

Диетическое десятидневное меню



Утверждаю
 Директор МКОУ "СОШ №4" г.п.Чегем
 /И.Х.Семенова/



день:
 неделя:
 возрастная категория:
 сезон:

1 понедельник
 1
 7-11 лет
 осенне-
 весенний

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,1
6.5 а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	2,6
2.5	Фрикадельки из говядины паровые	90	15,2	12,3	6,3	196	0,60
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого:	530	23,02	16,06	45,24	411,70	4,30
Второй завтрак							
4.1	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,30
	Итого за Второй завтрак:	240	6,70	6,20	3,40	89,00	0,30

день:
возрастная категория:

2 вторник
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
6.1	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	3
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,3
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	530	11,10	9,60	52,90	351,70	5,30
Второй завтрак							
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1

день:
возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.10а	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,50	8,40	4,10	123,00	0,40
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,00
7.1	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	1,80
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,00	0,40	11,90	58,70	1,00
	Итого за Завтрак:	340	23,70	30,40	34,10	537,70	3,20
Второй завтрак							
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	1

день:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0,00
6.9	Макароны отварные с тертым сыром	100	7	6,1	20,6	168	2,00
2.6	Биточки из говядины паровые	95	15,1	14,9	7,8	226	0,70
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,90
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	585	25,1	22	50,5	516,1	4,60
Второй завтрак							
11.9	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Итого за Второй завтрак:	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0

день:
возрастная категория:

5 пятница
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
6.1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	2,7
4.1	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,00
11.9	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	570,00	14,60	12,60	49,80	388,70	4,70
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,8
	Итого за Второй завтрак:	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,8

день:
неделя:
возрастная категория:
сезон:

6 понедельник
2
7-11 лет
осенне-
зимний

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,10
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,00
6.5 а	Каша пшенная рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	2,50
11.9	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	530	25,42	21,36	38,74	444,70	3,60
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,8
	Итого за Второй завтрак:	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,80

день:
возрастная категория:

7 вторник
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
6,1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	3,00
4.3	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0,00	0,20	2,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	470	14,20	12,20	40,20	343,70	4,00
Второй завтрак							
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	1

день:

8 среда

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
7.3	Пюре картофельное	200	4,4	5,8	30,3	197	1,8
3.4	Фрикадельки рыбные паровые	85	12,2	1,4	5,8	86	0,5
11.9	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
	Итого за Завтрак:	515	18,6	7,6	48	341,7	3,30
Второй завтрак							
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1

день:
возрастная категория:

9 четверг
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
8.1	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00
2.26	Говядина отварная	70	21,10	21,00	0,10	273,00	0,40
6.8a	Макароны отварные	160	5,92	4,40	37,60	217,00	2,00
6.1.	Каша овсяная жидкая молочная	200	7,10	7,20	27,80	220,00	3,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	520	36,72	26,00	64,8	620,1	6,40
Второй завтрак							
Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,40	0,40	28,0	47,00	1

день:
возрастная категория:

10 пятница
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.2.	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,10
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	2,5
2.6	Биточки куриные паровые	95	15,1	14,9	7,8	226	0,70
11.9	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	535	22,92	18,66	46,54	439,70	4,30
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,8
	Итого за Второй завтрак:	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,8