

Согласованно:

Начальник ТОУФС по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Краснодарскому краю в Кущевском, Крыловском,
Павловском, Ленинградском районах
_____ А.Н. Козлов

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №14
им. Абрамова П.П.


_____ О.П. Фоменко



10-дневное диетическое меню (завтрак) на осенний период
для обучающихся с 11 лет и старше МБОУ СОШ №14 им. Абрамова П.П.
2022-2023 учебный год



СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я
Учащиеся от 12 лет и старше 25%

категория

:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник (1 неделя) День 1 осенне-зимний период							
Завтрак	Каша вязкая («Геркулес») с маслом	180	9,36	13,27	33,08	281,65	124к
	Мясо отварное (без соли)	100	19,47	6,67	1,20	142,27	122
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		584	31,15	20,61	65,43	556,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Вторник (1 неделя) День 2 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	100	0,58	6,07	1,80	64,02	3
	Котлеты или биточки рыбные (без соли)	120	18,60	6,00	8,10	171	171
	Картофель отварной (без масла)	180	3,42	8,82	22,86	183,6	426
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		564	24,54	21,18	54,60	506,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Среда (1 неделя) День 3 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)	100	0,96	1,60	5,92	48,52	17

Курица отварная (без соли)	100	28,50	12,20	0,00	228,51	127
Горошница (без соли)	200	20,80	8,60	52,00	356,82	272
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,71	148
Какао с молоком (с ксилитом)	180	3,71	3,56	22,30	133,07	499
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	55,55	26,25	89,82	806,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	564	55,55	26,25	89,82	806,59	
Четверг (1 неделя) День 4 осенне-зимний период						
Завтрак	180	29,93	22,34	17,96	387,72	370
Сырники из творога (без сахара)	50	1,74	4,00	4,74	86,43	317
Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
Чай с сахаром (с ксилитом)	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
Яблоки	510	32,23	26,72	32,01	585,82	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	32,23	26,72	32,01	585,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	510	32,23	26,72	32,01	585,82	
Пятница (1 неделя) День 5 осенне-зимний период						
Завтрак	100	1,70	1,29	5,44	40,96	11
Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без соли)	100	17,44	10,00	9,11	195,78	149
Кнели из говядины с рисом (без соли)	200	4,12	8,04	32,78	210,62	239
Картофель отварной	180	5,40	4,50	7,20	95,42	272
Кефир	24	1,58	0,29	9,60	39,71	148
Хлеб ржаной	564	30,24	24,12	64,13	582,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	30,24	24,12	64,13	582,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	564	30,24	24,12	64,13	582,44	
Понедельник (2 неделя) День 6 осенне-зимний период						
Завтрак	100	0,58	6,07	1,80	64,02	3
Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	100	19,47	6,67	1,20	142,27	122
Мясо отварное (без соли)	200	15,76	22,70	73,24	537,18	311
Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной (гарнир) (без соли)	24	1,58	0,29	9,60	39,71	148
Хлеб ржаной	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
Чай с сахаром (с ксилитом)	564	37,57	35,73	85,84	850,22	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	37,57	35,73	85,84	850,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	564	37,57	35,73	85,84	850,22	
Вторник (2 неделя) День 7 осенне-зимний период						
Завтрак	100	0,48	0,06	1,50	8,42	246
Овощи по сезону	100	28,08	9,52	3,38	212,45	157
Рыба, припущенная в молоке	180	3,42	8,82	22,86	183,64	426
Картофель отварной (без масла)	24	1,58	0,29	9,60	39,71	148
Хлеб ржаной	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
Чай с сахаром (с ксилитом)	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
Яблоки	644	34,12	19,07	46,65	555,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	644	34,12	19,07	46,65	555,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	644	34,12	19,07	46,65	555,85	

Среда (2неделя) День 8 осенне-зимний период										
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)	100	0,96	1,60	5,92	48,52	17			
	Курица отварная (без соли)	100	28,50	12,20	0,00	228,5	127			
	Капуста отварная с маслом (без соли)	180	3,37	8,64	9,85	129,73	288			
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148			
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20	95,4	272			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		544	39,81	27,23	32,57	541,85				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		544	39,81	27,23	32,57	541,85				
Четверг (2неделя) День 9 осенне-зимний период										
Завтрак	Каша овсяная из крупы "Геркулес" молочная (без сахара)	200	7,34	10,84	28,62	234,08	238			
	Омлет паровой	100	8,75	10,68	3,19	142,58	383			
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488			
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148			
	Яблоки печеные	100	0,49	1,21	15,27	75,33	193			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		604	18,34	23,02	56,68	558,74				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		604	18,34	23,02	56,68	558,74				
Пятница (2неделя) День 10 осенне-зимний период										
Завтрак	Вареники ленивые отварные (без сахара)	250	40,50	14,40	22,77	375,8	372			
	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	50	1,74	4,00	4,74	86,4	317			
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488			
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		504	44,00	18,69	37,11	568,95				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		504	44,00	18,69	37,11	568,95				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5646	347,55	242,62	564,84	6114,25				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		564,6	34,76	24,26	56,48	611,425				

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с сахарным диабетом, общее потребление жиров сокращено до 30% от суточной калорийности рациона

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена С

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль поваренная пищевая йодированная

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

Сборник рецептов диетических блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов. И. И. Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,

Приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

