

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Новолялинская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «Новолялинская школа»

М.А. Попова

Приказ от 10.01.25 г. № 5а



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ С 7 - ДО 11 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ГБОУ СО «НОВОЛЯЛИНСКАЯ ШКОЛА»

Меню составлено на основе сборника рецептов:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях и детских оздоровительных организаций/Под редакцией профессора А.Я. Перевалова. 2013-576с.
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей и в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: речь, 2008 – 88с.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва, Дети принт., 2011.

1 день

Прием пищи, наименование блюд		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак								
		200	7,3	6,2	25,4	203,1	189	2008
		200	1,9	1,3	18,9	94,2	6	2011
Итого за прием пищи:		400	9,2	7,5	44,3	297,3		
Обед								
Салат из белокочанной капусты		60	0,9	3,1	5,3	53,0	45	2011
Суп из овощей с горохом		200	6,7	17,7	13,8	183,6	102	2011
Котлеты мясные		90	14,5	12,5	13,2	223,7	272	2008
Рис отварной		150	3,7	3,2	38,8	198,6	325	2008
Сок яблочный		200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
Итого за прием пищи:		700	26,8	36,7	91,3	744,9		
Всего за день			36,0	44,2	135,6	1042,2		

2 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	200	5,1	8,2	30,3	215,4	189	2008
Чай с сахаром	200	3,5	3,7	25,5	145,2	7	2008
фрукт	100	2,5	2,0	9,5	45,6	10	2008
Итого за прием пищи:	500	11,1	13,9	65,3	406,2		
Обед							
Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	1,9	6,8	47,2	54	2011
Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,7	9,6	6,9	102,5	84	2011
Тефтели из печени с рисом	90	11,5	8,1	8,3	152,1	351	2008
Пюре картофельное	150	5,6	3,3	36,0	196,3	202,1	2011
Компот из сухофруктов	200	1,6	0,1	39,1	164,3	3	2008
Итого за прием пищи:	700	26,1	23,0	97,1	662,4		
Всего за день		37,2	36,9	162,4	1068,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Сыр	20	6,9	14,4	14,7	216,5	3	2008
Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	8,5	7,4	34,1	236,0	222	2011
Чай с лимоном	200	0,4	0,0	0,8	5,9	377	2011
Итого за прием пищи:	400	16,3	21,8	49,6	458,4		
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,3	20	2011
Уха	200	5,1	5,1	12,8	127,5	81	2011
Гуляш из отварного мяса/Котлета рубленая из птицы	90	11,5	13,7	9,9	208,7	246	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,0	3,8	31,4	171,7	323	2008
Кисель витаминизированный « Витошка»	200	0,0	0,0	22,8	0,0		
Итого за прием пищи:	700	20,1	26,3	78,3	548,2		
Всего за день		36,4	48,1	127,9	1006,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр	20	8,5	9,0	9,7	155,2	3	2008
Каша Пшеничная жидкая	200	7,8	6,6	33,6	224,6	189	2008
Чай с молоком	200	4,6	3,7	10,5	93,8	378	2011
Итого за прием пищи:	420	20,9	19,3	53,8	473,6		
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	45,1	24	2011
Борщ со сметаной	200	6,6	5,7	11,4	122,9	158	2013
Биточки рыбные	90	5,9	13,8	36,9	243,8	284	2012
Рис отварной	150	3,7	3,2	38,8	198,6	325	2008
Напиток из плодов шиповника	200	1,0	0,4	23,8	121,3	388	2011
Итого за прием пищи:	700	17,8	26,8	113,1	731,7		
Всего за день		38,7	46,1	166,9	1205,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Омлет натуральный	200	16,2	17,7	4,5	242,1	307	2013
Чай с сахаром	200	1,9	1,3	18,9	94,2	6	2011
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38,0		2008
Итого за прием пищи:	580	18,9	19,2	30,9	374,3		
Обед							
Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,0	3,1	5,5	54,5	25	2012
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,6	7,4	12,8	135,1	96	2011
Тефтели с рисом	90	8,9	10,9	5,9	157,0	285	2001
Рагу овощное	150	4,5	5,0	45,5	369,3	11	2012
Напиток «Витошка»	200	0,0	0,0	18,8	0,0,		
Итого за прием пищи:	760	19,0	26,4	88,5	715,9		
Всего за день		37,9	45,6	119,4	1090,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Сыр	20	6,9	14,4	14,7	216,5	3	2008
Каша гречневая	200	7,3	6,2	25,4	203,1	189	2008
Чай с молоком	200	3,8	3,0	14,8	101,6	502	2011
Яблоко	150	0,6	0,6	14,2	68,4	338	
Итого за прием пищи:	570	18,6	24,2	69,1	589,6		
Обед							
Винегрет овощной	60	0,7	4,7	4,3	63,2	82	2013
Суп крестьянский с крупой	200	3,6	5,9	8,2	101,4	98	2011
Котлета мясная	90	11,5	13,7	9,9	208,7	246	2008
Рис отварной	150	3,7	3,2	38,8	198,6	325	2008
Компот из сухофруктов	200	1,3	0,1	22,1	95,1	401	2008
Итого за прием пищи:	700	20,8	27,6	83,3	667,0		
Всего за день		39,4	51,8	152,4	1256,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Каша рисовая	200	5,1	8,2	30,3	215,4	189	2008
Чай с сахаром	200	1,9	1,3	18,9	94,2	6	2011
Итого за прием пищи:	400	7,0	9,5	49,2	309,6		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,1	5,3	53,0	45	2011
Свекольник со сметаной	200	4,2	6,2	13,5	126,9	136	2013
Гуляш из отварного мяса	90	13,4	11,0	22,6	185,6	269	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	4,1	21,3	135,0	335	2008
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
Итого за прием пищи:	700	22,7	24,6	82,9	586,5		
Всего за день		29,7	34,1	132,1	896,1		

