

«Утверждаю»
Директор МОУ-ООШ с.Бородаевка

_____ Н.В.Лымарь

Десятидневное меню для МОУ-ООШ с.Бородаевка Марксовского района Саратовской области

для учащихся страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
63	Салат из белокочанной капусты т/о	80		0.64	2.29	39.33	0.04	4.28	0.14	16.82	56.70	6.83	0.23
102	Суп из овощей с фасолью (вегетарианский)	250		9.27	8.64	173.96	0.00	3.50	0.33	60.70	2.30	23.50	1.60
246	Гуляш из отварного мяса кур	90		8.28	6.27	106.00	0.04	0.40	0.30	1.94	0.00	0.00	0.76
302	Каша гречневая	150		3.54	2.90	122.40	0	0.00	0.50	12.58	103.21	12.66	0.00
349	Компот из с/ф без сахара	200		0.60	0.00	128.00	0.00	6.80	0.60	7.00	20.00	8.00	0.15
ПР	Хлеб ржаной - пш.	40		2.64	0.48	69.60	0.70	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
	ИТОГО:			29.48	20.58	639.29	0.22	14.98	2.43	113.04	245.41	69.79	4.30

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
	Обед												
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	80		0.30	1.88	34.70	0.02	2.91	0.98	20.07	18.89	8.36	0.59
101	Суп картофельный с крупой(пшено)(вегетарианский)	250		2.18	2.84	91.50	0.11	8.25	0.31	24.00	67.70	26.65	0.96
145	Картофель тушеный с луком	150		3.20	5.20	151.36	0.00	21.75	0.50	18.00	180.01	33.20	1.20

229	Рыба тушеная	90		12.94	9.90	114.75	0.02	0.56	0.00	51.75	1.80	13.84	0.45
349	Компот из см сухофруктов без сахара	200		0.60	0.00	128.00	0.01	0.73	0.60	32.48	20.00	8.00	0.03
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2.64	0.48	69.60	0.07	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
	Итого			21.86	20.30	589.91	0.24	34.20	2.95	160.30	351.60	108.84	4.79

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
63	Салат из моркови с масл растит	80		0.08	1.88	34.70	0.02	4.41	0.00	12.57	18.89	8.36	0.59
82	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	250/10		1.81	4.91	102.50	0.05	10.29	0.10	44.38	53.23	22.25	1.19
293	Птица запеченная	90		19.856	16.40	248.63	0.06	0.02	0.14	88.22	386.20	22.84	1.82
202-203	Рис отварной	150		5.80	0.08	155.00	0.06	0.02	1.30	5.70	153.00	21.00	0.80
342	Компот из свежих яблок без сахара	200		0.16	0.16	97.60	0.01	1.80	0.00	6.40	4.40	3.60	0.18
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2.64	0.48	69.60	0.07	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
	Итого			30.34	23.92	708.02	0.27	16.53	2.10	171.27	678.92	96.84	6.15

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	вещества (г)		ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2		4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед												
	Обед											
73	Икра кабачковая т/о	80	0.94	4.11	66.81	0.00	8.92	0.45	23.51	0.00	7.21	0.30
108-109	Суп с клецками (вегетарианский)	250/50	5.49	5.28	134.75	0.00	5.81	0.80	38.08	87.18	35.30	2.03
259	Говядина отварная с овощами	200	27.53	7.47	265.00	0.00	8.71	0.90	31.10	3.37	65.70	4.03
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0.60	0.00	128.00	0.01	0.73	0.60	32.48	20.00	8.00	0.03
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40	2.64	0.48	69.60	0.07	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
	Итого		37.20	17.34	664.16	0.08	24.17	3.31	139.17	173.75	135.01	7.95

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые		Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Митнеральные вещества (мг)			
				Б	Ж		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2			4	5	7	8	9	11	12	13	14	15
	Завтрак												
	Обед												
75	Икра свекольная	80		0.54	1.04	24.00	0.15	3.86	1.71	13.50	0.15	0.03	0.45
87	Щи из свежей капусты (вегетарианский)	250/10		1.75	4.89	74.78	0.05	14.77	0.00	34.66	38.10	17.80	0.64
279	Тефтели из мяса кур	90		9.66	10.92	180.63	0.07	1.27	56.70	0.00	64.98	158.40	31.95
202/203	Макаронные изделия отварные	150		6.60	7.20	227.30	0.02	1.20	0.60	1.42	121.00	6.80	4.50
342	Компот из свежих яблок без сахара	200		0.60	0.00	128.00	0.01	0.73	0.60	32.48	20.00	8.00	0.03
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2.64	0.48	69.60	0.07	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
	Итого:			21.79	24.52	704.31	0.37	21.83	60.17	96.06	307.43	209.83	39.13

