

**Индивидуальное меню ученика МАОУ "СОШ № 22" г.Первоуральск Дымшакова К.А. с
исключением высокобелковых продуктов**

Рацион: Дымшаков		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10	0,08	7	0,13	66,1	5,07
	Низкобелковая гречневая каша из крупки МакМастер	180	0,69		25,28	131,7	1 347,67
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб безбелковый макмастер	30	0,15	2	13,5	68,1	1 627,23
	Яблоко свежее (I вариант)	80	0,32		7,84	35,5	1 618
Итого за Завтрак		500	1,3	9	61,91	361,3	
Обед							
	Салат из капусты, яблок с растительным маслом	60	0,68	3	3,53	47,8	8,11
	Суп-пюре из разных овощей без молока на бульоне без мяса	220	1,14	5	6,34	71,1	1,45
	Сухарики из безбелкового хлеба	20	0,14	1	12,86	64,9	1 626,55
	Макаронные изделия безбелковые отварные (Мак Мастер) с луком и томатом	180	0,65	4	43,6	196,8	1 011,75
	Компот из плодов сухих	200	0,46		22,5	96	14 539,89
	Печенье сахарное "вафли" безбелковое Макмастер	20	0,14	4	12	74,4	1 627,33
Итого за Обед		700	3,21	17	100,83	551	
Итого за день		1 200	4,51	26	162,74	912,3	

(лист 2)

Рацион: Дымшаков		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10	0,08	7	0,13	66,1	5,07
	Низкобелковая кукурузная каша МакМастер, 150	200	0,23		27,67	113,3	1 347,88
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб безбелковый макмастер	40	0,2	2	18	90,8	1 627,23
	Яблоко свежее (I вариант)	100	0,4		9,8	44,4	1 618
Итого за Завтрак		550	0,91	9	71,6	378,4	
Обед							
	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12
	Бульон куриный без курицы с овощами	220	1,46	5	10,76	94,9	1 015,79
	Сухарики из безбелкового хлеба	20	0,14	1	12,86	64,9	1 626,55
	Макаронные изделия безбелковые отварные (Мак Мастер) с овощами	180	0,71	4	40,02	180,7	1 011,14
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье сахарное "вафли" безбелковое Макмастер	20	0,14	4	12	74,4	1 627,33
Итого за Обед		700	2,99	14	91,82	482,6	
Итого за день		1 250	3,9	23	163,42	861	

Рацион: Дымшаков

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10	0,08	7	0,13	66,1	5,07
	Низкобелковая каша МакМастер, 150	180	0,06		25,2	102,3	1 347,34
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб безбелковый макмастер	30	0,15	2	13,5	68,1	1 627,23
	Фрукты свежие	80	0,32		9,6	37,6	14 541,01
	Итого за Завтрак	500	0,61	9	64,43	337,9	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	4	5,19	62,1	9,52
	Рассольник ленинградский с рисом на бульоне без мяса	200	1,84	2	9,6	58,4	14 538,33
	Сухарики из безбелкового хлеба	20	0,14	1	12,86	64,9	1 626,55
	Макаронные изделия безбелковые отварные (Мак Мастер) с овощами с горошком	180	0,9	4	38,45	173,6	1 011,45
	Отвар шиповника с сахаром	220			18,27	73,2	10,12
	Печенье сахарное "вафли" безбелковое Макмастер	20	0,14	4	12	74,4	1 627,33
	Итого за Обед	700	3,87	15	96,37	506,6	
Итого за день	1 200	4,48	24	160,8	844,5		

(лист 4)

Рацион: Дымшаков

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10	0,08	7	0,13	66,1	5,07
	Низкобелковая гречневая каша из крупки МакМастер	180	0,69		25,28	131,7	1 347,67
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб безбелковый макмастер	30	0,15	2	13,5	68,1	1 627,23
	Фрукты свежие	80	0,32		9,6	37,6	14 541,01
Итого за Завтрак		500	1,24	9	64,51	367,3	
Обед							
	Морковь тушенная безлактозная	60	0,82	2	4,65	41,7	7,27
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне без мяса	220	1,67	5	8,04	116,6	124,14
	Сухарики из безбелкового хлеба	20	0,14	1	12,86	64,9	1 626,55
	Макаронные изделия безбелковые отварные (Мак Мастер)	180	0,26	3	39,83	188,1	1 011,33
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Печенье сахарное "вафли"	20	0,14	4	12	74,4	1 627,33
	безбелковое Макмастер						
Итого за Обед		700	3,14	15	101,26	584,8	
Итого за день		1 200	4,38	24	165,77	952,1	

Рацион: Дымшаков		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8	0,1	74,8	14 538,01
	Низкобелковая каша МакМастер, 150	180	0,06		25,2	102,3	1 347,34
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб безбелковый макмастер	30	0,15	2	13,5	68,1	1 627,23
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
Итого за Завтрак		520	0,77	10	65,96	352,1	
Обед							
	Салат из капусты белокачанной и огурцов	60	0,6	4	1,86	42	8,04
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной с бульоном без мяса	220	2,12	6	12,04	109,5	1 021,88
	Сухарики из безбелкового хлеба	20	0,14	1	12,86	64,9	1 626,55
	Макаронные изделия безбелковые отварные (Мак Мастер)	180	0,26	3	39,83	188,1	1 011,33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	14 539,2
	Печенье сахарное "вафли"	20	0,14	4	12	74,4	1 627,33
	безбелковое Макмастер						
Итого за Обед		700	3,76	18	98,39	559,9	
Итого за день		1 220	4,53	28	164,35	912	

