УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ № 4" _____ О.А. Орищенко Приказ № 180/2-од от 24.06.2024

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов (диетическое питание-гиперинсулинизм) МБОУ «СОШ № 4» н.п. Ёнский, Ковдорского района

Диетическое питание.

Меню приготавливаемых блюд

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
пищи			Белки	Жиры	Углеводы		
			Ден	ь 1	L		
Завтрак							
•	Салат из моркови с сахар.	100	1,1	0,2	17,7	95,7	59
	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	276,3	201
	Котлета мясная	100	12,3	21,7	11	288,3	267
	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	4,6	14,8	125,1	341
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
Итого на	завтрак:		24,2	33,8	105	840,8	
Обед	Салат из св. помидоров	100	0,8	6	4,5	114	23
	Суп картофельный	250	1,8	4,9	11,3	108,5	99
	Голубцы ленивые	210	19	27	19,2	379,6	160
	Сок фруктовый	200	0,6	-	37	144	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого за			24,5	38,1	86,8	816,6	
Итого за			48,7	71,9	191,8	1657,4	
		1		нь 2	1 2		
Завтрак							
	Огурец соленый	60	1,7	-	0,8	11,4	70
	Каша гречневая вязкая	180	5,7	8,9	25,8	245,9	303
	Фрикадельки из говядины паровые	100/5	16,4	22	17,4	306	183
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого на	II.		29,1	31,3	82,4	689,2	
Обед	Салат из св. капусты с морковью	100	1,7	10	10,3	136	4
	Рассольник «Ленинградский»	250	2,94	6	20,2	134	34
	Картофельное пюре	180	3,9	8,1	26	192,7	216
	Говядина отварная	100	22,5	19,5	0,33	266,8	43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	-	32	124,4	255
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого за			34,1	43,8	103,6	924,4	
Итого за день:			63,2	75,1	186	1613,6	
		1		ень 3	1		1
Завтрак							
	Шаньга	100	3,99	3,7	26,3	147,8	306
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Фрукты	200	1,6	0,4	35	76	
	Печенье	30	2,2	2,9	22,4	125	
Итого на			8,19	7,01	97	404,2	
Обед	Икра свекольная	100	2,55	7,62	14	136,4	75

