

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
средней общеобразовательной школы

Миниш В.А. Миниханова
29 августа 202 *г.*



Примерное двухнедельное меню диетического(лечебного)питания
МБОУ СОШ с. Восток
(осеннее-зимнее и весенние периоды)
с 12-18 лет
МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Примерное (циклическое) меню для общеобразовательного учреждения МБШУ СОШ с. Восток

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 12-18 лет

1-день , понедельник, первая неделя

№ Рецептуры «О совершен- и орг –и диетическог о (лечебног)питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углерод ы		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
Завтрак											
1.11в	Суп молочный с крупой	250	4,1	4,7	18,6	235	126	23,5	146	1,1	0,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	1,9	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	22	7,8	5,2	9,7	2,9	0
-	Яблоко	100	0,3	0,3	7,8	37,2	12,7	6,3	8,7	7,9	0
Итого :		617	7,7	13,8	43,7	499	165,7	59,0	246,3	11,9	0,2

Обед

1.2	Щи из свеж. кап вегетарианские со сметан	250	1,7	4,2	8,3	79	84,9	29,4	54	19,2	0,2
6.6	Рис отварной с маслом	220	5,6	5,9	56,5	307	20,1	41,5	121	0	0,1
2.5	Фрикадельки мясные паровые	100	16,7	13,6	6,8	216	16,7	32,3	200,8	0,6	0,1
8.5а	Салат из св-х огурцов	60	0,3	8,05	1	75	131,1	79,8	240,1	57	0,2
11.6а	Ком -т из смеси сух/ф без сах	200	0	0	15,4	60	18,9	14,6	29,7	0,3	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17	130	18	24	80	0	0,1
Итого:		880	27,5	32,2	105,0	867	289,7	221,6	725,6	78,0	0,7
Всего за день:			35,2	46,0	148,7	1366	455,4	280,6	971,9	89,9	0,9

Примерное (циклическое) меню для общеобразовательного учреждения МБШУ СОШ с. Восток

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 12-18 лет

2-день, вторник, первая неделя

№ Рецептуры «О совершен- и орг -и диетического о (лечебного)питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углерод ы		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
Завтрак											
4.2	Омлет натуральный	200	28	27,9	1,5	415,6	214,1	30,6	310	0,3	0
8.16	Горошек зел консервиров-й	60	1,7	5,1	3,6	47	128,7	124,8	359,7	66	0,6
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	1,9	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	67,8	12,2	54,7	3,6	0,02
Итого :		520	34,6	43,4	25,6	693,4	429,8	191,6	806,3	69,9	0,7
Обед											
1.4	Суп овсяный с овощами со сметаной	250	2,2	3,6	11,5	88	69,4	36,4	74,6	19,6	0,1
7.3	Картофельное пюре	200	4,4	5,8	30,3	197	62,6	38,6	113,2	6,7	0,2
2.4	Гуляш из отварного мяса	120(50/70)	15,7	17,7	4	237	28	27,2	202,9	12,5	0,1
7.14а	Морковь припущенная	100	1,4	2	7,4	55	55,5	40,8	58,8	5,3	0,1
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	9,4	17	9,6	5,4	6,6	6	0
Итого:		900	27,1	29,8	79,6	724	243,1	172,4	536,1	50,1	0,6
Всего за день:			61,7	73,2	105,2	1417,4	672,9	364,0	1342,4	120,0	1,3

Примерное (циклическое) меню для общеобразовательного учреждения МБШУ СОШ с. Восток

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 12-18 лет

3-день, среда, первая неделя

№ Рецептуры «О совершен- и орг –и диетическог о (лечебног)питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
Завтрак											
6.19	Макаронник с сыром запеченный	180/20	12,3	10,9	41,1	313	227,3	20,4	166,6	1,3	0,1
4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	77,2	0	0
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	1,9	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	22	7,8	5,2	9,7	2,9	0
Итого :		507	20,7	24,3	58,7	602,8	276,3	54,4	335,4	4,2	0,2

