



Утверждено:
ИП Шадиева Н.П.
2023г.



Согласовано:
МБОУ СОШ №1
Субуханкулова С.Б.
2023г.

Десятидневное диетическое меню горячего питания обед
Для учащихся 1-4 классов (осенне-зимний период)

№ Ре-цен-тур	Наименование блюда	Вы-ход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		НЖК, г	Углеводы, г		Липиды, г	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив	общ	раст.		Монодиса-ра	диса-ра		Магн.	Щелоч. метал.	Ca	K	Na	Cl	Mg	P	Fe	A	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

День 1
Обед

112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	225,025	2,567		2,78	2,78	0,4	2,427	12,605	1,84	1,9	586,4	360,62	29,5	23,8	57,725	1,0		6,075	141,75
302	Каша вязкая молочная с маслом	250	117,08	11,464	0,054	8,124	3,05	10,232	1,366	50,166	10,232	1,566	0,278			30,40	19,76	271,8	181,1	33,4	325,0
426	Дюба ассорти	100	37,76	13,08	6,36	6,06	0,84	38,68	8,14	30,54	2,62	1,46	0,14	0,18	44,0	0,76	75,8	140,0	216,0	58,0	262,0
379	Кофейный напиток на молоке	200	173,38	1,1873	2,9	2,678	0,1	15,946	15,88	0,066	0,044	0,76	0,044	1,3	20,0	1,5260	125,78	90,0	14,0	0,134	100,6
	ИТОГО:	800	553,245	28,2983	9,314	19,642	6,77	65,258	27,803	93,377	14,736	5,686	586,862	362,1	93,5	56,486	279,065	502,8	411,1	95,609	829,35

День 2
Обед

99	Суп из овощей с зеленым горошком	250/5	230,425	1,5875		4,9875	4,9875	9,1475	2,82	6,105	1,71	1,925	0,0725	10,375		1,145	34,85	49,275	20,75	0,775	125,25
288	Куринное бедро отварное с маслом	120	50,909	21,327	21,272	23,472	0,018	0,454	0,363	0,09	0,127	2,072	0,145	21,363	87,454	1,65	50,909	151,909	18,436	98,909	286,25
309	Макаронны отварные	200	111,139	5,517	0,04	4,515	0,784	26,445	1,116	25,329	2,442	0,042	0,025			1,1055	4,86	37,17	21,12	23,7	224,6
пр	Хлеб белодрожжанный	50	225,5	2,8		0,54	0,54	24,70	1,2	23,5	0,824	0,374		12,50	53,0	0,775	1,55	37,17	21,12	23,7	224,6
349	Компот из сухофруктов	200	164,058	0,662		0,09	0,09	0,02	30,964	1,052	2,592	0,584	7,84	229,8	32,48	17,46	23,44	0,698		0,726	132,8
	ИТОГО:	820/5	782,031	31,8935	21,312	33,6045	6,4195	60,7665	36,463	56,076	7,695	4,997	8,0825	261,538	132,434	74,3605	114,834	240,602	60,306	124,11	903,1

**День 3
Обед**

119371	Суп гороховый с грибами	250/15	200.9	2.73		2.8	2.8	20.45	2.75	17.7	1.98	1.15	0.15	8.25		1.23	15.2	63.55	24.05	0.98	145.16
259	Жаркое по-домашнему из свинины	300	148.028	20.365	17.549	22.742	7.165	20.843	3.067	17.776	2.162	5.658	0.150	8.498	104.091		53.403	4.852	258.657	3.897	574.6
пр	Хлеб йодированный	50	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25		0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	134.2	
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4	60	
	ИТОГО:	800/15	567,778	25,145	17,549	25,812	10,235	68,353	21,347	47,036	19,972	8,078	0,55	16,778	104,091	1,84	85,533	92,952	300,187	5,157	913,96

