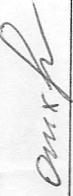


«Согласовано»



Совет родителей МКОУ «ЮСОШ»



Директор

Менкеева А.С.

МКОУ «Юстинская СОШ»

## Примерное десятидневное меню диетического питания

для учащихся 1-4, 5-11 классов

МКОУ «Юстинская СОШ»

на 2022 -2023 учебный год

	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
							B1	B2	C	Ca	Р	
<b>1 день</b>												
337	Завтрак	40	6,3	5,8	0,3	73,0	0,00	0,00	0,00	22,0	1,0	
	Яйцо вареное											
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	0,6	
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,00	11,5	44,5	
	<b>Итого</b>		<b>19,0</b>	<b>19,0</b>	<b>74,0</b>	<b>517,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>160,0</b>	<b>141,0</b>	
	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	
487	Птица отварная	80	12,5	9,0	4,4	102,0	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	0,00	
	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	
	<b>Итого</b>		<b>27,4</b>	<b>28,2</b>	<b>112,8</b>	<b>761,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>54,2</b>	<b>35,2</b>	<b>110,8</b>	
<b>2 день</b>												
362	Завтрак											
	Пудинг из творога запеченный с ступенным молоком	150/20	11,9	14,7	19,4	243,0	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	0,6	
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,00	11,5	44,5	
	<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>18,6</b>	<b>74,5</b>	<b>373,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>237,9</b>	<b>45,1</b>	
	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	
152	Биточки куриные паровые	80	6,20	7,4	8,5	190,0	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	
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	
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	

		3 день										
		26,7	26,7	106,8	799	0,2	0,1	56,4	25,0	92,8		
	Завтрак											
	Сыр	10	6,4	9,3	0,1	73,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
124	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,0	8,0	16,4	218,0	0,04	0,15	1,3	220,0	0,0	0,0
651	Кисель молочный	200	5,2	0,0	20,8	166,0	0,0	0,0	0,0	136,0	0,0	0,0
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130,0	0,08	0,03	0,0	11,5	44,5	
	<b>Итого</b>		<b>18,6</b>	<b>18,6</b>	<b>74,4</b>	<b>586,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>367,5</b>	<b>44,5</b>	
139	Обед	250	6,1	14,3	9,2	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	6,9	101,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	
520	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,6	189,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Овощи свежие	60	1,12	2,20	9,6	49,0	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	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
	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	11,5	44,5	
	<b>Итого</b>		<b>27,6</b>	<b>28,8</b>	<b>115,6</b>	<b>813,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>35,2</b>	<b>110,8</b>	
	<b>4 день</b>											
337	Завтрак											
	Яйцо вареное	40	6,3	5,8	0,3	73,0	0,0	0,0	0,0	22,0	1,0	
124	Каша манная молочная жидкая	200	4,8	9,1	21,5	222,0	0,04	0,15	1,3	126,0	95,0	
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	0,08	0,03	0,00	11,5	44,5	
	<b>Итого</b>		<b>19,1</b>	<b>19,2</b>	<b>73,8</b>	<b>558,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>288,3</b>	<b>140,5</b>	
110	Обед	250	3,2	2,4	4,8	79	0,0	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	13,1	188,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
297	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,7	7,8	18,6	179,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
	Овощи свежие	60	1,12	2,20	9,6	49,0	0,018	0,012	4,2	10,2	18,0	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	16,0	112,0	0,0	0,0	50,0	0,0	0,0	0,0
	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	11,5	44,5	
	<b>Итого</b>		<b>27,6</b>	<b>28,9</b>	<b>115,2</b>	<b>853,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>54,2</b>	<b>35,2</b>	<b>110,0</b>	
	<b>5 день</b>											
124	Завтрак	200	6,6	6,8	17,4	230,0	0,04	0,15	1,3	126	95	

«Перкулес» молочная														
	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
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	
<b>Итого</b>		<b>17,2</b>	<b>17,4</b>	<b>69,6</b>	<b>491,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>225,5</b>	<b>140,1</b>				
<b>Обед</b>	200	2,0	3,3	5,6	93,0	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Суп картофельный с крупой рисовой														
Тефтели из говядины	80/40	13,5	14,2	12,8	198	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Макаронные изделия отварные	150	4,2	7,6	22,3	165	0,0	0,0	0,0	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				
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				
<b>Итого</b>		<b>27,7</b>	<b>28,9</b>	<b>113,7</b>	<b>854</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>54,2</b>	<b>35,2</b>	<b>110,0</b>				
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>	40	6,3	5,8	0,3	73,0	0,00	0,00	0,00	22,0	1,0				
Яйцо вареное														
Биточки куриные паровые	80	6,20	7,4	8,5	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8				
Каша пшеничная	150	2,2	4,6	18,4	112	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				
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				
<b>Итого</b>		<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>76,9</b>	<b>585</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>54,2</b>	<b>50,2</b>	<b>89,8</b>				
<b>Обед</b>	200	1,7	4,9	7,1	140	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
Суп из овощей														
Рыба отварная	80	15,5	0,6	7,2	70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6				
Картофель отварной	150	2,80	18,90	27,10	208,33	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				
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	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				
<b>Итого</b>		<b>26,0</b>	<b>26,1</b>	<b>104,5</b>	<b>694</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>35,2</b>	<b>111,6</b>				
<b>7 день</b>														



	«Геркулес» молочная	200	4,8	7,2	25,5	230,0	0,04	0,15	1,3	126	95
	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
	<b>Итого</b>		<b>19,2</b>	<b>19,4</b>	<b>77,6</b>	<b>566,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>354,3</b>	<b>139,5</b>
135	<b>Обед</b>	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
	<b>Итого</b>		<b>26,6</b>	<b>26,1</b>	<b>106,9</b>	<b>723,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>35,2</b>	<b>111,6</b>
	<b>10 день</b>										
362	Завтрак										
	Пудинг из творога запеченный с гущеным 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
	<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>18,6</b>	<b>74,5</b>	<b>373,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>237,9</b>	<b>45,1</b>
	<b>Обед</b>										
134	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
	<b>Итого</b>		<b>26,7</b>	<b>26,7</b>	<b>106,8</b>	<b>799</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>56,4</b>	<b>25,0</b>	<b>92,8</b>