

Утверждено

Директор

М.А. Убраев

« 30 » августа, 2024г.



Примерное 10-дневное диетическое меню

КГБОУ «Михайловская общеобразовательная школа-интернат»

День	Наименование блюда	Нормы в гр. 7-11 лет	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Хлеб. единицы
				Б	Ж	У		
	завтрак							
1 день	Каша геркулесовая вязкая	200	200	8,4	6,14	37,1	217,46	
	Чай с молоком без сахара	200	200	1,55	1,62	2,38	30,3	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	
	Яблоко свежее нарезка	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
								8 ЕД
	обед							
	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250	250	5,27	4,61	21,61	149,01	
	Каша ячневая рассыпчатая	150	150	4,35	4,11	25,53	150,43	
	Гуляш	120	120	21,68	24,21	6,74	331,53	
	Огурцы свежие порционно	100	100	0,7	0,1	1,9	11,3	
	Компот из свежих ягод без сахара + с витаминизация	200	200	0,2	0,08	1,49	7,48	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	8 Ед
	ВСЕГО	1770	1770	37,95	43,6	162,35	1235.6	16 Ед
	завтрак							
2 день	Каша гречневая вязкая	250	250	4,13	3,97	18,61	126,54	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	
	Чай с лимоном без сахара	207	207	0,16	0,03	0,24	1,87	
	Мандарин свежий	100	100	0,8	0,2	7,5	35	
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
								6Ед
	обед							
	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	260	260	2,02	5,75	8,25	93,89	

	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	10,2	8,01	46,22	297,77	
	Рыба тушённая в томате с овощами	140	140	14,1	4,9	2,05	109,39	
	Помидор свежий порционно	100	100	1,1	0,2	3,8	21,4	
	Компот из кураги без сахара+ С витаминизация	200	200	1,04	0,06	10,2	45,5	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	9 Ед
	ВСЕГО	1607	1607	37,95	25,5	152,67	975,76	15 Ед
	завтрак							
День 3	Сырники из творога со сметаной	250	250	46,50	15,15	63,50	575,00	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	
	Груша свежая нарезка	100	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
	Чай с молоком без сахара	200	200	1,55	1,62	2,38	30,3	
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
								10 Ед
	обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем	260	260	1,8	5,66	10,7	194,5	
	Огурцы свежие порционно	100	100	0,7	0,1	1,9	11,3	
	Бефстроганов	120	120	15,93	14,89	3,8	213,02	
	Каша перловая рассыпчатая	150	150	2,73	3,22	19,45	117,79	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара С витаминизация	200	200	0,6	-	2,9	11,84	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	7 Ед
	ВСЕГО	1580	1580	64,61	43,3	170,73	1443	17 Ед
	завтрак							
День 4	Каша пшённая вязкая	200	200	4,35	4,86	25	161,3	
	Чай без сахара	200	200	0,1	0,03	0,03	0,79	
	Груша свежая нарезка	100	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
								7 Ед
	обед							
	Суп картофельный с зеленым горошком	260	260	12,04	21,3	11,78	286	
	Отварная птица	100	100	24,56	16	0,34	243,2	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	10,2	8,01	46,22	297,77	
	Компот из кураги без сахара + С витаминизация	200	200	1,04	0,06	10,2	45,5	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	
	Помидор свежий порционно	100	100	1,1	0,2	3,8	21,4	9 Ед
	ВСЕГО	1510	1510	58,19	59,4	165,47	1345	16 Ед
	завтрак							
День 5	Каша кукурузная вязкая	200	200	5,6	6,36	33,71	215,01	
	Апельсин нарезка	100	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
	Чай с лимоном без сахара	200	200	0,16	0,03	0,24	1,87	

