

Утверждено



Согласовано



Согласовано

Мед. работник

Сидорова И.Н.

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов

Щадящая Диета

для организации питания школьников общеобразовательных учреждений
МБОУ школа № 1

День : понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
15	Сыр порциями(российский)	20	4,64	5.9		71.66
173	Каша вязкая овсяная на молоке	200	4.57	3.00	27.72	156.18
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40.00
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого:		14,58	16.7	66,3	473,84

День : вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)
		ВЫХОД	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
71	Помидора свежая	60	0,6	0,1	2,0	12,0
268	Котлета паровая	55	6,58	14,63	8,6	194,00
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	19,63	96,04
пр	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		12,99	17,4	63,85	481,91

День : среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		ВЫХОД	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,67	0,06	1,9	6,00
243	Сосиска отварная с м/сл	80	6,63	14,1	0,63	155,92
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		19,1	18,56	66,73	505,52

День : четверг
Неделя: первая
Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		выход				
Завтрак						
188	Запеканка рисово-творожная	150	8,64	6,67	49,41	294,99
пр	Молоко сгущенное с сахаром 5%	20	1.42	1	11.4	58.84
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40
338	Яблоко свежее	75	0.3	0.3	7.35	33.3
	Итого:		11,11	8,19	83,02	451,55

День : пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		ВЫХОД	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
295	Биточки паровые с м\сл	55	7,65	14,7	7,73	194
311	Картофель в молоке	150	3,09	4,85	14,14	112,65
342	Компот из свежих плодов	200	0,27		22,8	92,27
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Кондитерское изделие	65	2,7	3,26	15,94	110,2
	Итого:		16,08	23,11	75,1	579,26

День : понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
15	Сыр порциями	20	4.64	5.9		71.66
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	210	6.08	11.18	33.48	260.00
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого:		19,24	18,35	88,46	597,05

День : вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		ВЫХОД	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
71	Помидора свежая	50	0,56	0,10	1,9	11
246	Гуляш из отварной говядины	75	10.64	16.79	2.89	221.00
304	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого:		17.77	22.61	65.42	552.25

День : среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
175	Каша гречневая молочная с м\сл	210	4.57	3.00	27.72	156.18
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.6
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.4
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого:		7,87	3,7	61,88	312,32

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осень-зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
71	Помидора свежая	40	0,56	0,1	1,9	11
226	Рыба отварная с соусом	80	10.7	3.5	7.5	104.3
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73
350	Кисель	200	0.27		22.8	92.27
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого:		16.98	6.23	65.81	387.44

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: осень – зима

№ п/п рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
		ВЫХОД				
Завтрак						
215	Омлет натуральный с маслом	155	15.72	20.7	2.88	266,67
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
338	Яблоко свежее	115	0,45	0,45	10,2	35
	Итого:		19,07	20,82	37,04	401,81

Примечание.

При разработке данного меню была использована следующая литература:

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», «Сборник технических нормативов», 2015г., издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва;
- Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд и химического состава продуктов питания и блюд: химический состав и пищевая ценность. Таблицы калорийности: белки, жиры, углеводы, минералы (макро и микро элементы), витамины. Программный центр Помощь образованию. Г. Москва.