

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания обучающихся МБОУ-Верх-Тулинская СОШ № 14

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Итого за Завтрак		515	18.1	22	61.5	516.6
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1.22	3.4	
Обед						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
7	Суп куриный с лапшой	250	7.3	9.9	25	218.1
13	Картофель отварной	150	2.8	2.9	22.3	126.9
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед		820	47.5	19.2	95.8	745.7
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-822.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.4	2.02	
Итого за день		1335	65.6	41.2	157.3	1262.3
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		555	18.9	17.2	79.3	548.2
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.91	4.2	
Обед						
54-24з	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-7м	Шницель из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	785	38.4	29.7	114.5	879.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	2.98	
	Итого за день	1340	57.3	46.9	193.8	1427.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	565	14.6	19.7	60.1	476.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.35	4.12	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.2
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17.6	16.9	44.4	400.5
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	780	28.5	24.4	93	707.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.26	
	Итого за день	1345	43.1	44.1	153.1	1183.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
	Итого за Завтрак	500	44.8	14.9	77.9	625.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	1.74	
	Обед					
6.	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100	1.4	2.7	6.2	54.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	850	28.4	27.5	89.2	718.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.14	

	Итого за день	1350	73.2	42.4	167.1	1343.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	555	15.7	15.4	72.7	492.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	4.63	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	855	29.4	25.9	115.1	812.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.91	
	Итого за день	1410	45.1	41.3	187.8	1305
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	505	18.9	21.9	69.7	551.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	3.69	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.4
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	800	47.7	16.1	97.6	727.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.34	2.05	
	Итого за день	1305	66.6	38	167.3	1278.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9

54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	21.1	20.4	65.8	532
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.12	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	770	33.1	35.6	88	804.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	2.66	
	Итого за день	1270	54.2	56	153.8	1336.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	555	15.1	21.4	72.3	542.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.42	4.79	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.6	138.3
54-1г	Макаронные изделия отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	860	34.3	23.6	105.8	772.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	3.08	
	Итого за день	1415	49.4	45	178.1	1314.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	565	15.6	21	76.2	556.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.35	4.88	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	4.9	117.3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	830	30.4	19	106.5	719
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	3.5	
	Итого за день	1395	46	40	182.7	1275.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
таб.№4	Каша рисовая молочная вязкая	200	6.2	6.2	41.6	247.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	540	13.5	9.8	82.3	471.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	6.1	
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	100	1.5	4.7	7.4	78
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.3	180.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	890	33.2	23.9	92.5	717.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	2.79	
	Итого за день	1430	46.7	33.7	174.8	1188.8

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	535.5	19.63	18.37	71.78	531.27
Средние показатели за Обед	824	35.09	24.49	99.8	760.31

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	15.67
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.15
Витамин А(мкг рет.экв)	315.06

Кальций(мг)	24.7
Фосфор(мг)	25.13
Магний(мг)	10.6
Железо(мг)	0.95
Калий(мг)	140.38
Йод(мкг)	9.46
Селен(мкг)	4.03