

РАЗРАБОТАНО

Б.В.Ю. И.П. Болякин В.Ю.

«01» 09 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ 27

Для
подписи
Золотова

В.О. Золотова

«01» 09 2023

***Примерное 10–дневное
диетическое меню***

День : Понедельник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена,руб	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
168	Каша молочная пшениная с маслом	200/10		3,05	5,20	37,79	211,32	6,17	66,40	21,53	0,47	0,03		26,25	
397	Какао с молоком бех сахара	200		3,87	3,80	5,11	71,56	125,12	116,20	31,00	0,98	0,04	1,30	22,12	0,01
	Хлеб витаминиз.йод "Рябинушка" с маслом,сыром	30/5/10		3,83	5,57	14,56	138,60	96,10	77,60	13,40	0,71	0,05	0,07	46,00	
371	Мандарин	100		0,20	0,80	7,50	38,00	0,10			35,00	0,06	38,00		
	Итого завтрак:	555	75,41				459,48								
Обед															
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном.бульоне	250		3,86	6,73	9,93	97,90	61,20	139,52	32,66	0,93	0,08	19,50	13,37	
288	Фрикадельки мясные с соусом	100/30		10,28	9,82	9,11	165,75	28,36	106,36	21,93	0,99	0,05	0,51	34,93	
165	Гречка отварная	180		10,63	7,17	47,77	297,60	19,08	252,12	168,00	5,76	0,29		24,00	
398	Чай с лимоном без сахара	200/5		0,07	0	3,99	0,07		1,54				3,99	0,14	
	Кондитерское изделие "Печенье" Мария	20		1,53	5,26	10,44	95,4	5,4	21,6	7,4	0,38	0,02			
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,32								
	Итого обед:	825	95,00				726,04								
	Итого за день:			39,96	44,83	159,56	1452,08	341,53	781,34	295,92	45,22	0,62	63,37	166,81	0,01

День : Вторник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
Завтрак															
304	Капуста тушеная с курицей	90/150		24	22,17	40,14	456	45,29	234,16	51,3	2,17	0,3	0,61	72	
	Салат из свежей капусты и морковью	60		0,99	4,25	2,95	54,46	27,94	20,16	11,33	0,35	0,02	15,46	0	
376	Компот из сухофруктов без сахара	200		0,44	0,02	27,77	113	31,82	15,4	6	1,25	0,002	0,4		
	Кондитерское изделие "Печенье" Мария	20		1,53	5,26	10,44	95,4	5,4	21,6	7,4	0,38	0,02			
	Хлеб витамин.йод "Рябинушка"	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:	550	75,41				788,66								
Обед															
82	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250		2,70	2,21	17,16	99,50	24,85	73,52	27,12	1,09	0,11	8,26	13,37	
308	Фрикадельки куриные	100		14,70	13,11	9,73	216,00						0,47		
321	Пшеничка отварная	180		3,18	5,82	9,69	148,68	44,37	103,91	33,30	1,21	0,16	21,80		
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
40	Салат из моркови с яблоками	100		0,86	5,21	7,86	81,90	21,18	33,98	24,00	1,30	0,05	6,95		
398	Напиток из шиповника без сахара	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,30	3,50	3,50	0,63	0,01	100,00		
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,32								
	Итого обед:	900	95,00				719,08								
	Итого за день:			54,42	60,37	174,95	1507,74	236,21	542,00	177,31	9,14	0,73	154,66	132,57	0,00

День : Среда
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
308	Фрикадельки куриные	90		13,23	11,8	8,76	194,4						0,43		
321	Каша пшенная	150		2,65	4,85	8,08	123,9	36,98	86,6	27,75	1,01	0,14	18,16		
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,4	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,006	0,71	7,2	
40	Салат из моркови с яблоками	60		0,52	3,13	4,72	49,14	12,71	20,39	14,41	0,79	0,03	4,17		
398	Напиток из шиповника без сахара	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
	Хлеб витамин.йод "Рябинушка"	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:	560	75,41				540,92								
Обед															
81	Суп гороховый на к/б	250		5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,30	2,02	0,22	5,81		
305	Котлета из курицы	100		15,80	16,42	16,82	278,75	43,87	159,75	26,25	1,84	0,10	0,84	63,75	
205	Каша перловая	180		6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
399	Сок натуральный	200		1		20,2	84,4	14	14	8	2,8	0,02	4		
368	Яблоко	100		0,40	0,40	10,06	44,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	10,00		
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,32								
	Итого обед:	900	95,00				828,87								
	Итого за день:			52,27	49,61	169,25	1369,79	207,51	462,80	167,13	13,55	0,67	144,83	136,15	0,00