Обед

1.16	Суп картофельный. с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156	40,2	38,2	91,1	13,5	0,3
2.11	Рагу из овощей с отвар.мясом	230	18,2	18,8	23,1	336	106,1	70,8	269,4	41,8	0,3
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	8,4	12	15,7	15,2	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.6а	Ком -т из смеси сух/ф без сах	200	0	0	15,4	60	18,9	14,6	29,7	0,3	0
Итого:		790	28,1	23,4	79,8	696,4	191,6	159,6	485,9	70,8	0,7
Всего за день:			48,8	47,7	138,5	1299,2	467,9	214,0	821,3	75,0	0,9

Примерное (циклическое) меню для общеобразовательного учреждения МБШУ СОШ с. Восток

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 12-18 лет

4-день, четверг, первая неделя

№ Рецептуры «О совершен- и орг -и диетическог о (лечебног о)питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углерод ы		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
Завтрак											
6.1	Каша пшеничная молоч жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	129,1	45,1	176,4	1,7	0,2
14	Сыр тверд	20	5	6,4	0	78,9	6,3	10,5	122,1	0	0
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	1,9	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	22	7,8	5,2	9,7	2,9	0
-	Яблоко	100	0,3	0,3	7,8	37,2	12,7	6,3	8,7	7,9	0
Итого :		587	15,7	22,7	52,9	562,9	175,1	91,1	398,8	12,5	0,3
Обед											
204	Суп картофель с крупой(перловка)	250	2,5	12,8	17	103,3	25,9	26,5	87,3	8,3	0,1
6.8а	Макаронные изд отварные	190	6,9	4,2	44,5	247	75,9	20,3	91,7	0	0,1
3.1а	Рыба припущенная(горбуша)	100	20,5	6,5	0	140	24,4	36,6	244	1,1	0,2
8.12	Винегрет овощной	60	1	4,7	5,3	70	201,3	128,1	241,1	79,5	0,3
368	Соус молочный	50	1,3	5,4	4,9	70,6	29,6	4,4	26	0,1	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17	130	18	24	80	0	0,1
11.5	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,4	17	9,6	5,4	6,6	6	0
Итого:		900	35,6	34,3	111,1	777,9	384,7	245,3	776,7	95,0	0,8
Всего за день:			51,3	57,0	164,0	1340,8	559,8	336,4	1175,5	107,5	1,1

Примерное (циклическое) меню для общеобразовательного учреждения МБШУ СОШ с. Восток

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 12-18 лет

5-день, пятница, первая неделя

№ Рецептуры «О совершен- и орг –и диетическог о (лечебного)питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Угледо- ды		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
Завтрак											
177	Каша «дружба» с изюмом	200/5	10,4	11,1	41,3	307	158,6	86,7	257,3	1,2	0,2
14	Сыр тверд	20	5	6,4	0	78,9	6,3	10,5	122,1	0	0
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	1,9	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	22	7,8	5,2	9,7	2,9	0
-	Яблоко	100	0,3	0,3	7,8	37,2	12,7	6,3	8,7	7,9	0
Итого :		592	18,7	26,3	58,6	649,9	191,9	132,7	471,0	12,0	0,3
Обед											
103	Суп карт с зеленым горошком с курицей	250/15	9,2	11,7	16,3	200,1	34	36,2	127,9	9,1	0,1
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,3	3,9	29,9	173	129,8	90,3	201,9	1,3	0,2
2.3	Бефстроганов из отвар мяса	105(55/50)	18,7	20,7	6	289	80,1	34,2	234,1	1,5	0,1
8.8	Салат из свеклы и яблок	60	0,8	5,4	5,5	73	174,2	102,5	190,6	55,8	0,1
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17	130	18	24	80	0	-
11.6а	Ком -т из смеси сух/ф без сах	200	0	0	15,4	60	18,9	14,6	29,7	0,3	0
Итого:		860	38,2	42,2	90,1	925,1	455,0	301,8	864,2	68,0	0,5
Всего за день:			56,9	68,5	148,7	1575,0	645,9	434,5	1335,2	80,0	0,8

Примерное (циклическое) меню для общеобразовательного учреждения МБШУ СОШ с. Восток

