



" 31 " августа 2024 г.

Родитель:

Архипова Диана Александровна

" 31 " августа 2024 г.

Индивидуальное десятидневное меню
для учащегося в МАОУ "ЦО №1 "Академия знаний" имени Н.П.Шевченко
Староскольского городского округа
Архипова Михаила



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Фаворит" Социального питания 1"
Семикопенко Д.С.
"31" августа 2024 г.

2024-2025 г.

Меню Архипов Михаил

Исключить: рыбу и рыбные продукты

1 неделя					2 неделя									
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день					
Завтрак					Завтрак									
Макаронные отварные с сыром	Суфле куриный, запеченный со сметаной	100 Каша Дружба	Запеканка творожно-рисовая со сушеным молоком	150/10 Омлет паровой с мясом	200 Сметаной	40 Огурец свежий	30 Батон пектиновый	40 Батон пектиновый	20 Огурец свежий	150/5	30			
Помидор свежий	Чай с сахаром	20 Сыр порциями	Масло порциями сливочное	10 Батон пектиновый	200 Чай с сахаром	200 Хлеб пшеничный	20 Сыр порциями	20 Сливочное	200 Чай с сахаром	200 Чай с сахаром и лимоном	200/7	40		
Изделия кондитерские	Чай витаминный с плодами шиповника	200 Какао с молоком	Молоко в индивидуальной упаковке	200 Фрукт	200 Изделия кондитерские	Фрукт	200 Изделия кондитерские	40 Упаковке	200 Фрукт		200	200		
	500	550	505	590	500	550	505	590	532					
Обед														
Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатый	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатый	Салат из моркови с зеленым горошком	Салат из помидоров и сухариками	60 Салат из свежых капусты с картофелем со сметаной	200/10 Рассольник петербургский	200 Свекольник со сметаной	90 Котлеты нежные	Сольанка школьная	200/10 Суп картофельный с крупной гречневой, Дыглёнком	200/10 Рассольник петербургский	200 Свекольник со сметаной	200/10 Суп картофельный с крупной гречневой, Дыглёнком	200/10 Рассольник петербургский
Плов	Цыплята бедро н/к запеченные	Фрикадельки мясные с соусом	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Пюре картофельное	200 Цыплята бедро н/к запеченные	150 Картофель тушеный с овощами	150 Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150 Макароны отварные с маслом сливочным	150 Пюре картофельное	200/10 Суп картофельный с крупной гречневой, Дыглёнком	200 Свекольник со сметаной	200/10 Суп картофельный с крупной гречневой, Дыглёнком	200/10 Суп картофельный с крупной гречневой, Дыглёнком	200/10 Суп картофельный с крупной гречневой, Дыглёнком
Напиток витаминный из яблок и шиповника	Компот из смеси сухофруктов	Компот из фруктов и ягод с/м	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200 Напиток каркаде	200/10 Напиток витаминный из яблок и шиповника	200 Картофель тушеный с овощами	150 Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150 Макароны отварные с маслом сливочным	150 Пюре картофельное	200/10 Напиток витаминный из яблок и шиповника	200 Свекольник со сметаной	200/10 Суп картофельный с крупной гречневой, Дыглёнком	200/10 Суп картофельный с крупной гречневой, Дыглёнком	200/10 Суп картофельный с крупной гречневой, Дыглёнком
Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	40 Хлеб пшеничный	40/790 Хлеб ржано-пшеничный	40 Хлеб пшеничный	40/790 Хлеб ржано-пшеничный	40 Хлеб пшеничный	40 Хлеб ржано-пшеничный	40/790 Хлеб ржано-пшеничный	40/790 Хлеб ржано-пшеничный	40/790 Хлеб ржано-пшеничный	40/790 Хлеб ржано-пшеничный	40/790 Хлеб ржано-пшеничный
790	790	790	790	750	790	790	750	750	780	790	790	790	790	790

Меню Архипов Михаил

6 День		7 День		8 День		9 День		10 День	
Завтрак									
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	Пудинг мясной	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным, без сахара	90	130/5	Далешник с мясом	150	Каша Борская	150
Рис с вареном	40	Каша рассыпчатая из гречневой крупы, с маслом сливочным	Запеканка творожная, со сливочным молоком	150	70/10	Огурец свежий	30	Батон пектиновый	30
Батон пектиновый	40	Хлеб пшеничный	Батон пектиновый	20	20	Хлеб пшеничный	30	Сыр порциями	20
Чай с сахаром	200	Оладьи из п/ф с повидлом	Масло сливочное порц	40/10	10	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	Фрукт	200
		Чай витаминный с плодами шиповника, без сахара	Чай с сахаром	200	200	Молоко в индивидуальной упаковке	200	Какао с молоком	200
	485		Фрукт	200	645		617		600
Обед									
Салат из капусты белокачанной	60	Помидор свежий	Салат из свеклы	60	60	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	Огурец свежий	60
Суп картофельный с рисовой крупой, дылленком	200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Суп лапша по домашнему	200/10	200	Суп картофельный с горохом, дылленком и сухариками	200/10/15	Свекольник со сметаной	200/10
Паста с мясным соусом	200	Биточки школьные	Мясо тушеное	90	90	Тефтели мясные с соусом	90	Наггетсы куриные	90
Компот из свежих плодов (яблок)	200	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	Рагу из овощей	150	150	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150	Пюре картофельное	150
Хлеб пшеничный	40	Компот из смеси сухофруктов	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	200	Компот из фруктов и ягод с/м	200	Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	Хлеб ржано - пшеничный	40	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40
Исключить рыбу и рыбные блюда из рациона		750		750		740		765	
750									