

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы  
с. Восток  
М.В. Буркова  
2022 г.



02

**Примерное двухнедельное меню диетического (лечебного) питания  
МБОУ СОШ с. Восток  
(осеннее-зимнее и весенние периоды)  
с 7-11 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 7-11 лет**

**1-день , понедельник, первая неделя**

№ Рецептуры «О совершен- и орг –и диетическог о (лечебного )питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, калл	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Угледо ды		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
<b>Завтрак</b>											
1.11в	Суп молочный с крупой	200	3,7	3,8	14,7	135	103	19	118,5	0,9	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
<b>Итого :</b>		<b>567</b>	<b>7,4</b>	<b>13,8</b>	<b>43,7</b>	<b>399</b>	<b>165,7</b>	<b>59,0</b>	<b>246,3</b>	<b>11,9</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>											
1.2	Щи из свеж. кап вегетарианские со сметан	200	1,5	2,4	6,7	55	64,3	23,1	41,3	14,7	0,2
6.6	Рис отварной с маслом	150	3,8	4,2	38,6	211	13,7	28,4	82,7	0	0
2.5	Фрикадельки мясные паровые	90	15,2	12,3	6,3	196	15,2	29,5	182,4	0,5	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
-	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
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>24,0</b>	<b>27,4</b>	<b>85,0</b>	<b>727</b>	<b>261,2</b>	<b>199,4</b>	<b>656,2</b>	<b>72,5</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>31,4</b>	<b>41,2</b>	<b>128,7</b>	<b>1126</b>	<b>426,9</b>	<b>258,4</b>	<b>902,5</b>	<b>84,4</b>	<b>0,8</b>

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

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 7-11 лет

2-день, вторник, первая 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)
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Итого :</b>		<b>520</b>	<b>34,6</b>	<b>43,4</b>	<b>25,6</b>	<b>693,4</b>	<b>429,8</b>	<b>191,6</b>	<b>806,3</b>	<b>69,9</b>	<b>0,7</b>

**Обед**

1.4	Суп овсяный с овощами со сметаной	200	1,8	2,9	9,2	70	54,6	28,9	59,5	14,9	0,1
7.3	Картофельное пюре	150	3,3	4,3	22,7	147	47	29	85	5	0,1
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
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>25,6</b>	<b>27,6</b>	<b>69,7</b>	<b>656</b>	<b>212,7</b>	<b>155,3</b>	<b>492,8</b>	<b>43,7</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>60,2</b>	<b>71,0</b>	<b>95,3</b>	<b>1349,4</b>	<b>642,5</b>	<b>346,9</b>	<b>1299,1</b>	<b>113,6</b>	<b>1,2</b>

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

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 7-11 лет

3-день, среда, 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)
<b>Завтрак</b>											
6.19	Макаронник с сыром запеченный	150/20	10,6	9,5	34,3	267	204,1	17,7	84,3	1,1	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
<b>Итого :</b>		<b>477</b>	<b>19</b>	<b>22,9</b>	<b>51,9</b>	<b>556,8</b>	<b>253,1</b>	<b>51,7</b>	<b>253,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,2</b>

**Обед**

1.16	Суп картофельный. с горохом	200	4,8	3,1	19,3	124	32,2	30,4	72,5	10,7	0,2
2.11	Рагу из овощей с отвар.мясом	200	15,8	16,9	20,1	298	91,6	61,6	238,7	35,8	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
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>24,4</b>	<b>20,7</b>	<b>72,0</b>	<b>626,4</b>	<b>169,1</b>	<b>142,6</b>	<b>436,6</b>	<b>62,0</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>43,4</b>	<b>43,6</b>	<b>123,9</b>	<b>1183,2</b>	<b>422,2</b>	<b>194,3</b>	<b>689,7</b>	<b>66,0</b>	<b>0,7</b>

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

**На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 7-11 лет**

**4-день ,четверг, первая 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)
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Итого :</b>		<b>587</b>	<b>15,7</b>	<b>22,7</b>	<b>52,9</b>	<b>562,9</b>	<b>175,1</b>	<b>91,1</b>	<b>398,8</b>	<b>12,5</b>	<b>0,3</b>

**Обед**

204	Суп картофель с крупой(перловка)	200	2,0	2,2	13,6	82,6	20,7	21,2	69,8	6,6	0,1
6.8а	Макаронные изд отварные	160	5,9	4,2	37,6	217	64,2	17,2	77,7	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
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>34,1</b>	<b>34,3</b>	<b>100,8</b>	<b>727,2</b>	<b>367,8</b>	<b>236,9</b>	<b>745,2</b>	<b>95,0</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>49,8</b>	<b>57,0</b>	<b>153,7</b>	<b>1290,1</b>	<b>542,9</b>	<b>328,0</b>	<b>1144,0</b>	<b>107,5</b>	<b>1,1</b>

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

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 7-11 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, калл	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Итого :</b>		<b>592</b>	<b>18,7</b>	<b>26,3</b>	<b>58,6</b>	<b>649,9</b>	<b>191,9</b>	<b>132,7</b>	<b>471,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,3</b>

**Обед**

103	Суп карт с зеленым горошком с курицей	200	7,4	9,3	13,1	159,8	27,5	28,7	102,2	7,1	0,1
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	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
<b>Итого:</b>		<b>765</b>	<b>35,5</b>	<b>39,2</b>	<b>82,7</b>	<b>859,8</b>	<b>448,5</b>	<b>294,3</b>	<b>838,5</b>	<b>66,0</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>54,2</b>	<b>65,5</b>	<b>141,3</b>	<b>1509,7</b>	<b>640,4</b>	<b>427,0</b>	<b>1309,5</b>	<b>78,0</b>	<b>0,8</b>

