

Диетическое меню для организации питания в МКОУ "Недокурская СОШ"

Утверждено
 Директор МКОУ Недокурская СОШ
 Т.Т.Медведина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы *		
День 1							
завтрак	Творожный бутерброд с сыром	50	5,58	8,32	17,48	157,00	7М
	Каша жидкая молочная из греченой крупы	150	6,19	8,85	30,79	228,40	183М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379М
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	11,34	47,00	338М
	итого за завтрак	500	15,77	20,24	88,81	587,6	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	9,37	9,92	23,02	126,88	82М
	Макаронные изделия отварные	150	8,40	1,66	31,90	156,30	202М
	Тефтели из говядины	80	6,05	12,77	8,44	208,52	279М
	Соус сметанный	30	2,40	2,47	5,46	34,08	330М
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	22,08	108,00	ПП
	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	21,06	72,80	388М
итого за обед	700	30,42	27,49	111,96	706,58		
Всего за день	1200	46,19	47,73	200,77	1294,18		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %							
			59,99	60,42	59,93	55,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
завтрак	Омлет натуральный	140	12,98	23,16	2,46	270,33	210М
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	62,00	377М
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3М
	Йогурт 1,5%	110	3,25	1,13	14,52	118,57	ПП
	итого за завтрак	500	22,56	32,59	41,68	607,9	
обед	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	19,67	115,40	108М
	Тефтели рыбные	80	7,93	4,58	29,50	129,00	239М
	Соус сметанный	30	2,40	2,47	5,46	34,08	330М
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349М
	Картофельное пюре	150	4,08	6,08	20,43	137,25	202М
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	22,08	108,00	ПП
итого за обед	700	22,21	17,5	144,4	720,11		
Всего за день	1200	44,77	50,09	186,08	1328,01		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %							
			58,14	63,41	55,55	56,51	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>День 3</i>							
	Каша жидкая (молочная рисовая с маслом)	150	3,64	7,65	36,29	189,45	182М
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,00	7М
	Бутерброд с повидлом	50	2,40	3,87	27,83	156,00	2М
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	11,00	42,00	338М
	итого за завтрак	500	10,51	15,46	92,69	505,45	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,15	2,27	13,71	83,80	137Л
<i>обед</i>	Жаркое по домашнему	160	17,08	14,47	12,82	242,25	259М
	Кисель из концентрата	200	0,43	0,12	24,76	80,20	358М
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	22,08	108,00	ПР
	Булочка с повидлом обсыпанная	100	8,60	14,36	41,13	309,30	426М
	итого за обед	700	36,06	31,62	114,5	823,55	
	Всего за день	1200	46,57	47,08	207,19	1329	
	Процент удовлетворености от суточной потребности, %		60,48	59,59	61,85	56,55	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>День 4</i>							
<i>завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком густым	200	16,97	18,54	42,89	410,02	223М
	Чай с молоком	200	1,52	2,38	15,90	94,01	378М
	Бананы	100	3,13	2,48	17,55	84,96	338М
	итого за завтрак	500	21,62	23,4	76,34	588,99	
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,78	1,94	5,87	36,24	45М
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	5,05	5,49	9,29	92,6	113М
	Рыба (горбуша), запеченная в сметанном соусе	80	9,78	8,57	14,95	122,5	232М
	Рис отварной	150	6,06	6,31	54,62	324,67	304М
	Компот из плодов вишни	200	0,5	0	19,8	81	638Л
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	22,08	108	ПР
	итого за обед	730	26,97	22,71	126,61	765,01	
	Всего за день	1230	48,59	46,11	202,95	1354	
	Процент удовлетворености от суточной потребности, %		63,10	58,37	60,58	57,62	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
	Каша вязкая пшеничная	150	15,59	16,44	12,77	138,97	120М
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3М
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	62,00	377М
завтрак	Кефир 3,2%	100	3,63	4,00	5,00	148,56	379М
	итого за завтрак	500	25,55	28,74	42,47	506,53	
	Рассольник Ленинградский	200	6,05	6,08	21,59	206,25	96М
обед	Рагу овощное с мясом	160	7,53	9,85	51,36	240,09	143М
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	96,00	389М
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	22,08	108,00	ПП
	Салат из свежих овощей с яблоками	100	3,05	5,16	18,82	134,25	54М
	итого за обед	700	21,43	21,49	134,05	784,59	
	Всего за день	1200	46,98	50,23	176,52	1291,12	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		61,01	63,58	52,69	54,94	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
	Суп молочный вермишелевый	150	3,28	2,84	10,77	158,97	120М
	Горячий бутерброд с сыром, маслом	50	5,58	8,32	17,48	157,00	7М
завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	11,34	47,00	338М
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,00	7М
	итого за завтрак	500	13,33	15,1	57,16	480,97	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,42	7,96	12,33	115,42	88М
обед	Котлеты, биточки, пинцетли (мясные)	80	9,29	13,02	24,84	142,08	268М
