

Утверждено:
 ИИ Проворченко В.И.

24.04.2023

Составлено:
 МБОУ СОШ №4 Шафлер О.Н.



24.04.2023

Примерное диетическое меню горячего питания (завтрак)
 для учащихся 1-4 классов

№ Рецеп- тур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ.	жив	общ.	раст.		моноиди сахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ДЕНЬ 1																					
173	Каша молочная пшеничная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26	25,89	0,11	0,11	1	0,02	1,33			133,3	111	25,56	2	125,11
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
15	Сыр порция	20	8,6	4,64	4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52	0,1	170	100	7	0,2	71,66
	Итого	450	326,5	12,25	7,36	4,97	4,03	77,45	34,58	42,87	5,06	3,69	0,27	3,41	32	1,25	361,8	452,5	115,1	4,43	475,15
ДЕНЬ 2																					
261	Печень тушен.в соусе	100	74,3	13,5	13,5	9,2		8,6	1,3	4	0,6	2,4	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	171,2
303	Каша гречневая рассыпчат	150	93,06	8,96	0,03	4,1	2,4	39,84	1,04	38,82	7,9	1,2	0,2				14,6	210	140	5,01	231,86
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого	480	377,9	25,36	13,53	13,6	2,7	72,4	12,44	56,68	9,62	4,18	0,42	12,97	5240	1,39	65,1	497,2	178,6	12,47	513,2
ДЕНЬ 3																					
290	Курица туш.в соусе	100	75,8	11,5	10,5	8,57	0,08	2,9	0,47	2,43	0,17	1,07	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33	134,7
303	Каша ячневая	150	118,7	3,22	0,63	4,21	0,4	20,8	0,42	20,38	2,58	0,4	0,06				26,82	111,2	15,99	84,22	133,9
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
349	Компот из смеси сухофрук	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
	Итого за завтрак	480	352,7	18,25	11,13	13,38	1,08	85,45	38,64	46,81	6,74	3,42	0,14	0,9	22	0,92	70,89	266,3	71,56	92,84	535,12
ДЕНЬ 4																					
291	Плов из курицы	200	129,7	16,9	13,81	10,5	0,49	35,7	2,31	33,4	1,88	5,07	0,11	6,03	19,5		46,34	175,3	54,03	277,8	305
349	Компот из смеси сухофрук	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	Итого за завтрак	430	287,9	20,43	13,81	11,1	1,09	97,45	40,06	57,4	5,87	7,02	0,16	6,83	19,5	0,59	59,08	247,4	96,93	279	571,52

ДЕНЬ 5

239	Тефтели рыбные	80	60,2	10,7	9,5	4,13	1,32	8,31	1,1	6,4	0,58	1,1	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	104,3
312	Картофельное пюре	150	121	3,08	0,04	2,33		19,13	1,43	17,7	1,73	2,25	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
349	Компот из смеси сухофрук	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
	Сыр порция	20	8,6	4,64	4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52	0,1	170	100	7	0,2	71,66
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	Итого	480	348	21,95	14,18	12,96	1,92	89,19	40,28	48,1	6,3	6,16	1,29	5,04	94,85	1,34	264,1	385,6	97,5	2,95	552,21

ДЕНЬ 6

175	Каша рисовая молочная	200	177,4	3,3	0,1	8,6	0,7	23,2	14,5	16,6	9,9	0,8	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
379	Напит.кофейный на молоке	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,27	0,96	0,13	0,93	0,03	1,47			158,7	132	29,33	2,4	155,2
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
15	Сыр порция	20	8,6	4,64	4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52	0,1	170	100	7	0,2	71,66
	Итого	450	360,9	13,91	7,54	17,47	1,13	66,89	43,4	31,42	11,02	3,04	0,47	3,51	123,6	0,89	427,9	386,1	72,93	4,23	480,4

