

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Дзун-Хемчикского кожууна МБОУ СОШ №1 с забелеванием органов пищеварения

Возраст 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник -1														
Завтрак														
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,97	9,33	36,58	262,73	0,21	0,57	33,50	0,52	140,96	225,81	25,70	1,67
	Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	5,26	7,48	9,73	128,21	0,04	0,11	52,20	0,38	145,80	108,50	12,90	0,55
	Какао с молоком	200	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Фрукты (Бананы)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00		0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого за Завтрак		580	20,20	20,46	95,88	653,20	0,35	13,22	94,82	1,65	414,08	492,51	125,20	4,34
Обед														
	Суп-лапша домашняя	300	2,80	5,83	13,93	119,36	0,16	1,00	12,50	2,53	11,06	31,96	5,10	0,44
	Биточек паровой (говядина б/к)	230	15,08	10,75	8,75	192,33	0,07	0,12	22,00	0,52	34,82	157,50	22,60	2,13
	Каша вязкая гречневая на воде	200	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53
	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Фрукты (Груши)	120	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	Хлеб пшеничный	20	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
Итого за Обед		870	29,48	22,65	110,53	768,01	0,55	9,34	54,50	5,90	129,10	414,12	162,77	10,56
Всего за Понедельник-1		1450	94,67	73,94	269,86	2145,90	1,22	25,99	380,82	8,04	1214,42	1639,39	378,88	16,84
День/неделя: Вторник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	230	23,99	15,74	23,94	334,04	0,24	31,10		2,85	32,92	285,57	59,12	4,31

	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99
	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за	Завтрак	635	31,89	19,58	76,63	615,59	0,39	40,44	27,00	3,64	212,77	469,79	106,81	6,73
Обед														
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	Суп крестьянский с овсяной крупой	300	1,93	4,47	10,09	88,81	0,07	20,00	200,00	1,93	28,98	52,33	17,42	0,76
	Рыба припущенная (горбуша филе)	230	22,88	7,23	0,74	159,09	0,23	1,90	33,30	1,68	24,99	227,22	34,56	0,74
	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	20	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
Итого за	Обед	960	34,74	16,50	91,05	653,91	0,61	52,76	251,60	5,74	154,21	482,20	135,49	5,04
Всего за	Вторник-1	1595	66,628	36,086	167,683	1269,496	0,993	93,192	278,6	9,385	366,977	951,989	242,299	11,771
День/неделя: Среда-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	7,61	3,31	91,39	0,03	2,45	973,80	2,86	73,62	65,06	20,98	0,40
	Котлеты рубленые из птицы (грудки куриные)	230	14,54	9,01	12,75	191,22	0,10	1,18	55,60	0,60	16,11	119,77	19,92	1,35
	Соус молочный	30	0,67	1,85	2,44	29,20	0,02	0,09	9,50	0,05	18,84	15,82	2,42	0,04
	Макаронные изделия отварные	150	5,86	3,59	37,42	205,58	0,09		16,00	0,84	12,13	47,54	8,55	0,87
	Кофейный напиток с молоком	200	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Фрукты (Бананы)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00		0,48	9,60	33,60	50,40	0,72

Итого за Завтрак		810	32,61	25,91	118,08	836,60	0,39	16,44	1063,90	5,48	254,57	406,28	131,37	4,50
Обед														
	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками, 230/20	300	8,22	5,89	20,00	166,41	0,17	18,16	119,50	0,33	62,15	140,42	33,59	1,65
	Запеканка творожная	120	22,07	15,08	20,91	312,28	0,07	0,58	93,00	0,30	197,98	271,45	30,47	0,89
	Соус сметанный сладкий	30	0,51	1,35	12,13	62,86	0,02	0,04	8,75	0,07	8,17	7,60	1,21	0,08
	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26
	Хлеб пшеничный	20	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
Итого за Обед		730	37,57	25,27	108,62	816,84	0,42	74,07	221,25	2,77	317,17	513,79	106,49	4,85
Всего за Среда-1		1540	79,29	57,94	303,21	2062,98	0,93	100,36	1338,95	8,71	890,40	1180,43	285,79	11,55
День/неделя: Четверг-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическое	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,70		1,38	21,09	24,57	12,54	0,80
	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,55	127,77	268,81	54,11	1,01
	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
	Чай с сахаром	200			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
	Пирог фруктовый "Школьный"	50	3,29	4,39	24,07	149,33	0,21	1,59	22,25	0,46	26,19	38,58	7,53	0,67
Итого за Завтрак		590	25,33	25,28	78,96	646,48	0,59	35,34	121,67	2,88	230,89	459,42	119,94	5,04
Обед														
	Суп-пюре овощной	300	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60	0,62
	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01
	Птица запеченная (грудки кур)	240	24,99	9,95		190,66	0,11	2,38	47,60	2,12	24,02	191,98	23,05	1,61
	Рагу из овощей	150	3,01	8,17	16,26	151,89	0,13	32,06	487,80	1,66	49,12	76,66	31,62	1,08
	Фрукты (Груши)	120	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	Кисель из кураги	200	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	32,44	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за Обед		1040	36,16	22,39	90,93	716,85	0,46	57,90	937,24	6,27	205,37	435,13	128,67	8,36
Всего за Четверг-1		1630	61,497	47,67	169,891	1363,33	1,043	93,246	1058,91	9,147	436,259	894,545	248,61	13,399
День/неделя: Пятница-1														