	Пюре из бобовых с маслом	105	12,09	7,57	46,11	194,08	199М
	Компот из плодов вишни	200	0,40	0,00	23,60	94,00	638М
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	22,08	108,00	ПП
	Апельсины свежие	75	1,96	1,21	14,06	56,08	338М
	итого за обед	700	32,96	30,16	143,02	709,66	
	Всего за день	1200	46,29	45,26	200,18	1190,63	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		60,12	57,29	59,76	50,67	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>День 7</i>							
	Каши пшеничная вязкая	150	6,18	7,90	31,66	222,86	173M
	Бутерброд с колбасом	50	2,40	3,87	27,83	156,00	2M
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209M
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377M
	Банан	60	10,13	4,38	17,54	70,88	338M
	итого за завтрак	500	23,92	20,77	92,51	574,74	
<i>обед</i>	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	4,40	4,22	13,23	138,91	102M
	Макаронные отварные	150	5,51	4,51	26,40	168,45	309M
	Котлеты рубленые с соусом сметанным	110	8,04	18,07	29,58	179,86	295M
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	96,00	389M
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	22,08	108,00	ПП
	итого за обед	700	22,75	27,2	111,49	691,22	
	Всего за день	1200	46,67	47,97	204,00	1265,96	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %						
		1558,44	60,61	60,72	60,90	53,87	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>День 8</i>							
	Блины с молоком стученым	200	18,14	17,48	83,55	466,00	396M
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378M
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	5,80	38,00	338M
	итого за завтрак	500	20,46	19,03	105,25	585,00	
<i>обед</i>	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,22	138,05	102M
	Плов из отварной говядины	150	10,20	9,50	16,22	234,09	244M
	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	0,67	72,80	388M
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	22,08	108,00	ПП
	Винегрет овощной	70	6,84	15,06	49,59	158,09	
	итого за обед	700	25,63	29,44	101,78	711,03	
	Всего за день	1200	46,09	48,47	207,03	1296,03	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %						
		1200	59,86	61,35	61,80	55,15	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	День 9						
	Каша геркулесовая молочная с сахаром	150	5,94	9,38	26,88	175,09	173М
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3М
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209М
	Йогурт 1,5%	110	3,25	1,13	14,52	118,57	PP
	итого за завтрак	530	20,14	23,43	71,51	573,66	
	Суп крестьянский с крупой	200	4,87	7,98	14,87	114,00	98М
	Капуста тушеная	150	10,09	5,52	74,98	145,89	139М
обед	Терфегли с соусом	110	8,13	9,01	10,72	257,02	278/31М
	Сок	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378М
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	22,08	108,00	PP
	итого за обед	700	28,41	24,26	138,55	705,91	
	Всего за день	1230	48,55	47,69	210,06	1279,57	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %						
			63,05	60,37	62,70	54,45	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	День 10						
	Горячий бутерброд с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157,00	7М
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,37	7,66	23,13	179,29	181М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379М
	Груша свежая	100	0,60	0,46	15,46	95,46	338М
	итого за завтрак	500	14,15	19,11	82,63	586,95	
	Суп уха с перловкой и горбушей	200	6,24	3,64	14,64	118,80	138Л
обед	Картофельное пюре	150	4,08	6,08	20,43	137,25	202М
	Печень тушенная в соусе	80	10,24	5,22	3,56	132,00	261/333М
	Кисель из концентрата	200	0,43	0,12	24,76	94,20	358М
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	22,08	108,00	PP
	Булочка "Дюмашья"	100	8,60	14,36	41,13	309,30	426М
	итого за обед	770	33,39	29,82	126,6	899,55	
	Всего за день	1270	47,5	48,9	209,2	1486,5	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %						
			61,74	61,94	62,46	63,26	

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение 2)

	(средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ден. ккал
		белки	жиры	углеводы	
день 1		46,19	47,73	200,77	1294,18
день 2		44,77	50,09	186,08	1328,01
день 3		46,57	47,08	207,19	1329
день 4		48,59	46,11	202,95	1354
день 5		46,98	50,23	176,52	1291,12
Всего за 5 дней		233,10	241,24	973,51	6596,31
ИТОГО среднее значение за 5 дней		38,85	40,21	162,25	1099,39
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		50,45	50,89	48,43	46,78
день 6		46,29	45,26	200,18	1190,63
день 7		46,67	47,97	204	1265,96
день 8		46,09	48,47	207,0	1296,03
день 9		48,55	47,69	210,06	1279,57
день 10		47,54	48,93	209,23	1486,50
Всего за 5 дней		235,14	238,32	1030,50	6518,69
ИТОГО среднее значение за 5 дней		39,19	39,72	171,75	1086,45
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		50,90	50,28	51,27	46,23
Всего за 10 дней		468,24	479,56	2004,01	13115,00
ИТОГО среднее значение за 10 дней		46,82	47,96	200,40	1311,50
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		60,81	60,70	59,82	55,81