



И. Мещеряков

2024 г.

Родитель:

Некрасова И.А.

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Федеральная социальная организация «Питание 1»

Семикопенко Д.С.

"31" августа 2024 г.

Индивидуальное десятидневное меню

для учащихся в МАОУ СШ №19 -корпус кадет "Виктория"

Старооскольского городского округа

Некрасова Михаила

2024-2025 г.

Меню Некрасов Михаил
Исключить: глютен и продукт его содержащий

1 День		2 День		3 День		4 День		5 День	
1 Неделя									
Завтрак									
Макаронные(без глютена) отварные с сыром	200	Суфле куриный ,запеченный со сметаной	100	Каша Дружба	200	Запеканка творожно - рисовая со сухими грибами	150/10	Омлет паровой с мясом	150/5
Помидор свежий	40	Огурец свежий	30	Хлеб б/глютена	40	Хлеб б/глютена	20	Огурец свежий	30
Чай с сахаром	200	Хлеб б/глютена	20	Сыр порциями	20	Масло порциями сливочное	10	Хлеб б/глютена	40
Печенье б/глютена	20	Чай витаминный с плодами шиповника	200	Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром и лимоном	200/7
		Фрукт	200	Печенье б/глютена	40	Молоко в индивидуальной упаковке	200	Фрукт	200
	460		550		505		590		632
Обед									
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Салат из свеклы	60	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	Салат из моркови с зеленым горошком	60	Помидор свежий	60
Суп картофельный с крупной гречневой ,дылленком	200/10	Рассольник петербургский с рисовой крупой	200	Свекольник со сметаной	200/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	Солянка школьная	200
Плов	150	Цыпленок запеченный	100	Фрикадельки мясные с соусом(без муки пшеничной)	90	Котлеты нежные (с использованием крупки без глютена)	90	Тефтели морская фантазия(без муки пшеничной)	90
Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Картофель ,тушеный с овощами	150	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150	Макаронные изделия(без глютена) отварные с маслом сливочным	150	Пюре картофельное	150
Хлеб б/глютена	40	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из фруктов и ягод	200	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Напиток каркаде	200
Хлеб б/глютена	40	Хлеб б/глютена	40	Хлеб б/глютена	40	Хлеб б/глютена	40	Хлеб б/глютена	40

Меню Некрасов Михаил

2 недели

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	90	Лапшевник (Макаронные изделия без глютена) ,с мясом	150	Каша Боярская	150	
Яйцо вареное	40	Каша рассыпчатая из гречневой крупы ,с маслом сливочным	Запеканка творожная, со стученным молоком	70/10	Огурец свежий	30	Хлебец б/глутена	30	
Хлебец б/глутена	40	Хлебец б/глутена	20	Хлебец б/глутена	20	Хлебец б/глутена	30	Сыр порциними	20
Чай с сахаром	200	Печенье б/глутена	40/10	Масло сливочное порц	10	Чай с сахаром ,с лимоном	200/7	Фрукт	200
		Чай витаминный с плодами шиповника	200	Чай с сахаром	200	Молоко в индивидуальной упаковке	200	Какао с молоком	200
	485		510	Фрукт	200		617		600

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		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	Суп лапша по домашнему	200	Суп картофельный с горохом, дыгленком	200	Свекольник со сетаной	200/10
Паста (макаронные изделия без глютена) с мясным соусом	200	Биточки школьные(с использованием крупки без глютена)	90	Котлеты рыбные(с использованием крупки без глютена)	90	Тефтели мясные с соусом(без муки пшеничной)	90	Птица отварная (курица, индейка)	90
Компот из свежих плодов (яблок)	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 б/глутена	40	Компот из смеси сухофруктов	200	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	Компот из фруктов и ягод с/м	200	Компот из смеси сухофруктов	200
Хлебец б/глутена	40	Хлебец б/глутена	40	Хлебец б/глутена	40	Хлебец б/глутена	40	Хлебец б/глутена	40
	750		750		740		765		750

Исключить рыбу и рыбные блюда из рациона