	C	250	2.2	5.5	12.5	100.7	26
	Суп из овощей	250 180	2,3	5,5 7,3	13,5	109,7	201
	Рис отварной Котлета куриная	120/5	20,9	20,2		343	201
	Котлета куриная Кисломолочный напиток	200	5		19,6	116	386
	Хлеб пшеничный	30		5,6	14,76	70,5	380
Итого за		30	2,28 37,6	46,4	122,1	1051,9	
Итого за обед: Итого за день:			45,8	53,4	219,1	1456,1	
111010 3a	день:			<u> 33,4</u> [ень 4	219,1	1430,1	
Завтрак	Салат из св. моркови с сах.	100	1,2	0,1	11,6	53,6	62
Эавтрак	Макароны отварные	180	6,7	7,4	48,1	266	204
	Котлета мясная	100	12,3	21,7	11	288,3	267
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,01	14,76	70,5	203
Итого но	завтрак:	30	22,9	29,41	98,76	733,5	
<u>итого на</u> Обед	Винегрет овощной с	100	1,7	10,1	6,7	122,9	68
Обед	фасолью				ĺ		
	Суп картофельный с	250	5,8	9,6	24	176	64
	рыбными консервами						
	Картофельное пюре	180	3,9	8,1	26	192,7	216
	Рулет мясной с яйцом	100/5	15,9	16,8	7,1	232,2	178
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	29,7	112,9	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
	<u></u>		1				
Итого за			30,3	45,1	108,3	907,2	
Итого за	день:		53,2	74,5	207,06	1640,7	
_	1_	1	День 5	5	1	1	
Завтрак	Помидор свежий	100	0,7	-	2,9	14	71
	Плов из отарной птицы	160	28,5	33	32,3	531,7	191
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
TT			21.0	22.2	(2.26	(71.6	
	завтрак:	100	31,9	33,2	63,26	671,6	1.5
Обед	Салат из свежих огурцов	100 250	0,7	6	1,8	63,5	15
	г	1 250	1,9	4,9 8,7	11,8 31	98,4 195,2	303
	Борщ из свежей капусты			1 X /		1 145	
	Каша пшеничная вязкая	180	5				
	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины	180	24	29,8	41,4	380	179
	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый	180 100/5 200	0,6	29,8	41,4	380 144	
	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины	180	24	29,8	41,4	380	179
	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый	180 100/5 200	0,6	29,8	41,4	380 144	179
	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный	180 100/5 200	24 0,6 2,28	29,8	41,4 37 14,76	380 144 70,5	179
	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный	180 100/5 200	24 0,6 2,28 34,5	29,8 - 0,2 49,6	41,4 37 14,76	380 144 70,5 951,6	179
Итого за Итого за	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный	180 100/5 200	24 0,6 2,28 34,5 66,4	29,8 - 0,2 49,6 82,8	41,4 37 14,76	380 144 70,5	179
Итого за	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный обед; день:	180 100/5 200 30	24 0,6 2,28 34,5 66,4	29,8 - 0,2 49,6	41,4 37 14,76 137,8 201,08	380 144 70,5 951,6 1623,2	179 389
Итого за	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный обед; день:	180 100/5 200 30	24 0,6 2,28 34,5 66,4 0,7	29,8 - 0,2 49,6 82,8 (ень 6	137,8 201,08	380 144 70,5 951,6 1623,2	179 389 71
Итого за	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный обед; день: Помидор свежий Макароны отварные	180 100/5 200 30 100 180	24 0,6 2,28 34,5 66,4 0,7 6,7	29,8 - 0,2 49,6 82,8 (eнь 6 - 7,4	137,8 201,08 2,9 48,1	380 144 70,5 951,6 1623,2 14 266	71 204
Итого за	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный обед; день: Помидор свежий Макароны отварные Говядина отварная	180 100/5 200 30 100 180 80	24 0,6 2,28 34,5 66,4 0,7 6,7 14	29,8 - 0,2 49,6 82,8 (ень 6 - 7,4 11,2	137,8 201,08 2,9 48,1 1,8	380 144 70,5 951,6 1623,2 14 266 32	71 204 241
Итого за	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный обед; день: Помидор свежий Макароны отварные Говядина отварная Чай с сахаром и лимоном	180 100/5 200 30 100 180 80 200/7	24 0,6 2,28 34,5 66,4 0,7 6,7 14 0,4	29,8 - 0,2 49,6 82,8 (eнь 6 - 7,4	137,8 201,08 2,9 48,1 1,8 13,3	380 144 70,5 951,6 1623,2 14 266 32 55,4	71 204
Итого за Завтрак	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный обед; день: Помидор свежий Макароны отварные Говядина отварная Чай с сахаром и лимоном Фрукты	180 100/5 200 30 100 180 80	24 0,6 2,28 34,5 66,4 0,7 6,7 14 0,4 0,8	29,8 - 0,2 49,6 82,8 (ень 6 - 7,4 11,2 0,01 -	137,8 201,08 2,9 48,1 13,3 22	380 144 70,5 951,6 1623,2 14 266 32 55,4 92	71 204 241
Итого за Завтрак Итого на	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный обед; день: Помидор свежий Макароны отварные Говядина отварная Чай с сахаром и лимоном Фрукты завтрак:	180 100/5 200 30 30 100 180 80 200/7 200	24 0,6 2,28 34,5 66,4 0,7 6,7 14 0,4 0,8 226	29,8 - 0,2 49,6 82,8 (ень 6 - 7,4 11,2 0,01 - 18,6	137,8 201,08 2,9 48,1 1,8 13,3 22 88,1	380 144 70,5 951,6 1623,2 14 266 32 55,4 92 459,4	71 204 241 265
Итого за Завтрак Итого на	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный обед; день: Помидор свежий Макароны отварные Говядина отварная Чай с сахаром и лимоном Фрукты завтрак: Зеленый горошек	180 100/5 200 30 30 100 180 80 200/7 200	24 0,6 2,28 34,5 66,4 0,7 6,7 14 0,4 0,8 226 3,1	29,8 - 0,2 49,6 82,8 (ень 6 - 7,4 11,2 0,01 - 18,6 0,1	137,8 201,08 2,9 48,1 1,8 13,3 22 88,1 3,3	380 144 70,5 951,6 1623,2 14 266 32 55,4 92 459,4 40	71 204 241 265
Завтрак	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный обед; день: Помидор свежий Макароны отварные Говядина отварная Чай с сахаром и лимоном Фрукты завтрак: Зеленый горошек Щи из св. капусты	180 100/5 200 30 30 100 180 80 200/7 200 100 250	24 0,6 2,28 34,5 66,4 0,7 6,7 14 0,4 0,8 226 3,1 2,13	29,8 - 0,2 49,6 82,8 (ень 6 - 7,4 11,2 0,01 - 18,6 0,1 6,2	137,8 201,08 2,9 48,1 1,8 13,3 22 88,1 3,3 10,6	380 144 70,5 951,6 1623,2 14 266 32 55,4 92 459,4 40 95,5	71 204 241 265
Итого за Завтрак Итого на	Каша пшеничная вязкая Суфле из отварной говядины Сок фруктовый Хлеб пшеничный обед; день: Помидор свежий Макароны отварные Говядина отварная Чай с сахаром и лимоном Фрукты завтрак: Зеленый горошек	180 100/5 200 30 30 100 180 80 200/7 200	24 0,6 2,28 34,5 66,4 0,7 6,7 14 0,4 0,8 226 3,1	29,8 - 0,2 49,6 82,8 (ень 6 - 7,4 11,2 0,01 - 18,6 0,1	137,8 201,08 2,9 48,1 1,8 13,3 22 88,1 3,3	380 144 70,5 951,6 1623,2 14 266 32 55,4 92 459,4 40	71 204 241 265