День : Четверг
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
215	Омлет натуральный	150/10		13,22	25,48	2,54	293,08	107,08	245,53	18	2,72	0,09	0,23	346,15	
53	Икра кабачковая (промышленного производства)	60		1,14	5,34	4,62	71,4	10,9	13,67	7,91	0,36	0,014	3,31		
398	Чай с лимоном без сахара	200/5		0,07	0	3,99	0,07		1,54				3,99	0,14	
	Кондитерское изделие "Печенье" Мария	20		1,53	5,26	10,44	95,4	5,4	21,6	7,4	0,38	0,02			
	Хлеб витаминиз.йод "Рябинушка" с маслом	30/5		2,98	4,33	11,32	0,09	74,74	60,36	10,42	0,55	0,042	0,05	35,78	
	Итого завтрак:	500	75,41				460,04								
Обед															
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250		3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03
276	Жаркое по-домашнему с курицей	100/180		35,03	9,50	27,94	337,27	39,58	428,91	83,61	5,13	0,26	11,41		
376	Компот из сухофруктов без сахара	200		0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
	Кондитерское изделие "Печенье" Мария	20		1,53	5,26	10,44	95,4	5,4	21,6	7,4	0,38	0,02			
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,32								
	Итого обед:	790	95,00				753,84								
	Итого за день:			62,57	79,33	126,87	1213,88	345,71	943,86	177,14	12,11	0,52	30,59	392,77	0,03

День : Пятница
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
301-354	Гуляш куриный со сметанным соусом	90/15		12,34	11,31	3,07	163,62	32,63	94,05	12,76	0,95	0,21		38,44	
165	Каша гречневая	150		8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	203,92	135,8	4,56	0,2		21	
12	Огурец свежий	60		1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	34,67	11,72	0,39	0,06	5,58		
398	Чай с лимоном без сахара	200/5		0,07	0	3,99	0,07		1,54				3,99	0,14	
	Хлеб витамин.йод "Рябинушка"	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:	550	75,41				536,82								
Обед															
85	Суп картофельный с крупой на к/б	250		2,09	3,36	12,13	87,25	23,47	52,37	19,95	0,81	0,08	5,75	8	
304	Капуста тушеная с курицей	100/180		28	25,86	46,83	532	52,8	273,18	59,85	2,53	0,35	0,71	84	
	Салат из свежей капусты и морковью	100		1,65	7,08	4,91	90,76	46,56	33,60	18,88	0,58	0,03	25,76		
398	Чай с лимоном без сахара	200/5		0,07	0	3,99	0,07		1,54				3,99	0,14	
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,32								
	Итого обед:	875	95,00				779,40								
	Итого за день:			59,53	58,19	146,22	1316,22	190,78	723,97	268,86	10,44	0,98	45,78	191,72	0,00

День : Понедельник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
	Каша молочная"Дружба"с маслом	150/5		3,06	4,34	16,51	117,03	61,28			0,39	0,06	0,26		
392	Кофейный напиток с молоком без сахара	200		3,8	3,5	4,8	65,8	110,9	107	30,7	1,1	0,03	0,52	0,01	
368	Яблоко	100		0,6	0,6	14,7	66	24	16,5	13,5	3,3	0,04	15		
	Хлеб витаминиз.йод "Рябинушка" с маслом	30/5		2,98	4,33	11,32	0,09	74,74	60,36	10,42	0,55	0,042	0,05	35,78	
	Итого завтрак:	490	75,41				248,92								
Обед															
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250		3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03
308	Фрикадельки куриные	100		14,70	13,11	9,73	216,00						0,47		
205	Гречка отварная	180		6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
33	Огурец свежий	100													
398	Напиток из шиповника без сахара	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,30	3,50	3,50	0,63	0,01	100,00		
	Кондитерское изделие "Печенье" Мария	20		1,53	5,26	10,44	95,4	5,4	21,6	7,4	0,38	0,02			
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,32								
	Итого обед:	920	95,00				818,55								
	Итого за день:			41,14	60,98	149,36	1067,47	378,93	388,83	131,48	9,19	0,35	128,21	71,69	0,03

День : Вторник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
305	Котлета куриная	90		14,22	14,78	15,14	250,88	39,5	143,77	23,63	1,65	0,09	0,75	57,38	
205	Каша пшеничная	150/5		5,68	4,36	27,25	171	5	38,2	21,8	1,14	0,06		20	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,4	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,006	0,71	7,2	
	Салат из свежей капусты и морковью	60		0,99	4,25	2,95	54,46	27,94	20,16	11,33	0,35	0,02	15,46		
398	Напиток из шиповника без сахара	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
	Хлеб витамин.йод "Рябинушка"	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:	565	75,41				649,82								
	Обед														
81	Суп гороховый на к/б	250		5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,30	2,02	0,22	5,81		
304	Плов с курицей	100/180		28	25,86	46,83	532	52,8	273,18	59,85	2,53	0,35	0,71	84	
398	Чай с лимоном без сахара	200/5		0,07	0	3,99	0,07		1,54				3,99	0,14	
368	Яблоко	100		0,4	0,4	10,06	44	16	11	9	2,2	0,02	10		
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,32								
	Итого обед:	875	95,00				780,14								
	Итого за день:			60,87	57,24	171,75	1429,96	214,67	614,29	177,77	11,28	0,826	137,43	208,72	0