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическое	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	Омлет паровой	150	15,89	20,76	4,14	267,33	0,09	0,41	315,30	0,74	144,72	273,39	22,66	2,82
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,61	1,80	0,07	6,21	4,70	3,64	0,89
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты (Груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00		0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
Итого за	Завтрак	550	20,09	21,72	48,48	473,17	0,21	14,22	317,10	1,88	193,12	350,09	62,30	7,57
Обед														
	Суп-пюре картофельный	250	3,68	4,30	21,21	138,81	0,16	19,48	119,80	0,25	63,67	101,01	30,29	1,05
	Рыба тушеная с овощами (треска)	200	13,44	6,04	22,81	199,75	0,22	26,25	486,50	3,02	37,01	222,88	56,88	1,62
	Чай с молоком	200	1,31	1,13	13,14	68,20	0,01	0,37	4,50		58,95	48,74	10,70	0,90
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Пирог фруктовый "Школьный"	80	5,26	7,03	38,51	238,92	0,34	2,54	35,60	0,74	41,90	61,73	12,05	1,08
	Фрукты (Груши)	120	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Всего за	Обед	870	20,091	21,724	48,476	473,172	0,208	14,217	317,1	1,876	193,12	350,086	62,296	7,569
Всего за	Пятница-1	1420	40,991	43,444	96,956	946,342	0,418	28,437	634,2	3,756	386,24	700,176	124,596	15,166
День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическое	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
	Биточек паровой (говядина б/к)	230	15,08	10,75	8,75	192,33	0,07	0,12	22,00	0,52	34,82	157,50	22,60	2,13
	Рагу из овощей	250	3,31	9,29	21,04	182,17	0,16	30,18	808,00	2,16	44,54	96,09	41,64	1,38
	Чай с сахаром	200			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Фрукты (Груши)	120	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого за	Завтрак	880	23,02	20,88	72,99	575,33	0,35	38,20	830,00	3,77	121,61	333,33	102,74	7,85
Обед														
	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	0,06	10,10	900,00	2,55	22,24	42,18	26,36	0,78

	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	5,61	3,31	73,40	0,03	2,45	973,80	1,98	73,62	65,02	20,98	0,40
	Тефтели из говядины	230	8,94	6,89	8,30	131,17	0,08	2,00		1,68	15,86	94,25	14,66	1,42
	Соус сметанный	50	0,78	1,35	3,30	28,83	0,04	0,07	8,45	0,10	16,10	12,25	2,16	0,09
	Каша вязкая гречневая на воде	200	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,61	1,80	0,07	6,21	4,70	3,64	0,89
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02		2,50		7,25	22,50	5,00	0,53
Итого за	Завтрак	785	21,86	21,71	85,83	629,04	0,40	8,12	1006,55	4,70	138,06	347,00	134,70	6,66
Обед														
	Икра свекольная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76	19,16	1,10
	Суп с макаронными изделиями	250	2,47	5,29	15,61	120,16	0,05	1,50	200,00	2,56	12,36	29,36	8,57	0,49
	Биточек рыбный паровой	230	10,48	0,57	12,16	95,87	0,09	0,53	5,30	0,81	22,63	134,15	24,50	0,84
	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	20	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
Итого за	Обед	940	24,14	16,11	119,10	721,78	0,50	44,53	233,30	7,50	133,61	381,56	129,30	5,85
Всего за	Среда-2	1725	65,17	48,81	258,97	1748,80	1,01	56,03	1308,65	12,20	799,77	1132,76	327,82	13,00
День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Пудинг из творога	160	25,15	16,55	39,69	414,15	0,11	0,63	102,50	0,50	226,47	323,01	41,35	1,53
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	6,30		46,05	32,85	5,10	0,03
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Какао с молоком	200	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Фрукты (Бананы)	120	2,70	0,90	37,80	172,80	0,07	18,00		0,72	14,40	50,40	75,60	1,08
Итого за	Завтрак	575	35,68	21,98	119,84	830,21	0,28	19,32	117,92	1,75	409,24	548,26	164,85	4,44
Обед														
	Суп с крупой рисовой	250	4,10	6,32	16,31	138,76	0,04	1,76	209,10	1,94	9,22	62,18	17,67	0,56
	Биточек паровой (говядина)	230	8,98	9,12	4,83	137,26	0,04		12,00	0,31	10,06	92,57	13,20	1,42
	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	200	4,17	4,08	25,75	156,35	0,11		20,00	0,69	17,32	105,23	22,57	1,78

	дней:	10											
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Итого за завтраки</i>	7055	255,96	205,69	875,48	6412,30	3,66	241,38	3688,06	31,86	2294,99	4093,01	1178,20	57,84
<i>Среднее значение за завтраки</i>	706	25,60	20,57	87,55	641,23	0,37	24,14	368,81	3,19	229,50	409,30	117,82	5,78
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		16%	13%	55%									
<i>Исполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		33%	26%	26%	27%	30%	40%	53%	32%	21%	37%	47%	48%
<i>Итого за обеды</i>	8055	276	213	922	6739	4	337	3827	49	1648	3942	1126	60
<i>Среднее значение за обеды</i>	806	27,56	21,29	92,25	673,87	0,43	33,68	382,66	4,93	164,82	394,22	112,60	5,98
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		16%	13%	55%									
<i>Исполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		36%	27%	28%	29%	35%	56%	55%	49%	15%	36%	45%	50%
<i>Итого за весь период</i>		682,44	514,34	2097,11	15875,42	8,81	596,73	8288,22	80,13	6926,45	10857,81	2642,10	124,67
<i>Среднее значение</i>		68,24	51,43	209,71	1587,54	0,88	59,67	828,82	8,01	692,64	1085,78	264,21	12,47
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		17%	13%	53%									
<i>100 % Норма СанПиН</i>		77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12