ДЕНЬ 7

278	Тефтели мясные	80	50,27	6,93	4,6	7,47	0,27	11,07	2,53	8,53	2,8	1,47	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,7	21,8	3	139,2
303	Каша гречневая рассыпчат	150	93,06	8,96	0,03	4,1	2,4	39,84	1,04	38,82	7,9	1,2	0,2				14,6	210	140	5,01	231,86
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
359	Кисель	200	161,2	0,24		0,12	0,12	35,76	28,52	7,24	1,94	0,34		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08
	Итого	460	315,9	18,5	4,63	11,99	3,09	101,16	32,72	68,45	13,63	3,46	0,28	81,6	23,33	0,97	61,83	406,2	172,7	8,62	586,28

ДЕНЬ 8

229	Рыба туш. в томате с овощ	80	61,8	12,13	11,87	2,93	1,2	1,5	1,47	0,03	0,45	1,2	0,08	1,2	14,8	1,48	28,8	176,9	28,53	0,55	80,93
304	Рис отварной	150	202,4	3,67	0,07	5,42	0,53	36,07	0,4	36,27	1,54	0,27	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
379	Напит.кофейный на молоке	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,27	0,96	0,13	0,93	0,03	1,47			158,7	132	29,33	2,4	155,2
	Итого	430	439,1	21,77	14,74	11,32	2,16	81,26	30,77	51,12	3,11	2,85	0,17	2,67	41,8	2,47	197	396,5	86,77	3,81	516,38

ДЕНЬ 9

288	Курица отварная	100	63	21,67	21,67	13,33					2	0,04		20	0,17	40	143,3	20	2	206,67	
306	Гороховое пюре	150	89,43	13,65	0,042	5,14	0,09	31	3,06	27,93	7,35	3,31	0,3	210			92,89	230,4	74,85	5,08	224,85
375	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	Итого	480	362,9	38,22	21,71	18,77	0,39	54,96	13,16	41,79	8,47	5,89	0,37	0,27	230	0,56	153,4	421,9	116,5	9,54	541,66

ДЕНЬ 10

246	Гуляш	80	57,27	9,47	8,93	9,2	0,07	3	1,8	1,2	0,53	0,53	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53	136,33
303	Каша перловая	150	105	2,16	0,03	4,2	0,52	31,68	4,48	31,18	3,69	0,29	0,03				19,27	154,9	19,14	0,85	183,6
359	Кисель	200	161,2	0,24		0,12	0,12	35,76	28,52	7,24	1,94	0,34		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	Итого за завтрак	460	334,9	14,24	8,96	13,82	1,01	84,93	35,43	53,48	7,15	1,61	0,13	83,73	0	1,04	49,77	233,8	44,07	2,99	535,15

ДЕНЬ 11

173	Каша молочная пшеничная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
15	Сыр порция	20	8,6	4,64	4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52	0,1	170	100	7	0,2	71,66
379	Напит.кофейный на молоке	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,27	0,96	0,13	0,93	0,03	1,47			158,7	132	29,33	2,4	155,2
	Итого за завтрак	470	166,7	13,11	9,22	10,2	3,36	51,45	8,69	42,76	4,95	3,55	0,26	2,22	84	1,35	398,5	441,5	96,5	2,63	505,24

ДЕНЬ 12

181	Каша молочная манная	200	146,7	6,1	4,58	4	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
379	Напит.кофейный на молоке	200	163,5	3,6	2,8	2,67	0,13	29,2	28,27	0,96	0,13	0,93	0,03	1,47			158,7	132	29,33	2,4	155,2
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
15	Сыр порция	20	8,6	4,64	4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52	0,1	170	100	7	0,2	71,66
	Итого за завтрак	450	330,2	16,71	12,02	12,87	3,49	80,65	36,96	43,72	5,08	4,48	0,29	3,69	84	1,35	557,2	573,5	125,8	5,03	505,24

ДЕНЬ 13

259	Жаркое по домашнему	200	140	19,05	16,6	20,9	0,47	15,9	1,29	14,6	0,53	2,56	0,36	24,5		1,4	31,62	247,6	49,4	3,88	328,02
389	Сок	200	161,4	1		0,2	0,2	20,2	19,8	0,4	0,4	0,6	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
ПР	Хлеб пшенич.	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	Итого за завтрак	430	312,8	22,42	16,6	21,4	0,97	50,59	21,72	28,86	1,92	3,61	0,41	28,5	0	1,99	52,52	287,7	67,3	7,01	484,76