День : Среда
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
	Запеканка из творога со сметаной	150/20		18,51	15,77	40,71	448,9	282,88			0,94	0,09	0,51		
	Кондитерское изделие "Печенье" Мария	20		1,53	5,26	10,44	95,4	5,4	21,6	7,4	0,38	0,02			
368	Яблоко	100		0,6	0,6	14,7	66	24	16,5	13,5	3,3	0,04	15		
392	Чай без сахара	200													
	Итого завтрак:	510	75,41				610,30								
Обед															
67	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250		1,74	4,88	8,48	84,75	43,32	47,62	22,25	0,79	0,05	18,46		
305	Котлета из курицы	100		15,80	16,42	16,82	278,75	43,87	159,75	26,25	1,84	0,10	0,84	63,75	
321	Каша пшенная	180		3,18	5,82	9,69	148,68	44,37	103,91	33,30	1,21	0,16	21,80		
376	Компот из сухофруктов без сахара	200		0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
	Кондитерское изделие "Печенье" Мария	20		1,53	5,26	10,44	95,4	5,4	21,6	7,4	0,38	0,02			
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,32								
	Итого обед:	790	95,00				789,90								
	Итого за день:			45,97	54,51	152,41	1400,20	481,06	386,38	116,10	10,09	0,48	57,01	63,75	0,00

День : Четверг
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
276	Жаркое по-домашнему с курицей	90/150		30,03	8,15	23,95	289,09	33,93	367,64	71,67	4,4	0,23	9,78		
33	Томат свежий	60		0,86	3,65	5,02	56,34	21,1	24,6	12,54	0,8	0,01	0,01	5,7	
376	Компот из сухофруктов без сахара	200		0,44	0,02	27,77	113	31,82	15,4	6	1,25	0,002	0,4		
	Кондитерское изделие "Печенье" Мария	20		1,53	5,26	10,44	95,4	5,4	21,6	7,4	0,38	0,02			
	Хлеб витамин.йод "Рябинушка"	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:	550	75,41				623,63								
Обед															
82	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250		2,70	2,21	17,16	99,50	24,85	73,52	27,12	1,09	0,11	8,26	13,37	
288	Фрикадельки мясные с соусом,100/30	100/30		10,28	9,82	9,11	165,75	28,36	106,36	21,93	0,99	0,05	0,51	34,93	
	Пюре гороховое	180/10		21,10	10,20	49,19	349,31	101,34			5,95	0,13			
	Салат из свежей капусты и морковью	100		1,65	7,08	4,91	90,76	46,56	33,60	18,88	0,58	0,03	25,76		
399	Сок натуральный	200		1		20,2	84,4	14	14	8	2,8	0,02	4		
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,32								
	Итого обед:	910	95,00				859,04								
	Итого за день:			74,58	47,17	195,59	1482,67	316,66	685,82	183,44	18,86	0,65	48,72	94,00	0,00

День : Пятница
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
286	Тефтели мясные	90		14	10,4	14,13	205,88	39,38	14,74	28,91	1,35	0,09	0,135	25,88	
205	Каша перловая	150/5		5,68	4,36	27,25	171	5	38,2	21,8	1,14	0,06		20	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,4	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,006	0,71	7,2	
40	Огурец свежий	60		0,52	3,13	4,72	49,14	12,71	20,39	14,41	0,79	0,03	4,17		
393	Чай без сахара	200													
	Кондитерское изделие "Печенье" Мария	20		1,53	5,26	10,44	95,4	5,4	21,6	7,4	0,38	0,02			
	Хлеб витамин.йод "Рябинушка"	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Итого завтрак:	585	75,41				613,57								
Обед															
76	Рассольник по-Ленинградски	250		2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	25,90	0,97	0,09	7,53		
301-354	Гуляш куриный со сметанным соусом	100/30		15,29	14,01	3,81	202,58	40,40	116,45	15,81	1,18	0,27		47,60	
313	Гречка отварная	180		10,31	7,31	46,36	292,50	17,78	244,71	162,99		0,25		25,20	
392	Чай без сахара	200													
	Кондитерское изделие "Печенье" Мария	20		1,53	5,26	10,44	95,4	5,4	21,6	7,4	0,38	0,02			
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	69,32								
	Итого обед:		95,00				780,55								
	Итого за день:	820		56,30	56,88	163,98	1394,12	166,58	585,41	297,98	6,95	0,89	12,55	165,88 0,00	