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые		Энергетич		Витамины			Митнеральные			
				веществ	ценность	(ККАЛ)	В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	4	5	7	8	9	11	12	13	14	15			
	Обед													
23	Салат из капусты с растит маслом	80	0.68	2.29	41.03	0.04	4.43	0.15	25.54	57.60	6.98	0.23		
96	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	250/25	3.30	6.80	113.30	0.10	8.30	0.00	23.50	0.00	12.30	1.30		
291	Плов из курицы	230	15.60	20.30	301.50	0.05	9.10	1.60	38.30	78.60	18.00	0.90		
349	Компот из с/ф без сахара	200	0.60	0.00	128.00	0.01	0.73	0.60	32.48	20.00	8.00	0.03		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	69.60	0.07	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56		
	Итого		22.82	29.87	653.43	0.27	22.56	2.91	133.82	219.40	64.08	4.02		

	Обед												
14	Салат из моркови с раст. маслом т/о	80		0.2667	2.67	47.47	0.04	3.05	0.40	20.53	30.91	11.60	0.67
103	Суп с макаронными изделиями(вегетарианский)	250		2.98	2.83	120.13	0.04	0.95	203.25	34.50	203.25	15.75	0.55
287	Ленивые голубцы из рублен мяса кур	200/50		10.77	8.74	180.06	0.00	2.30	1.10	71.25	349.13	52.37	1.94
388	Напиток из шиповника без сахара	200		0.40	0.20	75.76	0.01	100.00	0.00	21.34	15.60	2.72	0.40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2.64	0.48	69.60	0.07	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
	ИТОГО:			16.79	12.25	445.55	0.12	103.25	204.91	141.09	631.18	89.64	4.45

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевы		Энергетич		Витамины			Митнеральные			
				веществ	Б	ценность	Ж	(мг)	вещества (мг)	Ca	P	Mg	Fe	
1	2		4	5	7	8	9	11	12	13	14	15		
	Обед													
73	Икра из кабачков т/о	80		0.9375	4.11	66.82	0.00	8.92	0.45	23.51	0.00	7.21	0.30	
82	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	250		1.81	4.91	102.50	0.05	10.29	0.10	44.38	53.23	22.25	1.19	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150		5.80	0.08	155.00	0.06	0.02	1.30	5.70	153.00	21.00	0.80	
268	Котлета из рублен мясо кур на пару	90		13.95	9.56	124.88	0.04	3.60	0.05	1.80	16.08	19.23	5.96	
349	Компот из с/фруктов без сахара	200		0.60	0.00	128.00	0.01	0.73	0.60	32.48	20.00	8.00	0.03	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2.64	0.48	69.60	0.07	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56	
ПР	ИТОГО:			25.74	19.14	646.79	0.23	23.55	3.06	121.87	305.51	96.49	9.84	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые		Энергетическая	Витамины			Минеральные			
				веществ	ценность	(мг)	вещества (мг)						
			Б	Ж	(ККАЛ)	В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		4	5	7	8	9	11	12	13	14	15	
	Обед												
63	Салат из моркови с раст маслом	80	0.08	1.88	34.70	0.02	4.41	0.00	12.57	18.89	8.36	0.59	
104/105	Суп картофельный (вегетарианский)	250	4.20	3.10	78.30	0.15	9.70	1.20	33.37	77.30	36.69	1.61	
228	Птица отварная	90	32.31	8.77	311.09	0.00	10.22	0.81	36.50	3.95	77.12	5.25	
143	Рагу из овощей	150	2.40	4.40	178.00	0.15	2.50	0.00	42.00	90.00	32.00	1.20	
388	Напиток из шиповника без сахара	200	0.40	0.20	75.76	0.01	100.00	0.00	21.34	15.60	2.72	0.40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	69.60	0.07	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56	
	ИТОГО:		42.03	18.83	747.44	0.40	126.83	2.57	159.78	268.94	175.69	10.61	

с 7 до 11 лет

