

Согласовано:

Директор МАОУ « ЦО №1 «Академия знаний» »

акционерное общество
с ограниченной ответственностью
«Центр образования
и профессионального
развития имени
Н.П.Шевченко»
Академия знаний

А.М. Колосова

Ройгендильго ольгута



Утверждаю:

Ген. директор ООО «Фабрика социального питания 1»

Д.С.Семикопенко



Индивидуальное меню

диетическое питание

(стол №9)

Меню Школа стол № 9

2 недели

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша жидкая молочная гречневая с маслом 150/5	Запеканка из творога, сметана 100 /10	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом слив. 150/5	Омлет паровой с мясом 100 /5 (без яиц)	Каша жидкая молочная гречневая с маслом 150/5
Суп порционный 20	Хлеб ржано-пшеничный 30	Яблоко варенье 40	Оррррр свежий 30 или Яйца вареные 40	Суп порционный 20
Масло сливочное порц 10	Суп порционный 20	Хлеб ржано-пшеничный 30	Чай с лимоном 200 /7	Хлеб ржано-пшеничный 30
Хлеб ржано-пшеничный 30	Яблони печенье 120	Фрукт 150	Хлеб ржано-пшеничный 30	Фрукт 150
Чай (без сахара) 200	Каша с молоком 200	Чай (без сахара) 200	Молоко паж 200	Чай (без сахара) 200
обед				
Орррр свежий 60	Салат из капусты бж 60	Салат из помидоров с сыром 60	Салат из запеченой свеклы 60	Салат с яблочной колбасой 60
Суп картофельный с горохом 200	Салатовый 200	Суп лапша по-домашнему 200/10	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10
Плов 50/150 (горячая порция)	Каша мясная с соусом 80/20	Чикоблан 100	Котлеты "Нежные" 80	Фин-секек 80
Компот из смеси сухофруктов 200 (без сахара)	Каша гречневая рассычатая 150	Картофель тушеный с овощами 150	Рагу овощное 150	Картофель отварной 150
Хлеб ржано-пшеничный 30	Компот из свежих плодов (яблок) 200 (без сахара)	Компот из фруктов и ягод см 200 (без сахара)	Компот из смеси сухофруктов 200 (без сахара)	Компот из фруктов и ягод см 200 (без сахара)
	Хлеб ржано-пшеничный 30	Хлеб ржано-пшеничный 30	Яблони печенье 120	Хлеб ржано-пшеничный 30
			Хлеб ржано-пшеничный 30	
Полдник				
Картофель отварной 150	Омлет натуральнй 100	Капустя тушеная 150	Супе брынзе, запечено со сметаной 100	Запеканка из творога, сметана 100 /10
Пшени отварная 80	Суп порционный 20	Масло отагрное 80	Яйца вареные 40	Ябло варенье 40
Компот из фруктов и ягод см 200 (без сахара)	Чай (без сахара) 200	Компот из смеси сухофруктов 200 (без сахара)	Чай (без сахара) 200	Компот из свежих плодов (яблок) 200 (без сахара)
<p>Пантены и бананы готовить без добавления сахара</p> <p>Исключить из питания: соль, консервированные изделия, жареную манную, жареную рис (можно в суп), бананы, виноград, соки, джемы, варенье, кунжутное масло, сахар</p> <p>Максимальное количество не превышать, в рационе содержится в ограниченном количестве</p> <p>Картофель готовить в отварном виде или запеченном</p> <p>Хлеб в рационе ржано-пшеничный в ограниченном количестве</p> <p>Фрукты во второй половине дня, ограничено, предпочтительно в запеченом виде (яблоки)</p>				