8 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Запеканка из творога	150/30	26,5	13,6	24,1	330,8	224	2011
Чай с лимоном	200	0,4	0,0	0,8	5,9	377	2011
Сыр	20	8,5	9,0	9,7	155,2	3	2008
Итого за прием пищи:	400	35,4	22,6	34,6	491,9		
Обед							
Салат из свежих помидор	60	0,7	1,9	2,8	32,2	23	2011
Рассольник со сметаной	200	4,1	7,4	28,8	135,1	96	2011
Шницеля /Биточки рубленные из птицы	90	14,5	12,5	23,2	223,7	272	2001
Капуста тушёная	150	3,3	4,3	13,5	107,6	346	2012
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,2	95,6	394	2008
Итого за прием пищи:	700	23,7	26,3	91,5	594,2		
Всего за день		59,2	48,9	126,1	1086,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	200	16,2	17,7	14,5	242,1	307	2013
Чай с сахаром	200	0,3	0,0	22,0	87,0	430	2008
Итого за прием пищи:	400	16,5	17,7	36,5	329,1		
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,7	2,2	45,1	24	2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	3,7	7,9	16,9	152,5	84	2008
Пудинг рыбный запеченный	90	14,5	12,5	23,2	273,7	272	2008
Пюре картофельное	150	5,6	3,3	36,0	196,3	202.1	2011
Напиток Витаминизированный «Витошка»	200	0,0	0,0	20,8	83,2		
Итого за прием пищи:	700	24,4	27,4	99,1	750,8		
Всего за день		40,9	45,1	135,6	1079,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Суп молочный с рисом	200	5,9	6,4	10,2	123,0	120	2011
Чай с молоком	200	4,0	3,2	16,3	110,4	378	2008
Фрукт	100	0,4	0,4	9,5	83,4		
Итого за прием пищи:	500	8,2	8,6	32,6	244,4		.
Обед							
Салат из моркови	60	0,8	0,1	6,8	34,4	41	2012
Уха из горбуши	200	6,6	7,7	11,4	123,0	158	2013
Тефтели с рисом	90	10,9	8,9	25,9	257,0	285	2001
Картофель тушеный	150	7,3	10,8	33,7	242,0	133	2008
Сок фруктовый	200	0,7	0,2	13,4	58,2	442	2008
Итого за прием пищи:	700	24,7	23,4	58,2	546,9		
Всего за день		32,9	32,0	90,8	791,3		