Рацион: Дымшаков		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8	0,1	74,8	14 538,01
	Низкобелковая кукурузная каша МакМастер, 150	200	0,23		27,67	113,3	1 347,88
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукты свежие	120	0,48		14,4	56,4	14 541,01
	Хлеб безбелковый макмастер	30	0,15	2	13,5	68,1	1 627,23
Итого за Завтрак		560	1,02	10	70,83	372,5	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	60	0,84	6	3,6	72,5	14 538,09
	Суп картофельный вегетарианский	220	0,91	2	5,99	48,8	1,3
	Сметана 20% жирности	10	0,25	2	0,34	20,4	5,8
	Сухарики из безбелкового хлеба	20	0,14	1	12,86	64,9	1 626,55
	Макаронные изделия безбелковые отварные (Мак Мастер) с овощами	180	0,71	4	40,02	180,7	1 011,14
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Печенье сахарное "вафли"	20	0,14	4	12	74,4	1 627,33
Итого за Обед		710	3,14	19	91,87	532,1	
Итого за день		1 270	4,16	29	162,7	904,6	

Рацион: Дымшаков

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10	0,08	7	0,13	66,1	5,07
	Низкобелковая каша МакМастер, 150	200	0,07		28	113,7	1 347,34
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб безбелковый макмастер	30	0,15	2	13,5	68,1	1 627,23
	Итого за Завтрак	560	0,78	9	69,39	399,7	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	4	5,19	62,1	9,52
	Бульон куриный без курицы с овощами	220	1,46	5	10,76	94,9	1 015,79
	Сухарики из безбелкового хлеба	20	0,14	1	12,86	64,9	1 626,55
	Макаронные изделия безбелковые отварные (Мак Мастер) с овощами	180	0,71	4	40,02	180,7	1 011,14
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье сахарное "вафли" безбелковое Макмастер	20	0,14	4	12	74,4	1 627,33
	Итого за Обед	700	3,36	18	95,99	536,9	
Итого за день		1 260	4,14	27	165,38	936,6	

(лист 8)

Рацион: Дымшаков

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8	0,1	74,8	14 538,01
		Низкобелковая гречневая каша из крупки МакМастер	180	0,69		25,28	131,7	1 347,67
		Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
		Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
		Хлеб безбелковый макмастер	30	0,15	2	13,5	68,1	1 627,23
Итого за Завтрак			520	1,4	10	66,04	381,5	
Обед								
		Салат из моркови и яблок	60	0,54	6	4,32	74,3	14 538,11
		Рассольник ленинградский с рисом на бульоне без мяса	220	2,02	2	10,56	64,2	14 538,33
		Сухарики из безбелкового хлеба	20	0,14	1	12,86	64,9	1 626,55
		Макаронные изделия безбелковые отварные (Мак Мастер)	180	0,26	3	39,83	188,1	1 011,33
		Отвар шиповника с сахаром	200			16,61	66,6	10,12
		Печенье сахарное "вафли" безбелковое Макмастер	20	0,14	4	12	74,4	1 627,33
Итого за Обед			700	3,1	16	96,18	532,5	
Итого за день			1 220	4,5	26	162,22	914	

Рацион: Дымшаков

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: Дышаков		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10	0,08	7	0,13	66,1	5,07
	Низкобелковая кукурузная каша МакМастер, 150	200	0,23		27,67	113,3	1 347,88
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб безбелковый макмастер	30	0,15	2	13,5	68,1	1 627,23
Итого за Завтрак		560	1	9	68,22	395,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп-пюре из разных овощей без молока на бульоне без мяса	220	1,14	5	6,34	71,1	1,45
	Сухарики из безбелкового хлеба	20	0,14	1	12,86	64,9	1 626,55
	Макаронные изделия безбелковые отварные (Мак Мастер) с луком и томатом	180	0,65	4	43,6	196,8	1 011,75
	Отвар шиповника с сахаром	200			16,61	66,6	10,12
	Печенье сахарное "вафли"	20	0,14	4	12	74,4	1 627,33
	безбелковое Макмастер						
Итого за Обед		700	3,12	17	97,36	530	
Итого за день		1 260	4,12	26	165,58	925,4	

(лист 10)

Рацион: Дымшаков

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: Дымшаков							
Неделя: 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Низкобелковая каша МакМастер, 150	180	0,06		25,2	102,3	1 347,34
	Масло растительное	10		10		89,9	1 345
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Яблоки печеные с сахаром	100	0,5	1	27,22	115,4	1 617
	Хлеб безбелковый макмастер	30	0,15	2	13,5	68,1	1 627,23
Итого за Завтрак		520	0,71	13	81,92	439,5	
Обед							
	Икра из кабачков (консервы) (II вариант)	60	1,14	5	4,62	71,4	1 523,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной с бульоном без мяса	220	2,12	6	12,04	109,5	1 021,88
	Сухарики из безбелкового хлеба	20	0,14	1	12,86	64,9	1 626,55
	Макаронные изделия безбелковые отварные (Мак Мастер)	180	0,26	3	39,83	188,1	1 011,33
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье сахарное "вафли" безбелковое Макмастер	20	0,14	4	12	74,4	1 627,33
Итого за Обед		700	3,8	19	97,35	572,1	
Итого за день		1 220	4,51	32	179,27	1011,6	

того за период	12 300	43,23	265	1652,23	9174,1	
Среднее значение за период	1 230	4,3	26,5	165,2	917,4	

Составил

Утвердил _____

С меню естесна

Джунин

20.11.2025 Демидова А.А.