

«Согласовано»

Совет родителей МКОУ «Цаганаманская СОШ № 2»

«Утверждено»
Директор МКОУ «Цаганаманская СОШ №2»
А.Ц. Борсханжиев

**Примерное десятидневное меню диетического питания для учащихся 1-4, 5-11 классы
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Цаганаманская СОШ №2»**

Рецептура	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
							В1	В2	С	Ca	P	
1 день												
	Завтрак											
337	Яйцо вареное	40	6,3	5,8	0,3	73,0	0,00	0,00	0,00	0,00	22,0	1,0
124	Каша гречневая жидкая молочная	200	8,0	11,4	21,6	256,0	0,04	0,15	1,3	126,0	95	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,00	11,5	44,5	
	Итого		19,0	19,0	74,0	517,0	0,1	0,2	1,0	160,0	141,0	
	Обед											
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,8	8,5	7,9	82,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
487	Птица отварная	80	12,5	9,0	4,4	102,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
511	Рис отварной	150	3,12	6,90	18,24	119,73	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Овощи свежие	60	1,12	2,20	9,6	49,0	0,018	0,012	4,2	10,2	18,0	
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,00	19,6	162,0	0,02	0,02	50,0	2,2	1,2	
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	16,0	117,0	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5	
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,0	1,5	44,5	
	Итого		27,4	28,2	112,8	761,4	0,2	0,1	54,2	35,2	110,8	
2 день												
362	Завтрак											
	Пудинг из творога запеченный с сгущенным молоком	150/20	11,9	14,7	19,4	243,0	0,0	0,0	0,0	0,0	226,4	0,0
693	Какао с молоком	200	2,6	2,60	18,0	138,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,00	11,5	44,5	
	Итого		18,5	18,6	74,5	373,0	0,1	0,0	0,00	237,9	45,1	
	Обед											
134	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	8,60	9,8	12,1	304,0	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
152	Биточки куриные паровые	80	6,20	7,4	8,5	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
534	Капуста тушеная	150	3,35	4,8	7,3	56,0	0,0	0,0	6,4	0,0	0,0	0,0
24	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,68	3,07	6,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
631	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,00	19,2	132	0,02	0,02	50,0	2,2	1,2	
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	16,0	117	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5	
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5	

Итого	3 День									
	26,7	26,7	106,8	799	0,2	0,1	56,4	25,0	92,8	
97 Завтрак										
Сыр	10	6,4	9,3	73,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
124 Каша рисовая молочная жидкая	200	3,0	8,0	218,0	0,04	0,15	1,3	220,0	0,0	0,0
651 Кисель молочный	200	5,2	0,0	166,0	0,0	0,0	0,0	136,0	0,0	0,0
Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5	
Итого	250	18,6	18,6	586,6	0,1	0,2	1,3	367,5	44,5	
139 Обед				168	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
Суп картофельный с бобовыми										
136 Биточки рыбные	80	10,2	2,4	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	
520 Пюре картофельное	150	3,2	8,3	189,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Овощи свежие	60	1,12	2,20	49,0	0,018	0,012	4,2	10,2	18	
686 Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	60,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	
Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	117,0	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5	
Батон домашний	50	4,0	1,3	130,0	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5	
Итого		27,6	28,8	813,7	0,2	0,1	5,3	35,2	110,8	
337 Завтрак										
Яйцо вареное	40	6,3	5,8	73,0	0,0	0,0	0,0	22,0	1,0	
124 Каша манная молочная жидкая	200	4,8	9,1	222,0	0,04	0,15	1,3	126,0	95,0	
692 Кофейный напиток	200	3,95	2,99	133,4	0,0	0,0	0,0	128,8	0,0	
Батон домашний	50	4,0	1,3	130,0	0,08	0,03	0,00	11,5	44,5	
Итого		19,1	19,2	558,4	0,1	0,2	1,3	288,3	140,5	
110 Обед	250	3,2	2,4	79	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Борщ с капустой и картофелем										
145 Котлета из говядины паровая	80	11,3	14,9	188,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
297 Каша гречневая рассыпчатая	130	4,7	7,8	179,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,0	
Овощи свежие	60	1,12	2,20	49,0	0,018	0,012	4,2	10,2	18,0	
639 Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	112,0	0,0	0,0	50,0	0,0	0,0	
Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	117,0	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5	
Батон домашний	50	4,0	1,3	130,0	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5	
Итого		27,6	28,9	853,7	0,2	0,1	54,2	35,2	110,0	
124 Завтрак	200	6,6	6,8	230,0	0,04	0,15	1,3	126	95	