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 12-18 лет

6-день, понедельник, вторая неделя

№ Рецептуры «О совершен- и орг-и диетическог о (лечебного)питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углерод ы		Ca	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
Завтрак											
6.9	Вермишель отварная с тертым сыром	200	7,8	6,7	24,7	193	7,8	14,2	123,3	0,9	0,1
4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	77,2	0	0
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	1,9	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	67,8	12,2	54,7	3,6	0,02
-	Груша	100	0,5	0,4	11	49,5	20	12,6	16,8	2,4	0
Итого :		600	18,3	22,1	56,5	566,3	136,8	67,8	353,9	6,9	0,2
Обед											

1.3	Рассольник ленингр со смет	250/10	1,9	3,4	12,5	189	38,3	17,9	36,8	7,4	0
7.4	Овощи в молочном соусе	220	5,7	6	21,9	165	149,5	56	166,9	39,7	0,2
2.14	Куры отварные	110	20,4	20,6	0	267	32,6	31,2	260,4	12,3	0,1
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17	130	18	24	80	0	-
11.15	Сок томатный (консер)	200	2	0,2	5,8	36	16	0	0	59,2	0
Итого:		840	33,2	30,7	57,2	787,0	254,5	129,1	544,4	118,6	0,3
Всего за день:			51,5	52,8	113,7	1353,3	391,3	196,9	898,3	125,5	0,5

Примерное (циклическое) меню для общеобразовательного учреждения МБШУ СОШ с. Восток

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 12-18 лет

7-день , вторник, вторая неделя

№ Рецептуры «О совершен- и орг -и диетическог о (лечебного)питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность, калл	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
Завтрак											
6.4	Каша гречневая молоч жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	129,8	90,3	201,9	1,3	0,2
14	Сыр тверд	20	5	6,4	0	78,9	6,3	10,5	122,1	0	0
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	1,9	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	22	7,8	5,2	9,7	2,9	0
-	Яблоко	100	0,3	0,3	7,8	37,2	12,7	6,3	8,7	7,9	0
Итого :		587	16,2	22,4	55,4	624,9	163,1	136,3	415,6	12,1	0,3

Обед

104	Суп картоф с фасолью с курец	250/20	8,9	11,6	13	185,7	50,7	36,5	118,2	9,6	0,1
7.5а	Картофель запеченный в смет соусе	220	5,6	15,7	38	317	53	49,7	144,9	40,2	0,3
2.8	Котлеты мясные паровые	90	13,8	13,8	7,8	211	16	29	172,6	0,5	0,1
8.2	Огурцы свежие	60	0,4	0,1	1,14	12	10,2	8,4	18	4,2	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	9,4	17	9,6	5,4	6,6	6	0
Итого:		890	32,1	41,9	86,3	872,7	157,5	153,0	540,3	60,5	0,6
Всего за день:			48,3	64,3	141,7	1497,6	320,6	289,3	955,9	72,6	0,9

Примерное (циклическое) меню для общеобразовательного учреждения МБШУ СОШ с. Восток

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 12-18 лет

8-день, среда, вторая неделя

№ Рецептуры «О совершен- и орг -и диетическог о (лечебног)питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
Завтрак											
6.1	Каша молоч с морковью вязкая	200	7,1	7,2	38,9	291,6	110,6	44,5	175,5	1,1	0,1
14	Сыр тверд	20	5	6,4	0	78,9	6,3	10,5	122,1	0	0
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	1,9	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	22	7,8	5,2	9,7	2,9	0
-	Яблоко	100	0,3	0,3	7,8	37,2	12,7	6,3	8,7	7,9	0
Итого :		587	15,7	22,7	64,0	634,5	156,6	90,5	397,9	12,4	0,2

Обед

111	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/20	6,7	7,1	11,1	130,4	21,7	9,9	26	0,7	0
2.10а	Плов из риса с отвар мясом	250	20,3	23,1	48,5	488	34,6	67,3	317,9	12,6	0,2
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	8,4	12	15,7	15,2	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.6а	Ком -т из смеси сух/ф без сах	200	0	0	15,4	60	18,9	14,6	29,7	0,3	0
Итого:		830	30,8	30,9	92,2	822,8	101,6	127,8	469,3	138,7	0,3
Всего за день:			46,5	54,6	156,2	1457,3	258,2	218,3	867,2	151,1	0,5

