



024 г.

Родитель:

Дорошук А.В.

Дорошук

" 31" августа 2024г.

Индивидуальное десятидневное меню
для учащегося в МАОУ "ПО №1 "Академия знаний" имени Н.П.Шевченко

Старооскольского городского округа
Беленко Макара Максимовича

2024-2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Семикопенко Социального питания 1"
Семикопенко Д.С.



августа 2024 г.

Меню Беленко Макар Максимович

Исключить:сахар из напитков,из каш;из гарниров и каш убирать пшено,кунжут,убирать-кунжуту

1 неделя					
1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	
Завтрак					
Макароньы отварные с сыром	Суфле куриный, запеченный со сметаной	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Еркулес" с маслом сливочным, без сахара	Запеканка творожно - рисовая ,без сливочного молока, без сахара	150/5	30
Помидор свежий	40 Огурец свежий	30 Батон пектиновый	40 Батон пектиновый	20 Огурец свежий	150/5
Хлеб ржано - пшеничный	30 Хлеб пшеничный	20 Сыр порциями	Масло порциями	10 Батон пектиновый	40
Чай без сахара	200 шиповника(без сахара)	Какао с молоком, без сахара	200 Чай без сахара	200 Чай без сахара и лимона	200/7
	Фрукт	200	Молоко в индивидуальной упаковке	200 Фрукт	200
	470	550	465	580	632
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью	60 Салат из свеклы	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатый	Салат из моркови с зелеными горошком	Салат из помидоров и сухариками	60
Суп картофельный с крупной гречневой ,цвпленком	200/10 Рассольник петербургский с рисовой крупой	200 Свекольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10 Солянка школьная	200
Плов	150 запеченные	Цыпленка бедро н/к со соусом	90 Котлеты нежные	90 Тефтели морская фантазия	90
Напиток витаминный из яблок и шиповника (без сахара)	200 Картофель ,тушеный с овощами	150 Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150 Макароны изделия отварные с маслом сливочным	150 Поре картофельное	150
Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухфруктов (без сахара)	200 Компот из фруктов и ягод с/м ,без сахара	200 Напиток витаминный из яблок и шиповника , без сахара	200 Напиток каркаде , без сахара	200
Хлеб ржано -пшеничный	40 Хлеб пшеничный	40 Хлеб пшеничный	40 Хлеб пшеничный	40 Хлеб пшеничный	40
	790	790	790	750	780

Меню Беленко Макар Максимович

2 неделя

6 День		7 День		8 День		9 День		10 День	
				Завтрак					
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным, без сахара	200/5	Пудинг масляной	90 сахара	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным, без сахара	130/5	Лапшевник с мясом	150 сыром	Макаронны отварные с сыром	200
Яйцо вареное	40	Каша рассыпчатая из гречневой крупы, с маслом сливочным	150	Запеканка творожная, без сахара, без стученного молока	70	Огурец свежий	30	Помидор свежий	40
Батон пектиновый	40	Хлеб пшеничный	20	Батон пектиновый	20	Хлеб пшеничный	30	Батон пектиновый	30
Чай без сахара	200	Батон пектиновый	40	Масло сливочное порц	10	Чай без сахара, с лимоном	200/7	Сыр порц	20
				Чай без сахара	200	Молоко в индивидуальной упаковке	200	Какао с молоком без сахара	200
		Чай витаминный с плодами шиповника, без сахара	200	Фрукт	200			Фрукт	200
	485		500		635		617		490
Обед									
Салат из капусты белокачанной	60	Помидор свежий	60	Салат из свеклы	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	200/10	Суп лапша по домашнему	200	Суп картофельный с горохом, дылленком и сухариками	200	Свеклольник со сметаной	200/10
Паста с мясным соусом	200	Биточки школьные	90	Котлеты рыбные любительские	90	Тертель мясные с соусом	90	Нагетсы куриные	90
Компот из свежих плодов (яблок), без сахара	200	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	150	Рагу из овощей	150	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150	Пюре картофельное	150
Хлеб пшеничный	40	Компот из смеси сушфруктов (без сахара)	200	Напиток витаминный из яблок и шиповника, без сахара	200	Компот из фруктов и ягод, с/м, без сахара	200	Компот из смеси сушфруктов, без сахара	200
Хлеб ржано -пшеничный	40	Хлеб ржано -пшеничный	40	Хлеб ржано -пшеничный	40	Хлеб ржано -пшеничный	40	Хлеб ржано -пшеничный	40
	750		750		740		765		750

Исключить сахар из напитков, из каш; из гарниров и каш убрать пшено, кукурузу, убрать-кукурузу