	Хлеб чёрный	50	50	2	1	25	100	
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
								7 Ед
	обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	260	1,95	6,49	10,12	106,69	
	Пюре гороховое	150	150	19,67	6,47	40,26	298,75	
	Помидор свежий порционно	100	100	1,1	0,2	3,8	21,4	
	Гуляш	120	120	21,68	24,2	6,74	331,53	
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	200	200	0,2	0,08	1,49	7,48	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	9 Ед
	ВСЕГО	1530	1530	55,66	46,4	162,26	1265	16 Ед
	завтрак							
День 6	Каша ячневая вязкая	200	200	7,20	4	39,60	222	
	Чай с молоком без сахара	200	200	1,55	1,62	2,38	30,3	
	Яблоко свежее нарезка	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб чёрный	30	30	1,47	0,3	13,44	63	
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
								7 Ед
	обед							
	Суп картофельный с рыбой	250	250	13,21	4,11	6,70	116,24	
	Биточки из говядины	100	100	13,13	9,64	14,31	198,52	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	200	0,06	10,2	2,9	11,84	
	Огурец свежий	100	100	0,7	0,1	1,9	11,3	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	150	6,75	1,59	37,29	191	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	9 Ед
	ВСЕГО	1480	1480	64,23	35,1	161,12	1033	16 Ед
	завтрак							
День 7	Каша пшеничная вязкая молочная	200	200	4,35	4,86	25	485,54	
	Чай без сахара	200	200	0,1	0,03	0,03	0,79	
	Яблоко свежее нарезка	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб чёрный	50	50	2	2	23	100	
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
								6 Ед
	обед							
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	260	260	70,25	3,5	13,5	89,47	
	Каша перловая рассыпчатая	150	150	5,10	0,58	37,68	159,79	
	Котлета рыбная	100	100	9,9	6,7	6,4	130,9	
	Помидор свежий порционно	100	100	1,1	0,2	3,8	21,4	
	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация	200	200	0,2	0,08	1,49	7,48	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	9 Ед
	ВСЕГО	1510	1510	24,57	23,1	153,5	1192	15 Ед

	завтрак							
День 8	Омлет натуральный	180	180	12,10	16,8	4,41	257,29	
	Апельсин нарезка	100	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
	Чай с лимоном(без сахара)	200	200	0,16	0,03	0,24	1,87	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
								5 Ед
	обед							
	Свекольник со сметаной	260	260	12,06	31,2	78,00	622,34	
	Жаркое по -домашнему	220	220	22,54	17,3	22,13	334,08	
	Огурцы свежие порционно	100	100	0,7	0,1	1,9	11,3	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	200	0,06	10,6	2,9	11,84	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	12 Ед
	ВСЕГО	1360	1360	52,46	68,1	173,48	1520	17 Ед
	завтрак							
День 9	Каша геркулесовая(жидкая)	200	200	6,90	10,2	48,98	233,26	
	Яблоко свежее нарезка	100	100	0,4	0,34	9,8	44,4	
	Чай с лимоном без сахара	200	200	0,16	0,03	0,24	1,87	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,34	9,8	44,4	
								9 Ед
	обед							
	Рассольник ленинградский	260	260	2,39	6,62	20,55	151,34	
	Тефтели	115	115	12,85	14,6	8,74	217,83	
	Сложный гарнир	150	150	3,22	5,22	18,91	135,5	
	Компот из кураги без сахара _+С витаминизация	200	200	1,04	0,06	10,2	45,5	
	Помидор свежий	100	100	1,1	0,2	3,8	21,4	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	8 Ед
	ВСЕГО	1375	1375	32,46	73,3	177,02	1095	17 Ед
	завтрак							
День 10	Каша гречневая молочная	200	200	10,74	6,64	44,72	276,36	
	Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	
	Чай без сахара	200	200	0,01	0,03	0,03	0,79	
	Апельсин нарезка	100	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
	Яблоко	100	100	0,4	0,34	9,8	44,4	
								8 Ед
	обед							
	Суп с зелёным горошком со сметаной	250	250	5,27	4,61	21,61	149,01	
	Шницель	100	100	16,5	17,0	18,03	291,4	
	Каша пшённая рассыпчатая	150	150	4,25	4,86	25	161,3	

Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	200	0,06		2,9	11,84	
Хлеб чёрный	50	50	2	1	23	100	
Огурец свежий порционно	100	100	1,1	0,2	3,8	21,4	9 Ед
ВСЕГО	1500	1500	43,23	36,1	179,9	1194	17 Ед