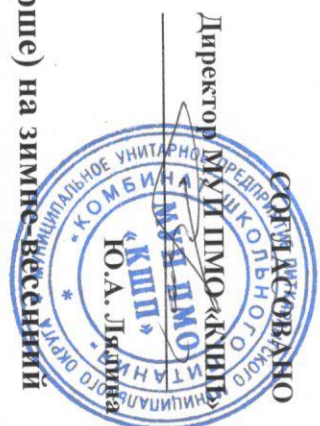




Примерное диетическое меню 10-дневное для обучающихся 5-11 классов (12 лет и старше) на зимне-весенний период года



№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя – ПН														
	Завтрак													
258	Макароны отварные с овощами	220	7,6	5,2	38,6	230,8	0,1	3,5	36,87	1,13	22	77	22	1,6
267	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
576	Батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5	0	0	0	0,51	6	20	4	0,4
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		17,5	19,4	72,4	534,7	0,1	64,5	187,495	2,18	151	253	55	4,2
	Обед													
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками (масло)	80	0,9	5	4,9	67,7	0	15,7	0	2,21	26	17	10	0,9
114	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	0,1	5,5	0	1,3	17	64	25	0,9
371	Кнели из птицы с рисом (кура)													
177	Рагу из овощей (2-й вариант)													
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
	Итого		29,5	28,6	108,6	810,8	0,4	32,9	73,77	7,93	177	405	130	8
	Итого день		47	48	181	1345,5	0,5	97,4	261,265	10,11	328	658	185	12,1



№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	I неделя – ВТ													
	Завтрак													
214	Каша манная вязкая	220	7,9	7,0	37,9	246,6	0,1	1,5	42,497	0,8	136	135	23	0,5
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Груша	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	Итого		17,6	18,2	79,8	554	0,1	7,1	113,753	1,74	424	340	60	3,4
	Обед													
47	Винегрет овощной (заправка)	80	1,3	2,5	5,5	50	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	110	12,5	12,5	7,9	194,2	0	1	27,782	0,48	40	121	17	1,6
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,3	0	21,2	30,78	0,4	98	73	36	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		28,6	28,6	106,2	797	0,3	38,3	66,562	5,84	222	408	129	9,5
	Итого день		46,2	46,8	186	1351	0,4	45,4	180,315	7,58	646	748	189	12,9

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, 2	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<i>1 неделя – СР</i>													
	<i>Завтрак</i>													
271	Омлет с пшенной кашей	180	15,1	19,4	19,7	313,6	0,1	0,2	275,906	1,2	102	269	37	3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
82	Банан	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	<i>Итого</i>		<i>21</i>	<i>20,7</i>	<i>81,8</i>	<i>596,3</i>	<i>0,1</i>	<i>90,2</i>	<i>276,106</i>	<i>2,97</i>	<i>137</i>	<i>351</i>	<i>96</i>	<i>5,3</i>
	<i>Обед</i>													
16	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,7	4,9	2,1	55	0	2,5	0	2,2	18	22	11	0,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	110	11,7	3,4	4,8	97	0,1	2,1	7,644	1,75	40	199	403	0,4
152	Картофель отварной	210	5,8	10,7	21,6	159,5	0,2	28,1	0	4,6	20	105	40	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7
	<i>Итого</i>		<i>29,2</i>	<i>26,1</i>	<i>104,6</i>	<i>723</i>	<i>0,5</i>	<i>41,6</i>	<i>15,844</i>	<i>12,82</i>	<i>170</i>	<i>519</i>	<i>523</i>	<i>6,7</i>
	<i>Итого день</i>		<i>50,2</i>	<i>46,8</i>	<i>186,4</i>	<i>1319,3</i>	<i>0,6</i>	<i>151,8</i>	<i>291,95</i>	<i>15,79</i>	<i>307</i>	<i>870</i>	<i>619</i>	<i>12</i>

