

«Согласовано»

Базурин

Совет родителей МКОУ «Цаганаманская гимназия»

«Утверждаю»

Директор *Горяев* Горяев Б.С.

МКОУ «Цаганаманская гимназия»



**Примерное десятидневное меню диетического питания
для учащихся 1-4, 5-11 классов
МКОУ «Цаганаманская гимназия»
на 2022-2023 учебный год**

Рецептура	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
							В1	В2	С	Са	Р
1 день											
337	<u>Завтрак</u> Яйцо вареное	40	6,3	5,8	0,3	73,0	0,00	0,00	0,00	22,0	1,0
124	Каша гречневая жидкая молочная	200	8,0	11,4	21,6	256,0	0,04	0,15	1,3	126,0	95
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,00	11,5	44,5
	Итого		19,0	19,0	74,0	517,0	0,1	0,2	1,0	160,0	141,0
Обед											
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,8	8,5	7,9	82,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
487	Птица отварная	80	12,5	9,0	4,4	102,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
511	Рис отварной	150	3,12	6,90	18,24	119,73	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Овощи свежие	60	1,12	2,20	9,6	49,0	0,018	0,012	4,2	10,2	18,0
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,00	19,6	162,0	0,02	0,02	50,0	2,2	1,2
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	16,0	117,0	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,0	1,5	44,5
	Итого		27,4	28,2	112,8	761,4	0,2	0,1	54,2	35,2	110,8
2 день											
362	<u>Завтрак</u> Пудинг из творога запеченный с сгущенным молоком	150/20	11,9	14,7	19,4	243,0	0,0	0,0	0,0	226,4	0,0
693	Какао с молоком	200	2,6	2,60	18,0	138,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,00	11,5	44,5
	Итого		18,5	18,6	74,5	373,0	0,1	0,0	0,00	237,9	45,1
Обед											
134	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	8,60	9,8	12,1	304,0	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0
152	Биточки куриные паровые	80	6,20	7,4	8,5	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
534	Капуста тушеная	150	3,35	4,8	7,3	56,0	0,0	0,0	6,4	0,0	0,0
24	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,68	3,07	6,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
631	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,00	19,2	132	0,02	0,02	50,0	2,2	1,2
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	16,0	117	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5

	Итого		26,7	26,7	106,8	799	0,2	0,1	56,4	25,0	92,8
	3 день										
97	<u>Завтрак</u> Сыр	10	6,4	9,3	0,1	73,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
124	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,0	8,0	16,4	218,0	0,04	0,15	1,3	220,0	0,0
651	Кисель молочный	200	5,2	0,0	20,8	166,0	0,0	0,0	0,0	136,0	0,0
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		18,6	18,6	74,4	586,6	0,1	0,2	1,3	367,5	44,5
139	<u>Обед</u> Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	14,3	9,2	168	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0
136	Биточки рыбные	80	10,2	2,4	6,9	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
520	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,6	189,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Овощи свежие	60	1,12	2,20	9,6	49,0	0,018	0,012	4,2	10,2	18
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	16,0	117,0	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		27,6	28,8	115,6	813,7	0,2	0,1	5,3	35,2	110,8
	4 день										
337	<u>Завтрак</u> Яйцо вареное	40	6,3	5,8	0,3	73,0	0,0	0,0	0,0	22,0	1,0
124	Каша манная молочная жидкая	200	4,8	9,1	21,5	222,0	0,04	0,15	1,3	126,0	95,0
692	Кофейный напиток	200	3,95	2,99	14,9	133,4	0,0	0,0	0,0	128,8	0,0
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,00	11,5	44,5
	Итого		19,1	19,2	73,8	558,4	0,1	0,2	1,3	288,3	140,5
110	<u>Обед</u> Борщ с капустой и картофелем	250	3,2	2,4	4,8	79	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
145	Котлета из говядины паровая	80	11,3	14,9	13,1	188,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
297	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,7	7,8	18,6	179,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,0
	Овощи свежие	60	1,12	2,20	9,6	49,0	0,018	0,012	4,2	10,2	18,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	16,0	112,0	0,0	0,0	50,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	16,0	117,0	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		27,6	28,9	115,2	853,7	0,2	0,1	54,2	35,2	110,0
	5 день										
124	<u>Завтрак</u>	200	6,6	6,8	17,4	230,0	0,04	0,15	1,3	126	95

