

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 пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	День 1						
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 обед:			24,5	38,1	86,8	816,6	
Итого за день:			48,7	71,9	191,8	1657,4	
День 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 завтрак:			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 обед:			34,1	43,8	103,6	924,4	
Итого за день:			63,2	75,1	186	1613,6	
День 3							
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 завтрак:			8,19	7,01	97	404,2	
Обед	Икра свекольная	100	2,55	7,62	14	136,4	75

	Суп из овощей	250	2,3	5,5	13,5	109,7	36
	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	276,3	201
	Котлета куриная	120/5	20,9	20,2	19,6	343	
	Кисломолочный напиток	200	5	5,6	12	116	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого за обед:			37,6	46,4	122,1	1051,9	
Итого за день:			45,8	53,4	219,1	1456,1	
День 4							
Завтрак	Салат из св. моркови с сах.	100	1,2	0,1	11,6	53,6	62
	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	0,2	14,76	70,5	
Итого на завтрак:			22,9	29,41	98,76	733,5	
Обед	Винегрет овощной с фасолью	100	1,7	10,1	6,7	122,9	68
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,8	9,6	24	176	64
	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	
Итого за обед:			30,3	45,1	108,3	907,2	
Итого за день:			53,2	74,5	207,06	1640,7	
День 5							
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	
Итого на завтрак:			31,9	33,2	63,26	671,6	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	63,5	15
	Борщ из свежей капусты	250	1,9	4,9	11,8	98,4	27
	Каша пшеничная вязкая	180	5	8,7	31	195,2	303
	Суфле из отварной говядины	100/5	24	29,8	41,4	380	179
	Сок фруктовый	200	0,6	-	37	144	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого за обед;			34,5	49,6	137,8	951,6	
Итого за день:			66,4	82,8	201,08	1623,2	
День 6							
Завтрак	Помидор свежий	100	0,7	-	2,9	14	71
	Макароны отварные	180	6,7	7,4	48,1	266	204
	Говядина отварная	80	14	11,2	1,8	32	241
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Фрукты	200	0,8	-	22	92	
Итого на завтрак:			22,6	18,6	88,1	459,4	
Обед	Зеленый горошек	100	3,1	0,1	3,3	40	131
	Щи из св. капусты	250	2,13	6,2	10,6	95,5	55
	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	276,3	201
	Оладьи из печени	100/5	18,6	22,5	7,6	328	282
	Кисломолочный напиток	200	5	5,6	12	116	386

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого за обед:			35,7	41,9	96,5	926,3	
Итого за день:			58,3	60,5	184,6	1385,7	
День 7							
Завтрак	Огурец свежий	100	0,74	-	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,76	70,5	
Итого на завтрак:			21,1	30,8	66	666,1	
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	
День 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 день:			55,9	48,3	160,6	1259,7	
День 9							
Завтрак	Булка «Российская»	60	4,46	5,07	38,4	207,2	284
	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 завтрак:			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	
День 10							
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,1	11,6	53,6	62
	Каша пшеничная вязкая	180	5	5,7	31	195,2	303

	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%	