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Umere -			25.7	41.0	06.5	026.2	
Итого за обед:			35,7	41,9	96,5	926,3	
Итого за	день:		58,3	60,5 ень 7	184,6	1385,7	
2	0	100		ень /	1.0	10	71
Завтрак	Огурец свежий	100	0,74	- 0.0	1,8	10	71
	Каша гречневая вязкая	180	5,7	8,9	25,8	245,9	303
	Котлета мясная	100	12,33	21,7	11	288,3	267
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
TT	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого на	1 -	100	21,1	30,8	66	666,1	1.7
Обед	Салат из св. помидоров с перцем	100	0,81	10	4,5	108,5	17
	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	2,9	5	24	131,2	39
	Картофельная запеканка	200/5	25,3	29,3	34,7	493	167
	Сок фруктовый	200	0,6	-	39	144	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
	Кондитерское изделие	60	4,4	5,8	44,6	250	
Итого за	обед:		36,3	50,3	159,6	1197,2	
Итого за	день:		57,4	81,1	225,6	1863,3	
			Де	ень 8			
Завтрак	Каша рисовая с маслом	180	4,6	7,3	48,2	276,3	59
	Кура отварная	120	26	16	0,5	248	288
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого на	завтрак:		33,3	23,5	76,8	650,2	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	2,57	6	1,9	66,6	21
	Бульон куриный с гренками	250/30	2,62	5,2	17,4	100	28/67
	Рагу из отварной птицы	200	14,3	13,4	17,7	248	289
	Компот из сухофруктов	200	0,8	-	32	124,4	255
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
					,		
Итого за	обед:		22,6	24,8	83,8	609,5	
Итого за			55,9	48,3	160,6	1259,7	
				ень 9	1	1 ,.	
Завтрак	Булка «Российская»	60	4,46	5,07	38,4	207,2	284
1	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Вафли	60	5,1	6,7	41,8	248	
	Фрукты	200	0,8	0,8	36	94	
Итого на			10,76	12,6	129,5	604,6	
Обед	Икра морковная	100	2,45	7,7	12,64	131,2	75
	Свекольник с ½ яйца	250/20	5,8	8	19,9	170,4	35/209
	Макароны отварные	180	6,7	7,4	48,1	266	204
	Тефтели мясные «Ежики»	100	10	15,3	12	223	182
	Сок фруктовый	200	0,8	-	39	144	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого за обед:			28	38,6	146,4	1005,1	
Итого за день:			38,76	51,2	275,9	1609,7	
	<u> </u>	I	День		1 , .	1 2007,1	1
				_	T		62
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,1	11,6	53,6	62

	Курица отварная	120	26	16	0,5	248	288
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого на завтрак:			34,90	22	71,2	622,7	
Обед	Винегрет овощной	100	1,9	10,03	8,5	130,9	1
	Суп гороховый	250	5,9	4,5	23,1	131,1	37
	Картофельное пюре	180	3,9	8,1	26	192,7	216
	Котлета куриная	100/5	17,4	16,8	16,3	286	294
	Сок фруктовый	200	0,6	-	39	144	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого за обед:			32	39,9	127,7	955,2	
Итого за день:			66,9	61,9	198,9	1577,9	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			554,6	660,7	2056,6	15687,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ:			55,5	66	205	1569	
% ВЫПОЛНЕНИЯ:			62%	72%	54%	58%	