**День 4
Обед**

82	Борщ с капустой ов. картофель со сметан.	250/5	186.632	1.4780		4.0344	4.0344	8.9646	7.1053	2.1217	1.8778	1.7425	0.041	8.7535		1.0045	40.7745	44.772	21.42	177.981	135.08
280	Фрикадельки в соусе сметано-томатном	130	56.376	9.32	9.328	0.04	2.536	33.984	1.984	2.808	0.152	506.65	136.93	24.256	13.952	12.952	63.2	0.56	24.08	0.544	187.24
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	87.81	8.598	0.040	6.093	2.287	2.889	1.017	37.625	7.674	1.175	583.45	259.5	14.82	135.825	203.93	4.56			270.83
пр	Хлеб йодированный	50	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25		0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	114.2	
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07		0.02	0.02	15.0	15.0		15.0	0.03		0.03		0.28	11.1	2.8	1.4	60	
	ИТОГО:	830/5	549,668	21,446	9,368	10,4374	9,1274	72,8976	25,6363	54,1147	25,5338	510,8375	720,671	292,5395	28,772	150,3915	324,8345	74,442	62,98	178,805	767,35

**День 5
Обед**

96	Рассолынки Ленинградский со сметаной	250/5	185.853	1.6543		4.1738	4.1779	9.8236	1.6892	7.7408	1.2402	2.009	0.075	6.8675		0.7585	23.903	46.5145	19.8235	166.46	137.94
309	Макароны, запеченные с маслом	230/10	162.857	8.0916		6.622	1.156	38.786	1.6368	37.149	3.581	0.11	0.08		30.976	54.516	34.76				247.06
2	Батон пшеничный с повидлом	50/30	22.616	3.08	0.050	4.925	0.305	37.1	23.22	18.518	1.247	0.776	31.309	7.636	12.218	7.586	41.363	25.254	23.810	0.610	204.909
377	Чай с сахаром с лимоном	200/7	206.39	0.13		0.02	0.02	15.20	15.20		0.19	0.07		2.83	0.36	14.2	4.4	2.4		62.0	
	ИТОГО:	730/52	577,716	12,9559	0,9	15,7408	5,6589	100,9096	41,746	63,4078	6,2562	2,965	31,464	17,3335	12,218	39,6805	133,982	110,9285	46,0335	167,07	651,909

**День 6
Обед**

142	Суп картофельный с рыбными консервами	250	234.3	1.4825		4.9175	4.925	0.6525	2.565	3.4475	1.33	1.7	587.3	260.15	35.875	14.175	33.575	0.575	9.875	146.25	
268	Биточки осырые с маслом	100/5	32.931	11.25	9.627	16.5	3.627	7.609	9.763	8.645	1.159	3.395	97.745	134.26	29.413	38.031	128.72	1.909	30.545	0.231	234.545
306	Годушное пюре	200	269.82	16.38	0.0504	6.1794	1.611	3.4284	3.672	32.2182	9.0666	4.041	730.314	560.592	84.6342	67.6216	327.15	9.7632	25.2	249.83	
пр	Хлеб йодированный	50	19.0	1.98		0.25	0.25	12.06	0.53	11.56	0.83	1.04	0.25		0.33	5.83	21.75	16.08	0.28	134.2	
342	Компот из свежих фруктов	200	170.856	0.16	0.16	0.16	0.16	27.88	27.552		0.32	0.72	0.224	0.012	0.9		0.952	14.18	4.4	5.14	114.6
	ИТОГО:	800/5	726,907	31,2525	9,8374	28,0069	10,573	23,6099	44,41	83,4227	12,7056	10,896	1415,833	955,014	150,8222	120,0576	496,227	48,1772	76,225	15,526	879,425

**День 7
Обед**

84	Борщ с фасолью и картофелем	250	221,95	3,557		5,115	5,115	0,675	7,3125	68,325	3,1825	1,75	317,575	465,575	54,175	34,45	99,5	1,725		6,7	157,50
227	Рыба, припущенная минтай с маслом	125/5	75,024	15,749	15,654	7,917	0,025	0,845	0,583	0,274	0,220	1,765	0,109	1,177	45,071	1,067	63,214	52,876	30,559	1,1726	168,81
312	Картофельное пюре	200	142,268	24,516	38,412	38,412	0,603	3,580	24,526	22,162	2,898	1,3158	703,42	778,14	44,37	33,3	103,914	1,2114		21,793	183,0
пр	Хлеб йодированный	50	225,5	2,8		0,54	0,54	24,70	1,2	23,5	0,824	0,374			12,50	53,0	0,775	1,55			134,2
388	Напиток из шиповника	200	176,8	0,40		0,27	0,27	17,20	16,0	1,20	4,67	0,01	11,7			7,73	2,13	2,67	0,53	100,0	88,2
	ИТОГО:	825/5	841,542	47,022	54,066	52,254	6,553	47	49,6215	115,461	11,7945	5,2148	1032,804	1244,892	156,116	129,547	269,533	60,0324	31,089	129,6656	731,71

