

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
Лицей № 22 "Надежда Сибири"

Утверждаю:  
Зам.директора МАОУ Лицей № 22 "Надежда Сибири"



Кулуева Н.И.

Примерное перспективное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: 07-11 лет и 12 лет и старше (для детей страдающих следующими заболеваниями: ожирение и сахарный диабет).

Для низкокалорийной диеты блюда готовятся без соли и сахара, для диеты сахарный диабет - без сахара.

2023-2024 учебный год

№рецепт.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1-й день ( Понедельник )</b>						
<b>Обед</b>						
1 сб.2000г.	Салат "Витаминка" (капуста,яблоко,масло подс.)	100	1,50	5,00	11,00	95,00
110 сб.2004г.	Борщ из свежей капусты с отварной говядиной	250/10	7,40	109,50	8,03	169,01
479 сб.2013г.	Сметана в суп	20	0,52	3,00	0,72	32,4
62 сб.2000г.	Плов из риса с отварной говядиной	100/200	31,41	32,12	46,80	592,73
85 сб.2000г.	Компот из клубники без сахара	200	0,04	0,01	7,65	30,35
109 сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
Всего			<b>41,52</b>	<b>153,03</b>	<b>94,55</b>	<b>1001,69</b>
<b>Полдник</b>						
112 сб.2013г.	Яблоки	200	0,80	0,80	18,00	82,40
Всего			<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>18,00</b>	<b>82,40</b>
Итого: 1день			<b>42,32</b>	<b>153,83</b>	<b>112,55</b>	<b>1084,09</b>

**2-й день (Вторник)**

			Б	Ж	У	ценность(ккал)
<b>Обед</b>						
13 сб.2000г.	Салат "Золотая Осень"(капуста,морк.,лук,яблоко,кукур.,масло подс)	100	1,70	2,10	12,50	75,70
120 сб.1996г.	Щи из свежей капусты с отварной говядиной	250/25	6,30	9,65	19,34	229,88
479 сб.2013г.	Сметана в суп	20	0,52	3,00	0,72	32,40
53 сб.2000г.	Минтай тушённый с овощами в томате	100/100	21,6	9,6	7,8	204,00
472 сб.1994г.	Картофельное пюре	200	3,20	6,66	23,30	165,94
109 сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
83 сб.2000г.	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,00	0,00	30,00	120,00
Всего			<b>33,97</b>	<b>34,41</b>	<b>114,01</b>	<b>942,52</b>
<b>Полдник</b>						
366 сб.2008г.	Сыр Российский	20	4,92	6,21	0	75,57
109 сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
694 сб.2004г.	Какао с молоком без сахара	200	2,50	2,50	16,00	96,50
Всего			<b>8,07</b>	<b>12,11</b>	<b>36,35</b>	<b>286,67</b>
Итого: 2день			<b>42,04</b>	<b>46,52</b>	<b>150,36</b>	<b>1229,19</b>

**3-й день(Среда)**

			Б	Ж	У	ценность(ккал)
<b>Обед</b>						
25 сб.2008г.	Салат из свеклы с черносливом	100	1,90	10,00	18,40	171,20
139 сб.2004г.	Суп картофельный с горохом и отварной говядиной	250/25	10,15	10,61	13,61	190,52
59 сб.2000г.	Жаркое по-домашнему с отварной говядиной	100/200	21,60	11,20	16,20	397,73
109 сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
85 сб.2000г.	Компот из брусники без сахара	200	0,00	0,00	25,20	100,80
Всего			<b>34,3</b>	<b>35,21</b>	<b>93,76</b>	<b>974,85</b>
<b>Полдник</b>						
112 сб.2013г.	Апельсины	250	0,50	2,25	20,25	103,25
Всего			<b>0,5</b>	<b>2,25</b>	<b>20,25</b>	<b>103,25</b>
Итого: 3день			<b>34,8</b>	<b>37,46</b>	<b>114,01</b>	<b>1078,10</b>