152	<u>Завтрак</u> Биточки куриные паровые	80	6,20	7,4	8,5	190,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8
511	Рис отварной	150	3,12	6,90	18,24	119,73	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,6
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Батон домашний	40	2,6	1,2	29,6	84	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		18,8	18,8	76,2	491,7	0,2	0,1	4,2	28,2	89,4
146	<u>Обед</u> Суп—лапша домашняя	200	4,1	5,3	3,6	155	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
145	Котлета из говядины паровая	80	11,3	13,6	13,1	188	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	5,8	29,6	166	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Овощи свежие	60	0,2	0,20	1,2	3	0,018	0,012	4,2	10,2	18
631	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,00	19,2	132	0,02	0,02	50,0	2,2	1,2
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	16,0	117	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		27,4	26,5	111,6	844,6	0,2	0,0	54,2	35,2	110,0
	8 день										
337	<u>Завтрак</u> Яйцо вареное	40	6,3	5,8	0,3	73,0	0,0	0,0	0,0	22,0	1,0
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	4,8	12,0	18,2	203	0,0	0,0	0,0	226,4	0,0
651	Кисель молочный	200	4,0	0,0	20,8	166	0,0	0,0	0,0	136,0	0,0
	Батон домашний	30	4,0	1,3	37,1	130,0	0,1	0,0	0,0	11,5	44,5
	Итого		19,1	19,1	76,4	572,0	0,1	0,0	0,0	395,9	45,5
110	<u>Обед</u> Борщ с капустой и картофелем	250	3,2	3,6	4,8	79	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
487	Птица отварная	80	14,1	7,5	5,5	115	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
516	Макаронные изделия отварные	150	2,2	13,9	29,6	175	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Овощи свежие	60	0,2	0,20	1,2	3	0,018	0,012	4,2	10,2	18
63 I	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	10,3	102	0,02	0,02	50,0	2,2	1,2
	Хлеб ржаной	50	2,67	0,3	16,0	117	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		26,6	26,8	104,9	720,7	0,2	0,0	54,2	35,2	110,8
	9 день										
97	<u>Завтрак</u> Сыр	10	6,4	7,9	0,1	72,6	0,0	0,0	0,0	88,0	0,0

124	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	200	4,8	7,2	25,5	230,0	0,04	0,15	1,3	126	95
692	Кофейный напиток	200	3,95	2,99	14,9	133,4	0,0	0,0	0,0	128,8	0,0
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		19,2	19,4	77,6	566,0	0,1	0,2	1,3	354,3	139,5
135	<u>Обед</u> Суп из овощей	200	1,7	4,9	7,1	140	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
133	Рыба отварная	80	15,5	0,6	7,2	70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6
518	Картофель отварной	150	2,20	18,80	23,10	203,30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Овощи свежие	60	0,2	0,20	1,2	3	0,018	0,012	4,2	10,2	18
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	50	2,67	0,3	16,0	117	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		26,6	26,1	106,9	723,0	0,2	0,1	5,3	35,2	111,6
	10 день										
362	<u>Завтрак</u> Пудинг из творога запеченный с сгущенным молоком	150/20	11,9	14,7	19,4	243,0	0,00	0,00	0,00	226,4	0,00
693	Какао с молоком	200	2,6	2,60	18,0	138,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,00	11,5	44,5
	Итого		18,5	18,6	74,5	373,0	0,1	0,0	0,00	237,9	45,1
134	<u>Обед</u> Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	8,60	9,8	12,1	304,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00
152	Биточки куриные паровые	80	6,20	7,4	8,5	190,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8
534	Капуста тушеная	150	3,35	4,8	7,3	56,0	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00
24	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,68	3,07	6,6	70,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
631	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,00	19,2	132	0,02	0,02	50,0	2,2	1,2
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	16,0	117	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		26,7	26,7	106,8	799	0,2	0,1	56,4	25,0	92,8