**День 8
Обед**

88	Щи со свежей капустой с картофелем	250/5	184,88	1,412		3,96	3,96	6,322	3,314	3,004	1,598	1,58	0,046	12,62		1,88	39,4	39,2	17,7	0,66	121,8
27/8/331	Терфегли в сметано-томатном соусе	120	64,79	12,83	10,91	14,8	4,49	112,34	3,2	9,14	4,76	0,93	0,2	1,43	16,99	5,1	30,55	83,42	17,47	30,0	222,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	87,81	8,598	0,040	6,093	2,287	2,889	1,017	37,625	7,674	1,175	583,45	259,5	14,82	135,825	203,93	4,56			270,83
пр	Хлеб йодированный	50	9,5	0,99		0,125	0,125	6,03	0,265	5,78	0,42	0,52	0,12	6,41		0,16	2,91	10,87	8,04	0,14	134,2
376	Чай с сахаром	200	199,85	0,07		0,02	0,02	15,0	15,0		15,0	0,03		0,03		0,28	11,1	2,8	1,4		60
	ИТОГО:	820/5	546,83	23,9	10,95	24,998	10,882	142,581	22,796	55,549	29,452	4,235	583,816	279,99	31,81	143,245	287,89	140,85	44,61	30,8	809,28

**День 9
Обед**

102	Суп картофельный с горохом	250	217,075	5,49		5,27	5,27	16,535	2,68	13,18	3,3375	2,15	0,2275	5,825		0,775	42,675	88,1	35,575	2,05	148,25
265	Плов из свинины	300	118,286	18,509	14,493	41,316	7,348	37,072	1,672	36,490	2,273	1,642	0,572	1,877	75,626	4,004	18,216	256,09	58,138	258,13	679,64
пр	Хлеб йодированный	50	38,0	3,96		0,50	0,50	24,12	1,06	23,12	1,66	2,08	0,50			0,66	11,66	43,5	32,16	0,56	134,2
377	Чай с сахаром с лимонном	200/7	206,39	0,13		0,02	0,02	15,20	15,20		0,19	0,07		2,83		0,36	14,2	4,4	2,4		62,0
	ИТОГО:	800/7	579,751	28,089	14,493	47,106	13,138	92,927	20,612	72,79	7,4605	5,942	1,2995	10,532	75,626	5,799	86,751	392,09	128,273	260,74	1024,09

**День 10
Обед**

108	Суп картофельный с клецками	250	218,675	3,5575	0,775	4,5925	2,795	18,7925	2,3025	15,64	2,06	2,15	0,105	5,75	2,105	1,175	33,4	72,225	26,35	226,6	148,9
268	Шницель острый с маслом	100/5	7,807	22,230	8,603	16,010	2,303	8,489	0,954	7,534	0,305	3,1436	0,1018		28,0	1,654	7,865	110,383	20,325	1,654	263,56
309	Макаронь отварные	200	111,039	5,517	0,040	4,515	0,7845	26,445	1,116	25,329	2,442	0,042	0,055			1,1055	4,86	37,17	21,12	1,105	224,6
пр	Хлеб йодированный	50	9,5	0,99		0,125	0,125	6,03	0,265	5,78	0,42	0,52	0,12	6,41		0,16	2,91	10,87	8,04	0,14	134,2
349	Компот из сухофруктов	200	164,058	0,662		0,09	0,09	0,02	30,984	1,052	2,592	0,584	7,84	229,8	32,48	17,46	23,44	10,87	0,698	0,726	132,8
	ИТОГО:	800/5	511,079	32,9565	9,418	25,3325	6,0975	59,7765	35,6015	55,335	7,819	6,4396	8,2218	241,96	62,585	21,5545	72,475	231,346	74,835	230,225	904,06

См. сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов. -М. ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
 2. В рацион питания включать:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микроэлементами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.
- В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.