## 4-й день(Четверг)

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
16	сб.2000г.	Винегрет Овощной с зеленым горошком	100/30	2,04	12,00	12,24	162,00
144	сб.2004г.	Суп из овощей с фасолью и отварной говядиной	250/15	4,98	6,57	14,71	136,78
479	сб.2013г.	Сметана в суп	10	0,26	1,50	0,36	16,20
444	сб.1994г.	Птица тушеная в соусе	100/100	11,47	25,87	0,53	260,00
124	сб.2008г.	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	6,80	10,6	37,4	292,00
109	сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
85	сб.2000г.	Компот из вишни без сахара	200	0,05	0,01	13,51	54,33
Всего				<b>26,25</b>	<b>59,95</b>	<b>99,1</b>	<b>1035,91</b>
<b>Полдник</b>							
1	сб.1996г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
109	сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
685	сб.2004г.	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,02	12,00
Всего				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>12,00</b>
Итого: 4день				<b>26,25</b>	<b>59,95</b>	<b>99,12</b>	<b>1047,91</b>

## 5-й день(Пятница)

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
6	сб.2000г.	Салат "Веснушка" (капуста,кукуруза,масло подсол.)	100	1,70	5,10	12,60	103,10
140	сб.2000г.	Суп картофельный с макаронами и отварным цыпленком	250/25	3,00	2,00	21,00	114,00
53	сб.2000г.	Горбуша тушённая с овощами в томате	100/100	24,00	10,67	8,66	226,67
73	сб.2000г.	Рис отварной с овощами	200	7,73	6,53	40,6	236,00
109	сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
85	сб.2000г.	Компот из черной смородины без сахара	200	0,07	0,01	15,31	61,61
Всего				<b>37,15</b>	<b>27,71</b>	<b>118,52</b>	<b>855,98</b>
<b>Полдник</b>							
366	сб.2008г.	Сыр Российский	20	4,92	6,21	0	75,57
109	сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
685	сб.2004г.	Чай без сахара	200	0	0	0,02	12,00
Всего				<b>5,57</b>	<b>9,61</b>	<b>20,37</b>	<b>202,17</b>
Итого: 5день				<b>42,72</b>	<b>37,32</b>	<b>138,89</b>	<b>1058,15</b>

## 6-й день ( Понедельник )

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
11	сб.2000г.	Салат "Осенний"(капуста,огурец,томат,морк.,лук,масло подсол.)	100	1,2	9,9	4,6	112,3
110	сб.2004г.	Борщ из свежей капусты с отварной говядиной	250/15	7,39	11,68	8,57	159,01
479	сб.2013г.	Сметана в суп	10	0,26	1,50	0,36	16,20
55	сб.2000г.	Бефстроганов из отварного мяса	80/80	31,43	13,12	29,13	392,00
73	сб.2000г.	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,35	4,91	33,99	193,51
85	сб.2000г.	Компот из клюквы без сахара	200	0,00	0,00	25,20	100,80
109	сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
Всего				<b>44,28</b>	<b>44,51</b>	<b>122,20</b>	<b>1088,42</b>
<b>Полдник</b>							
112	сб.2013г.	Бананы	250	0,25	3,75	52,50	244,75
Всего				<b>0,25</b>	<b>3,75</b>	<b>52,50</b>	<b>244,75</b>
Итого: 6день				<b>44,53</b>	<b>48,26</b>	<b>174,7</b>	<b>1333,17</b>