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

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 7-11 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, калл	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углевод ы		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
<b>Завтрак</b>											
6.9	Вермишель отварная с тертым сыром	150	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
<b>Итого :</b>		<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>22,1</b>	<b>56,5</b>	<b>566,3</b>	<b>136,8</b>	<b>67,8</b>	<b>353,9</b>	<b>6,9</b>	<b>0,2</b>

**Обед**

1.3	Рассольник ленингр со смет	200/10	1,6	2,5	9,9	168	22,6	10,5	21,6	4,3	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	90	17,6	17,6	0	231	26,7	25,7	210,9	10	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
<b>Итого:</b>		<b>770</b>	<b>30,1</b>	<b>26,8</b>	<b>54,6</b>	<b>730</b>	<b>232,8</b>	<b>116,2</b>	<b>479,4</b>	<b>113,2</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>48,4</b>	<b>48,9</b>	<b>111,1</b>	<b>1296,3</b>	<b>369,6</b>	<b>184,0</b>	<b>833,3</b>	<b>120,1</b>	<b>0,5</b>

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

**На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 7-11 лет**

**7-день , вторник, вторая 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)
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Итого :</b>		<b>587</b>	<b>16,2</b>	<b>22,4</b>	<b>55,4</b>	<b>624,9</b>	<b>163,1</b>	<b>136,3</b>	<b>415,6</b>	<b>12,1</b>	<b>0,3</b>

**Обед**

104	Суп картофель с фасолью с курицей	200/20	7,2	9,3	10,7	149,1	40,5	29,1	94,7	7,6	0,1
7.5а	Картофель запеченный в сметане с соусом	200	5,2	14,9	35,2	297	51,2	46,6	136,2	37,6	0,2
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
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>30,0</b>	<b>38,8</b>	<b>81,2</b>	<b>816,1</b>	<b>145,5</b>	<b>142,5</b>	<b>508,1</b>	<b>55,9</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>46,2</b>	<b>61,2</b>	<b>136,6</b>	<b>1441</b>	<b>308,6</b>	<b>278,8</b>	<b>923,7</b>	<b>68,0</b>	<b>0,8</b>



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

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 7-11 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)
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Итого :</b>		<b>587</b>	<b>15,7</b>	<b>22,7</b>	<b>64,0</b>	<b>634,5</b>	<b>156,6</b>	<b>90,5</b>	<b>397,9</b>	<b>12,4</b>	<b>0,2</b>

**Обед**

111	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	5,3	5,5	9	104,2	17,3	7,8	20,8	0,6	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
<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>29,4</b>	<b>29,3</b>	<b>90,1</b>	<b>796,6</b>	<b>97,2</b>	<b>125,7</b>	<b>464,1</b>	<b>28,7</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>45,1</b>	<b>52,0</b>	<b>154,1</b>	<b>1431,1</b>	<b>253,8</b>	<b>216,2</b>	<b>862,0</b>	<b>41,1</b>	<b>0,5</b>

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

**На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 7-11 лет**

**9-день, четверг, вторая неделя**

№ Рецептуры «О совершен- и орг –и диетическог о (лечебног о)питания»	Прием пищи, наименование блюда	Выход(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность, калл	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			Белки	Жиры	Углерод ы		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
<b>Завтрак</b>											
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
<b>Итого :</b>		<b>617</b>	<b>17,0</b>	<b>22,0</b>	<b>87,1</b>	<b>629,5</b>	<b>73,4</b>	<b>75,4</b>	<b>310,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,1</b>

**Обед**

93	Суп любительский	200	9,3	7,3	19,2	173,2	25,3	58,7	144,3	4,6	0,2
123	Картофель отварной	150	2,9	5,1	22,1	142	14	30,8	78,7	11,9	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 белокоч 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
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>31,9</b>	<b>35,9</b>	<b>98,3</b>	<b>791,4</b>	<b>373,2</b>	<b>263,7</b>	<b>700,1</b>	<b>233,7</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>48,9</b>	<b>57,9</b>	<b>185,4</b>	<b>1420,9</b>	<b>446,6</b>	<b>339,1</b>	<b>1010,3</b>	<b>239,0</b>	<b>0,9</b>

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

На осенне-зимний и весенние периоды/ диетическое питание / возрастная категория 7-11 лет

10-день, пятница, вторая 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	Углевод ы		Са	Mg	P	C(мг)	B1(мг)
<b>Завтрак</b>											
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
11.11a	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
<b>Итого :</b>		<b>620</b>	<b>32,9</b>	<b>40,0</b>	<b>43,3</b>	<b>753,8</b>	<b>688,2</b>	<b>223,2</b>	<b>1030,0</b>	<b>72,4</b>	<b>0,9</b>

**Обед**

95	Суп из овощей с курицей	200	5,2	7,8	8,2	118,8	32,8	20,9	70,6	7	0
6.6	Рис отварной с маслом	150	3,8	4,2	38,6	211	13,7	28,4	82,7	0	0
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
11.6a	Ком -т из смеси сух/ф без сах	200	0	0	15,4	60	18,9	14,6	29,7	0,3	0
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>30,7</b>	<b>38,9</b>	<b>97,8</b>	<b>903,4</b>	<b>360,9</b>	<b>384,1</b>	<b>552,2</b>	<b>65,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>63,9</b>	<b>78,9</b>	<b>141,1</b>	<b>1657,2</b>	<b>1049,1</b>	<b>607,3</b>	<b>1582,2</b>	<b>137,4</b>	<b>1,2</b>