№ рецен- туры	Наименование блюда	Выход блюда, 2	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	I неделя – ЧТ													
	Завтрак													
282	Запеканка рисовая с творогом	180	12,3	7,1	44,3	290	0,1	0,1	56,449	0,87	90	195	36	0,6
406	Соус молочный сладкий	35	0,8	1,6	2,8	29,6	0	0,1	9,792	0,03	25	18	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	0	20	4	0,3
82	Яблочки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	Итого		19,4	19,5	85,7	596,4	0,1	7,9	125,241	1,54	251	342	77	3,9
	Обед													
	Салат из капусты белокочанной													
1	(заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	0	15,1	0	1,16	35	25	14	0,5
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
336	Зразы из говядины с рисом													
	(паровые)	110	15,2	11,5	16	228	0,1	0	4,19	1,03	10	160	23	2,2
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	4,1	7,2	17,1	149,5	0,1	10,9	5,4	2,33	55	85	39	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	Итого		29,3	27,8	106,9	794,7	0,4	34,4	17,59	8,01	178	446	138	8
	Итого день		48,7	47,3	192,6	1391,1	0,5	42,3	142,831	9,55	429	788	215	11,9

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	I неделя – III													
	Завтрак													
28	Салат из свежих овощей с яблоками (масло)	60	0,6	3,7	6,5	61,7	0	3,8	0	1,66	16	18	9	0,9
348	Тефтели из говядины (паровые)	80	11,1	8,4	5,3	141,2	0	0,5	0	106	9	91	12	1,5
207	Каша перловая	170	5,2	5,6	36	216,5	0	0	25,84	0,69	24	181	22	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		22,2	19,5	80,5	587,4	0	5	36,04	4,02	129	394	68	5,4
	Обед													
25	Салат из моркови с зеленым горошком (заправка)	80	1,5	2,5	4,8	47,8	0	1,5	0	1,3	18	41	22	0,5
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,2	12,2	97,8	0,1	3,8	2,125	1,95	14	47	17	0,8
367	Птица в соусе с томатом (кура)	110	10,4	12	2	161	0	0,4	58,032	0,5	18	55	15	0,8
377	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,6	125,1	0,1	4,3	35,91	0,22	44	89	27	0,9
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		29,4	27,4	103,2	777,9	0,4	14	96,667	5,56	148	379	126	8,8
	Итого день		51,6	46,9	183,7	1365,3	0,4	19	132,707	9,58	277	773	194	14,2

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2 недели – ПН													
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8	7,1	38,9	252	0,1	1,4	41,854	0,82	148	208	41	2
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	Итого		18,2	18,2	78,5	551,5	0,1	62,5	113,11	1,56	451	420	79	2,9
	Обед													
2	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
114	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	0,1	5,5	0	1,3	17	64	25	0,9
350	Тефтели из говядины с рисом «ежики»													
176	Рагу из овощей (1-й вариант)													
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7
	Итого		29,9	27,7	112,8	819,7	0,5	26,6	62,714	5,09	236	473	148	7,4
	Итого день		48,1	45,9	191,3	1371,2	0,6	89,1	175,824	6,65	687	893	227	10,3

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2 недели – ВТ													
	Завтрак													
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,7	1,6	41,2	0	1,9	0	1,65	14	17	8	0,4
338	Кнели говяжьи с рисом	80	1,5	9	5,8	149,9	0	0,1	15,2	0,29	19	96	15	1,2
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	170	3,9	6,8	16,3	141,2	0,1	10,3	5,1	2,2	52	80	38	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		20,6	20,5	73,6	563,7	0,2	92,3	20,6	5,76	119	2,69	83	5,2
	Обед													
22	Салат из моркови и яблок	80	0,7	4,9	6	71,4	0	4,3	0	2,36	18	30	21	0,9
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	110	11,7	3,4	4,8	97	0,1	2,1	7,644	1,75	40	199	403	0,4
152	Картофель отварной	210	5,8	10,7	21,6	206	0,2	28,1	0	4,6	20	105	40	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
	Итого		29,8	26,7	108,8	794,9	0,6	43,6	15,844	12,62	142	533	529	7,1
	Итого день		50,4	47,2	182,4	1358,6	0,8	135,9	36,444	18,38	261	802	612	12,3

