



Утверждено: Индивидуальный предприниматель Жарбурица В.А./ Винницкая область, Винницкий район, с/пгт. Волхов. ИНН 470203880222

Целевое диетическое меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся, нуждающимся в диетическом питании. (исключены молочные продукты, мясо птицы, яйцо, рыба, горох, цитрусовые, красные и желтые овощи и фрукты, продукты, содержащие глютен) в возрасте 7-11 лет в МБОУ "Винницкий образовательный центр" в 2023 году (графиково)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 День	Мясо отварное (свинина)	50	12,6	9,7	0,3	143	2004	41
	Рис отварной с растительным маслом	150	3,6	4,3	38,1	211	2020	54-22г
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	43	2004	685
	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	20	80	тк	тк
	Итого за завтрак:	500	16,7	14,4	68,4	477		
Обед	Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соленый)	60	0,5	0,1	2	12	2020 (2003)	54-2з (7)
	Пи из свежей капуста с картофелем	250	2,8	4,2	17,5	114	2004	124
	Рагу овощное со свиной	250	13,4	12,5	36,5	310	2020	54-22м
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	2004	631
	Итого за обед:	760	16,9	16,9	78	527		
Итого за день:		760	33,6	31,3	146,4	1004		
2 День	Мясо отварное (свинина)	50	12,6	9,7	0,3	143	2004	41
	Греча отварная с растительным маслом	150	8,4	4,3	36,8	225	2020	54-24г
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685
	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	20	80	тк	тк
	Итого за завтрак:	500	21,5	14,4	67,1	491		
Обед	Салат из крапешной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	60	1	3	6,6	53	2004	45
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3,7	4,5	26,8	160	2004	138
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	16,1	16,7	40,5	378	2011	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	2004	639
	Итого за обед:	710	21	24,3	95,9	682		
Итого за день:		710	42,5	38,7	163	1173		

3 День	Мясо отварное (свинина)	50	12,6	9,7	0,3	143	2004	41
	Рис отварной с растительным маслом	150	3,6	4,3	38,1	211	2020	54-2г
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	43	2004	685
	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	20	80	тк	тк
	Итого за завтрак:	500	16,7	14,4	68,4	477		
Обед	Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соленый)	60	0,5	0,1	2	12	2020 (2003)	54-2а (7)
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,5	4,3	24	154	2004	124
	Тефтели мясные (наатуральные)	90	9,5	8,2	7,5	157	2011	330
	Греча отварная с растительным маслом	150	8,4	4,3	36,8	225	2020	54-2г
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685
Итого за обед:	750	22	16,9	80,3	591			
Итого за день:			38,7	31,3	148,7	1068		
4 День								
Завтрак	Мясо отварное (свинина)	50	12,6	10	0,3	143	2004	41
	Греча отварная с растительным маслом	150	8,4	4,3	36,8	225	2020	54-2г
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685
	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	20	80	тк	тк
	Итого за завтрак:	500	21,5	14,4	67,1	491		
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	60	1,0	3,0	7	53	2004	45
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3,7	5	26,8	160	2004	138
	Рагу овощное со свинойной	250	13,4	13	36,5	310	2020	54-2г
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	26	108	2004	638
	Итого за обед:	760	18,2	20,1	95,9	631		
Итого за день:			39,7	34,5	163	1122		
5 День								
Завтрак	Мясо отварное (свинина)	50	12,6	9,7	0,3	143	2004	41
	Греча отварная с растительным маслом	150	8,4	4,3	36,8	225	2020	54-2г
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685
	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	20	80	тк	тк
	Итого за завтрак:	500	21,5	14,4	67,1	491		
Обед	Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соленый)	60	0,5	0	2,0	12	2020 (2003)	54-2а (7)
	Рассольник ленинградский	250	3,5	4,5	24	150	2004	132
	Голубцы ленивые	200	14,8	12,7	38,8	334	2003	386
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	22	91	2004	631
	Итого за обед:	710	19	17,4	86,8	587		
Итого за день:			40,5	31,8	153,9	1078		