Примерное (циклическое) меню для общеобразовательного учреждения МБШУ СОШ с. Восток

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 12-18 лет

9-день, четверг, вторая неделя

№ Рецептуры «О совершен- и орг-и диетическог о (лечебного)питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углерод ы		Ca	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
Завтрак											
192	Запеканка рисовая с повидлом	200/30	8,2	6,4	58,8	301,3	20,1	23,1	79,7	0	0
14	Сыр тверд	20	5	6,4	0	78,9	6,3	10,5	122,1	0	0
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	1,9	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
-	Груша	100	0,5	0,4	11	49,5	20	12,6	16,8	2,4	0
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	22	7,8	5,2	9,7	2,9	0
Итого :		617	17,0	22,0	87,1	629,5	73,4	75,4	310,2	5,3	0,1

Обед

93	Суп любительский	250	11,6	9,1	24	216,5	31,6	73,7	180,4	5,7	0,2
123	Картофель отварной	180	3,4	6,1	26,6	170,4	16,8	37	94,4	14,3	0,2
240	Биточки рыбные паровые	100	13,5	9	8,6	161,6	33,8	41,9	185	0,2	0,1
8.10а	Салат из белокач капусты и моркови	60	1,5	8,4	4,1	97	242,9	98,5	179,5	210,9	0,2
368	Соус молочный	50	1,3	5,4	4,9	70,6	29,6	4,4	26	0,1	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.5	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,4	17	9,6	5,4	6,6	6	0
Итого:		890	34,7	38,7	107,6	863,1	382,3	284,9	751,9	237,2	0,8
Всего за день:			51,7	60,7	194,7	1492,6	455,7	360,3	1062,1	242,5	0,9

Примерное (циклическое) меню для общеобразовательного учреждения МБШУ СОШ с. Восток

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 12-18 лет

10-день, пятница, вторая неделя

№ Рецептуры «О совершен- и орг -и диетическог о (лечебног)питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
Завтрак											
4.3	Омлет с сыром запеченный	200	25,8	24,1	8,2	426,5	540,3	49,6	516,9	0,4	0,2
8.16	Горошек зел консервиров-й	60	1,7	5,1	3,6	47	128,7	124,8	359,7	66	0,6
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	1,2	0	1,9	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	67,8	12,2	54,7	3,6	0,02
	Груша	100	0,5	0,4	11	49,5	20	12,6	16,8	2,4	0
Итого :		620	32,9	40,0	43,3	753,8	688,2	223,2	1030,0	72,4	0,9

Обед

95	Суп из овощей с курицей	250	6,5	9,6	10,2	148,4	40,9	26,1	88,4	8,7	0,1
6.6	Рис отварной с маслом	220	5,6	5,9	56,5	307	20,1	41,5	121	0	0,1
2.6	Биточки мясные паровые	100	16,3	15,9	8,7	244	31	166,4	17,4	0,6	0,1
8.7	Салат из свеклы	60	0,9	5,1	5	69	216,9	125,4	245,8	57	0,1
368	Соус молочный	50	1,3	5,4	4,9	70,6	29,6	4,4	26	0,1	0
-	Хлеб ржаной	50	3,2	0,5	17,0	130	18	24	80	0	0,1
11.6а	Ком -т из смеси сух/ф без сах	200	0	0	15,4	60	18,9	14,6	29,7	0,3	0
Итого:		930	33,8	42,4	117,7	1029	375,4	402,4	608,3	66,7	0,5
Всего за день:			66,7	82,4	161,0	1782,8	1063,6	625,6	1638,3	139,1	1,4

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	C, мг	B1, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г						
Итого за весь период	518,6	607,2	1472,4	14582	5291,3	3319,9	11068,1	1203,2	9,2
Среднее значение за	51,9	60,7	147,2	1458,2	529,13	332,0	1106,8	120,03	0,9
Содержание белков, жиров, углеводов в	3,6	4,2	10,09						

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

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.