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя – СР		2												
Завтрак														
281	Запеканка пшениная с творогом	180	15,7	8,5	45,1	320,3	0,2	0,1	57,164	0,8	108	256	57	2,1
406	Соус молочный сладкий	35	0,8	1,6	2,8	29,6	0	0,1	9,792	0,03	25	18	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,4	0	0	0	0	5	8	4	0,8
	Итого		19,5	18	80,1	562,2	0,2	7,2	106,956	1,46	162	316	77	5,4
Обед														
1	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	0	15,1	0	1,16	35	25	14	0,5
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнедли из птицы с рисом (кура)	110	12,7	11,8	5,8	180,6	0	0,7	67,77	0,44	23	95	15	0,8
377	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,6	125,1	0,1	4,3	35,91	0,22	44	89	27	0,9
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	Итого		29,9	28,5	104	789,6	0,4	28,5	111,78	5,67	189	423	124	6,6
	Итого день		49,4	46,5	184,1	1294,2	0,6	35,7	218,736	7,13	351	739	201	12

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	2 недели – ЧТ													
	Завтрак													
270	Омлет с рисовой кашей	180	13,5	18,7	14,9	282,5	0,1	0,2	275,906	1,2	96	233	24	2,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	0	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
82	Банан	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	Итого		20,9	21,1	72,5	564,8	0,2	10,9	286,206	2,35	189	381	96	5,3
	Обед													
47	Винегрет овощной (заправка)	80	1,2	2,5	5,5	50	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
125	Суп с крупой и томатом	250	3,2	5	15	119,5	0,1	0,6	0	2,37	16	73	28	1
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	110	12,5	12,5	7,9	194,2	0	1	27,782	0,48	40	121	17	1,6
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,3	0	21,2	30,78	0,4	98	73	36	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		29	27,5	107,7	794,5	0,3	31,8	58,962	5,84	217	417	131	9,7
	Итого день		49,9	48,6	180,2	1359,3	0,5	42,7	345,168	8,19	406	798	227	15

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя – III														
	Застрапак													
32	Салат из свеклы с сыром (масло)	80	2,5	6,7	5,6	92,4	0	4	16,141	2,21	80	59	17	1
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)	80	9,5	6	7,9	123,5	0	0,2	42,208	0,75	85	76	15	0,7
256	Макаронные изделия отварные	170	6,3	5,7	33,5	222	0,1	0	35,266	0,93	11	50	10	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	Итого		22,3	19	77,5	580,4	0,1	7,1	94,215	4,52	199	246	61	4,7
	Обед													
21	Салат из моркови (заправка)	80	0,9	2,5	9,1	62,5	0	2,5	0	1,34	20	40	27	0,5
108	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,5	4,4	3,7	60,9	0	1,5	0	2,4	34	44	17	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
333	Голубцы ленивые	110	12,3	13,8	4,8	192,4	0	11,4	20,9	0,38	26	134	22	1,9
152	Картофель отварной	180	5,8	10,7	21,6	159,5	0,2	28,1	32,571	0,25	20	92	34	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	Итого		30,1	34,2	111,2	825,5	0,3	123,5	61,671	6,65	158	450	161	7,8
	Итого день		52,4	53,2	188,7	1405,9	0,4	130,6	155,886	11,17	357	696	222	12,5
Общий итог:														
			493,9	477,2	1856,4	13561,4	5,3	769,9	1941,126	104,13	4049	7765	2891	125,2
В среднем за период:														
	Застрапак		49,4	47,7	185,6	1356,1	0,5	77,0	194,1	10,4	405	776	289	12,5
			19,9	19,4	78,2	569,1	0,1	35,4	136	2,8	221	331	75	4,6
	Обед		29,5	28,3	107,4	787	0,4	41,6	58,1	7,6	184	445	214	7,9