	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая														
97	Сыр	10	6,4	9,3	0,1	73,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	44,5	
	Итого		17,2	17,4	69,6	491,0	0,1	0,2	1,3	225,5	140,1				
138	Обед	200	2,0	3,3	5,6	93,0	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0				0,0
	Суп картофельный с крупой рисовой														
462	Тефтели из говядины	80/40	13,5	14,2	12,8	198	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				0,0
516	Макаронные изделия отварные	150	4,2	7,6	22,3	165	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				0,0
	Овощи свежие	60	1,12	2,20	9,6	49	0,018	0,012	4,2	10,2	18				
63 Г	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	10,3	102	0,02	0,02	50,0	2,2	1,2				
	Хлеб ржаной	50	2,67	0,3	16,0	117	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5				
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5				
	Итого		27,7	28,9	113,7	854	0,2	0,1	54,2	35,2	110,0				
	6 день														
	Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	6,3	5,8	0,3	73,0	0,00	0,00	0,00	0,00	22,0				1,0
152	Биточки куриные паровые	80	6,20	7,4	8,5	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8				
297	Каша пшеничная	150	2,2	4,6	18,4	112	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				0,0
	Овощи свежие	60	0,2	0,20	1,2	3	0,018	0,012	4,2	10,2	18				
640	Кисель из ягод свежих	200	0,4	0,0	13,5	86	0,02	0,02	50,0	2,2	1,2				
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,1	5,4	37	0,1	0,0	0,0	6,5	25,5				
	Батон домашний	40	3,0	1,1	29,6	84	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5				
	Итого		19,2	19,2	76,9	585	0,2	0,1	54,2	50,2	89,8				
135	Обед	200	1,7	4,9	7,1	140	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				0,0
	Суп из овощей														
133	Рыба отварная	80	15,5	0,6	7,2	70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6				
511 Г	Картофель отварной	150	2,80	18,90	27,10	208,33	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				0,0
	Овощи свежие	60	0,2	0,20	1,2	3	0,018	0,012	4,2	10,2	18				
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0				0,0
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,2	9,6	83	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5				
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5				
	Итого		26,0	26,1	104,5	694	0,2	0,1	5,3	35,2	111,6				
	7 день														

124	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	200	4,8	7,2	25,5	230,0	0,04	0,15	1,3	126	95
692	Кофейный напиток	200	3,95	2,99	14,9	133,4	0,0	0,0	0,0	128,8	0,0
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		19,2	19,4	77,6	566,0	0,1	0,2	1,3	354,3	139,5
135	Обед	200	1,7	4,9	7,1	140	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Суп из овощей										
133	Рыба отварная	80	15,5	0,6	7,2	70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6
518	Картофель отварной	150	2,20	18,80	23,10	203,30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Овощи свежие	60	0,2	0,20	1,2	3	0,018	0,012	4,2	10,2	18
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	50	2,67	0,3	16,0	117	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		26,6	26,1	106,9	723,0	0,2	0,1	5,3	35,2	111,6
362	Завтрак										
	Пудинг из творога запеченный с сухим молоком	150/20	11,9	14,7	19,4	243,0	0,00	0,00	0,00	226,4	0,00
693	Какао с молоком	200	2,6	2,60	18,0	138,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,00	11,5	44,5
	Итого		18,5	18,6	74,5	373,0	0,1	0,0	0,00	237,9	45,1
134	Обед										
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	8,60	9,8	12,1	304,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00
152	Биточки куриные паровые	80	6,20	7,4	8,5	190,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8
534	Капуста тушеная	150	3,35	4,8	7,3	56,0	0,00	0,00	6,4	0,00	0,00
24	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,68	3,07	6,6	70,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
631	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,00	19,2	132	0,02	0,02	50,0	2,2	1,2
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	16,0	117	0,1	0,0	0,0	13,5	47,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5
	Итого		26,7	26,7	106,8	799	0,2	0,1	56,4	25,0	92,8