Согласовано

Директор МАОУ СШ №8

Е.А.Белаш

Согласовано

Генеральный директор

ООО «ОТП Народный»

Н.Н.Герасимов

Примерное 10-дневное цикличное меню для учащихся МАОУ СШ № 8 7-11 лет, нуждающихся в диетическом питании

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша мол. геркулес. со сл.маслом	205	9,14	12,5	27,65	260	302
	Какао с молоком	200	3	2,7	27,9	143	693
	Яйцо вареное	40	5,1	9,2	0,6	126	97
	Батон	60	0,01	8,3	0,06	77	-
Итого за завтрак		505	17,25	32,7	56,21	606	
Обед	Щи вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79	124
	Филе куриное отварное	100	22,5	2,62	0	120	413
	Греча отварная со слив. маслом	155	9,15	6,15	44,7	276	508
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,2	0,2	28	109	631
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	-
	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	-
Итого за обед		765	38,55	13,17	107	705	
Итого за день			**55,8**	**45,87**	**163,21**	**1311**	
День 2							
Завтрак	Круассан	60	4,02	15,1	49	307	
	Плов из говядины	200	17,9	20,2	28	369	443
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42	646
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
Итого за завтрак		500	26,12	35,34	107,22	808	
Обед	Борщ Украинский со сметаной	250	2,8	6,5	13,5	129	113
	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,9	5,6	115	374
	Картофельное пюре	200	4,3	8,4	33,6	226	520
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,05	21,82	85	638
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	-

	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	-
Итого за обед		810	22,95	20,85	100,52	676	
Итого за день			**49,07**	**56,19**	**207,74**	**1484**	
День 3							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущ.молоком	220	17,7	8,5	30,5	349	366
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Бутерброд с сыром	40	4,5	4,2	0	55	99
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
Итого за завтрак		500	28,5	14,2	72,9	596	
Обед	Суп гороховый	250	8,4	6,2	20	171	139
	Курица тушеная в сметанном соусе	100	14,48	13,44	7,12	154	493
	Рис отварной	150	3,6	0,3	43,5	195	
	Кисель из свеж. ягод	200	0,11	0,08	13,05	56	640
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	-
Итого за обед		780	33,59	20,02	119,67	742	
Итого за день			**62,09**	**34,22**	**192,57**	**1338**	
День 4							
Завтрак	Курица отварная	80	30,72	28,5	49,3	369	494
	Греча отварная с маслом	200	11,4	7,7	55,9	345	508
	Чай с лимоном	200	1,64	1,64	2,38	30	686
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	-
Итого за завтрак		500	45,76	37,84	117,58	789	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	250	7,2	7,2	15,9	159	140
	Мясо отварное	90	28,3	26,1	8,1	277	433
	Овощи отварные	150	2,6	6,9	11,2	128	224
	Компот из свежих ягод	200	0,25	0,05	21,85	85	631
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	-
	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	-
Итого за обед		750	43,35	40,25	83,05	770	
Итого за день			**89,11**	**78,09**	**200,63**	**1559**	
День 5							
Завтрак	Котлета мясная паровая	80	11,07	13,17	11,22	204	413
	Макароны отварные со сл.маслом	200	8,4	9,6	33,1	312	516
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
Итого за завтрак		520	25,77	24,27	86,72	708	

Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	5,4	5,9	14,9	138	131
	Филе куриное отварное	100	30,4	3,5	0	153	413
	Картофельное пюре	200	4,3	8,4	33,6	226	520
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,05	21,82	85	638
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	-
	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	-
Итого за обед		810	45,35	17,85	96,32	723	
Итого за день			**71,12**	**42,12**	**183,04**	**1431**	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша дружба молочная со сл.маслом	200	10,9	14,1	54,9	391	302
	Какао на молоке	200	3	2,7	27,9	143	693
	Бутерброд с сыром	40	4,5	4,2	0	55	99
	Яблоко запеченое	100	2,5	4,2	40,1	259	
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
Итого за завтрак		580	**24,9**	**25,2**	**142,9**	**938**	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	250	2,3	6,3	10,4	108	124
	Тефтели	100	27,68	32,93	28,05	510	461
	Греча отварная	150	9,15	4,8	21,75	142	520
	Компот из св. яблок и ягод	200	0,2	6,15	44,7	275	297
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	-
	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	-
Итого за обед		760	**44,33**	**50,18**	**130,9**	**1156**	
Итого за день			**69,23**	**75,38**	**273,8**	**2094**	
День 7							
	Рыба припущенная в молоке	100	18,4	9,4	15,1	199	383
	Картофельное пюре	200	4,3	6,4	29,5	191	520
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42	686
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	
Итого за завтрак		540	26,9	15,84	74,82	522	
Обед	Суп молочный рисовый	250	6,2	7,9	23,2	188	161
	Биточки куриные паровые	100	5,9	7	2,4	175	493
	Макароны отварные с маслом	150	5,66	6,1	36	225	516
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,05	21,82	85	638
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	-

	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	-
Итого за обед		760	23,01	21,05	109,42	808	
Итого за день			**49,91**	**36,89**	**184,24**	**1330**	
День 8							
Завтрак	Суфле мясное	80	11,5	9,2	9,4	161	458
	Греча отварная с маслом	200	12,2	8,2	59,6	368	508
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,5	22,4	102	200
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	
Итого за завтрак		520	30	18,9	111,4	721	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	250	2,3	6,3	10,4	108	124
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	8,8	8,2	9,4	141	362
	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	28	109	631
	Йогурт	100	4	3	21	110	
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	-
	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	-
Итого за обед		760	20,3	17,7	94,8	589	
Итого за день			**50,3**	**36,6**	**206,2**	**1310**	
День 9							
Завтрак	Куриная грудка отварная	80	15,1	12,7	5,4	248	413
	Рис отварной	200	7,5	8,1	48	205	511
	Чай с лимоном	200	1,64	1,64	2,38	65	10,6
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
Итого за завтрак		520	28,24	22,44	75,78	608	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,7	6,89	15,3	159	132
	Тефтели паровые	80/30	11,07	13,17	11,22	204	461
	Картофельное пюре со сл.маслом	200	4,3	6,4	29,5	191	520
	Кисель из свеж.плодов	200	0,11	0,08	13,05	56	640
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	-
	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	-
Итого за обед		710	26,18	26,54	95,07	731	
Итого за день			**54,42**	**48,98**	**170,85**	**1339**	
День 10							
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	12,8	14,6	0,06	184	6
	Запеканка творожно-морковная	200	10	11,9	16,7	375	333
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Хлеб пшеничный	60	4	0	20	90	-

Итого за завтрак		500	29,1	28	59,16	751	
Обед	Щи рыбные	250	8,1	12,7	10,09	178	124
	Говядина отварная	100	11,6	12,1	2,9	168	423
	Овощи припущенные	150	3,46	9,26	14,9	171	224
	Компот из свежих ягод	200	0,18	0,04	23,2	75	631
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	-
	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	-
Итого за обед		760	28,34	34,1	77,09	713	
Итого за день			**57,44**	**62,1**	**136,25**	**1464**	
Итого за 10 дней			608,49	516,44	1918,53	14660	
Средне значение за период 10 дней			**60,8**	**51,6**	**191,8**	**1466**	

Блюда приготовлены с использованием йодированной соли.

Водный режим осуществляется на пищеблоке кипяченой водой с использованием стеклянных стаканов многократного пользования. Стаканы моются согласно санитарным правилам.

Лапшина В.Т. Сборник Хлебпродинформ Москва 2004г.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организации /под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.- М.: Де Ли принт, 2011.-584с