## 7-й день (Вторник)

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
24	сб.1996г.	Помидоры натуральные	50	0,55	0,10	1,90	10,80
120	сб.1996г.	Щи из свежей капусты с отварной говядиной	250/25	6,30	9,65	19,34	229,88
479	сб.2013г.	Сметана в суп	10	0,26	1,50	0,36	16,20
60	сб.2000г.	Капуста тушеная с отварной говядиной	100/200	27,78	25,43	27,78	451,11
109	сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
83	сб.2000г.	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,00	0,00	30,00	120,00
Всего				<b>35,54</b>	<b>40,08</b>	<b>99,73</b>	<b>942,59</b>
<b>Полдник</b>							
112	сб.2013г.	Апельсины	250	0,50	2,25	20,25	103,25
Всего				<b>0,50</b>	<b>2,25</b>	<b>20,25</b>	<b>103,25</b>
Итого: 7день				<b>36,04</b>	<b>42,33</b>	<b>119,98</b>	<b>1045,84</b>



## 8-й день(Среда)

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
25	сб.2008г.	Салат из свеклы с изюмом	100	1,90	10,00	18,40	171,20
139	сб.2004г.	Суп картофельный с горохом и отварной говядиной	250/15	9,14	8,49	12,25	161,47
53	сб.2000г.	Горбуша тушённая с овощами в томате	100/100	24,00	10,67	8,66	226,67
73	сб.2000г.	Рис отварной с овощами	200	7,73	6,53	40,6	236,00
109	сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
85	сб.2000г.	Компот из брусники без сахара	200	0,00	0,00	25,20	100,80
Всего				<b>43,42</b>	<b>39,09</b>	<b>125,46</b>	<b>1010,74</b>
<b>Полдник</b>							
366	сб.2008г.	Сыр Российский	20	4,92	6,21	0	75,57
109	сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
694	сб.2004г.	Какао с молоком без сахара	200	2,50	2,50	16,00	96,50
Всего				<b>8,07</b>	<b>12,11</b>	<b>36,35</b>	<b>286,67</b>
Итого: 8день				<b>51,49</b>	<b>51,2</b>	<b>161,81</b>	<b>1297,41</b>

## 9-й день(Четверг)

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
23	сб.1994г.	Огурцы натуральные	60	0,48	0,06	1,56	8,70
144	сб.2004г.	Суп из овощей с фасолью и отварной говядиной	250/15	4,98	6,57	14,71	136,78
450	сб.1994г.	Голень цыпленка-бройлера запеченная	150	12,90	44,10	0,00	292,50
124	сб.2008г.	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	6,80	10,6	37,4	292,00
109	сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,60
85	сб.2000г.	Компот из облепихи без сахара	200	0,33	0	22,66	91,96
Всего				<b>26,14</b>	<b>64,73</b>	<b>96,68</b>	<b>936,54</b>
<b>Полдник</b>							
112	сб.2013г.	Яблоки	200	0,80	0,80	18,00	82,40
Всего				<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>18,00</b>	<b>82,40</b>
Итого: 9день				<b>26,94</b>	<b>65,53</b>	<b>114,68</b>	<b>1018,94</b>

## 10-й день(Пятница)

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
16	сб.2000г.	Винегрет Овощной	100	1,70	10,00	10,20	137,60
140	сб.2000г.	Суп картофельный с макаронами и отварным цыпленком	250/25	3,00	2,00	21,00	114,00
185	сб.2008г.	Картофельная запеканка с отварным мясом	180/100	39,88	25,8	28,8	540,90
109	сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,4	20,35	114,60
85	сб.2000г.	Компот из вишни без сахара	200	0,05	0,01	13,51	54,33
Всего				<b>45,28</b>	<b>41,21</b>	<b>93,86</b>	<b>961,43</b>
<b>Полдник</b>							
1	сб.1996г.	Масло сливочное (порционное)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
109	сб.2013г.	Хлеб бородинский	20	0,65	3,40	20,35	114,60
685	сб.2004г.	Чай без сахара	200	0	0	0,02	12,00
Всего				<b>0,73</b>	<b>10,65</b>	<b>20,5</b>	<b>192,69</b>
Итого: 10день				<b>46,01</b>	<b>51,86</b>	<b>114,36</b>	<b>1154,12</b>