

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор:



"02" 09 2024 г.

Родитель:



" " 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
ООО "Фабрика социального питания 1"  
Семикопенко Д.С.  
"31" августа 2024 г.



**Индивидуальное десятидневное меню  
для учащейся в МБОУ СОШ № 30  
Старооскольского городского округа  
Васильевой Варвары Александровны**

2024-2025 г.

Меню Васильевой Варвары Александровны									
Исключить: сахар, макаронные изделия, манная крупа, изюм, финики. Ограничения: кондитерские изделия, картофель, рис, свекла, морковь									
1 неделя									
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
Сырники из творога ( без сахара) ,без сметаны сметаны	100	Суфле куриное ,без сметаны	100	Каша молочная "Дружба"	200	Запеканка из творога без сметаны,без сахара	100	Омлет паровой с мясом (филе куриное)	150/5
Фрукт (яблоко)	100	Огурец свежий	30	Чай без сахара	200	Чай с лимоном без сахара	200/7	Огурец свежий	30
Чай с лимоном без сахара	200/7	Хлеб ржано-пшеничный	30	Фрукт (яблоко)	100	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Хлеб ржано-пшеничный	30	Чай без сахара	200					Какао с молоком без сахара	200
		Фрукт (яблоко)	200					Фрукт (яблоко)	100
<b>Обед</b>									
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Помидор свежий	30	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Салат из моркови с зеленым горошком	60	Салат из свежих помидоров и сухариков	60
Щи из свежей капусты с картофелем,без сметаны	200/10	Суп картофельный с гречневой крупой ,цыпленком	200/10	Суп из овощей (без бульона)	200	Щи из свежей капусты с картофелем, без сметаны	200	Суп картофельный с рисовой крупой,цыпленком	200/10
Мясо отварное	80	Цыплята запеченные (бедро н/к)	100	Фрикадельки мясные с соусом (окорок свиной,бедро б/к)	90	Котлеты "Нежные" (окорок свиной,бедро б/к)	90	Тефтели "Морская фантазия"	90
Каша гречневая рассыпчатая	100	Картофель тушеный с овощами	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	Картофель отварной	100	Пюре картофельное	150
Хлеб ржано-пшеничный	30	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	Компот из фруктов и ягод с/м (без сахара)	200	Компот из фруктов и ягод с/м (без сахара)	200	Чай с лимоном без сахара	200/7
Компот из фруктов и ягод с/м (без сахара)	200	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>Меню Васильевой Варвары Александровны</b>									
2 неделя									
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день					
<b>Завтрак</b>									

Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных	Пудинг мясной (свинина)	200	Сырники из творога (без сахара), без сметаны	100	Омлет натральный	100	Запеканка из творога (без сахара), без сметаны	100
Яйцо отварное	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	40	Хлеб ржано-пшеничный	150	Хлеб ржано-пшеничный	30	Фрукт (кроме банана и винограда)	100
Чай (без сахара)	Чай с лимоном без сахара	200	Чай без сахара	200	Чай с лимоном без сахара	200	Чай каркаде без сахара	200
Хлеб ржано-пшеничный	30							
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	Помидор свежий	60	Салат из свеклы	60	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	Огурец свежий	60
Суп из овощей	Борщ с капустой и картофелем, без сметаны	200	Щи с капустой и картофелем (без бульона)	200	Суп картофельный с фрикадельками	200	Свекольник без сметаны	200
Плов из курдюка (крупа перловая)	Биточки школьные (окорок свиной)	50/150	Котлеты рыбные "Любительские" (минтай)	90	Тфтели мясные (свинина)	90	Наргетсы курные	90
Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	Рагу из овощей	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Картофельное пюре	150
Хлеб ржано-пшеничный	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	30	Напиток витаминный из яблок и шиповника (без сахара)	200	Компот из фруктов и ягод с/м (без сахара)	200	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30

Рекомендуется употреблять хлеб ржаной, мясные и овощные супы с крупами, нежирную рыбу, птицу и мясо (в тушёном, запечённом или отварном виде), студень, гречневую кашу, обезжиренный творог и кисломолочные продукты, фрукты и ягоды, соки и компоты из них, овощи с растительным маслом. Следует полностью исключить из рациона изделия из слоёного теста и муки высшего сорта, макаронные, бобовые, крупяные и картофельные супы, жирную рыбу, птицу и мясо, копчёности, колбасы, консервы, жирный сыр, сливки, макаронные изделия, овсяную и манную крупу, острые и жирные закуски, майонез, соусы, специи и пряности.