

УТВЕРЖДАЮ:

ИИТ Шайхутдинов М.Ф.

М.Ф.Шайхутдинов

02.09.2024.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 15"

С.В. Комарова

02.09.2024.



Примерное десятидневное меню
на пищеблоке МАОУ «СОШ №15»,
с учётом сезонности (осенне-зимний период).
Для организации питания обучающихся.

Диета №9

густая

День 1.

| Прием пищи: | № ТК | Наименование блюда: | Выход блюда: | Пищевые вещества, г | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|------|------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 212 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» | 265 | 11,2 | 10,0 | 42,0 | 320,9 | 54,06 | 0,24 | 0,95 | 1,0 | 190,5 | 304,7 | 93,5 | 2,24 |
| | 75 | Сыр полутвердый порционно | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,4 | 78 | 0,01 | 0,21 | 0,15 | 264,3 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| | 79 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33,0 | 2,0 | 0 | 0 | 0,005 | 0,12 | 0,15 | 0 | 0,001 |
| | 574 | Хлеб ржаной | 25 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 51,5 | 0 | 0,06 | 0 | 0,57 | 8,25 | 58,5 | 16,5 | 1,1 |
| | 465 | Коф. напиток с молоком без сахара | 200 | 1,8 | 2,2 | 2,6 | 36,0 | 19,1 | 0,03 | 0,7 | 0 | 108,3 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| ИТОГО: | | | 525 | 22,0 | 24,95 | 54,66 | 548,8 | 153,1 | 0,34 | 1,86 | 1,725 | 571,4 | 589,8 | 133,1 | 3,761 |

День 2.

| Прием пищи: | № ТК | Наименование блюда: | Выход блюда: | Пищевые вещества, г | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|--------|-------------------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 377 | Пюре картофельное | 200 | 5,4 | 8,0 | 11,6 | 140,0 | 40,0 | 0,16 | 4,8 | 0,2 | 50 | 98 | 32 | 1,1 |
| | 307 | Котлеты рыбные | 100 | 12,7 | 1,56 | 10 | 105,7 | 18,5 | 0,06 | 0 | 1,42 | 52,7 | 175,6 | 25,6 | 0,6 |
| | 106/13 | Огурец свежий порционно | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0 | 0,03 | 10,0 | 0,1 | 23 | 42 | 14,0 | 0,6 |
| | 582 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 207,5 | 5 | 0,04 | 0 | 2,35 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| | 574 | Хлеб ржаной | 25 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 51,5 | 0 | 0,06 | 0 | 0,57 | 8,25 | 58,5 | 16,5 | 1,1 |
| | 459 | Чай с лимоном б/с | 200 | 0 | 0 | 0,6 | 2,4 | 0 | 0 | 1,0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 0,1 |
| ИТОГО: | | | 675 | 24,65 | 14,86 | 71,9 | 521,1 | 63,5 | 0,35 | 15,8 | 4,64 | 148,4 | 419,2 | 98,9 | 4,55 |

День 3.

| Прием пищи: | № ТК | Наименование блюда: | Выход блюда: | Пищевые вещества, г | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|------|----------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 225 | Каша пшениная вязкая | 260 | 11,0 | 9,9 | 25,6 | 327,0 | 49,6 | 0,23 | 1,6 | 0,26 | 169,2 | 263,1 | 70,7 | 1,89 |
| | 79 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 4 | 0,001 | 0 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0 | 0,002 |
| | 574 | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,3 | 10,0 | 51,5 | 0 | 0,06 | 0 | 0,57 | 8,25 | 58,5 | 16,5 | 1,1 |
| | 82 | Яблоко (зелёное) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,0 | 0 | 0,045 | 10,5 | 0,3 | 24,15 | 16,5 | 13,5 | 3,31 |
| | 457 | Чай б/с | 200 | 0 | 0 | 0,6 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 0,1 |
| ИТОГО: | | | 645 | 13,68 | 18,05 | 51,03 | 513 | 53,6 | 0,336 | 12,1 | 1,14 | 201,8 | 338,5 | 101,5 | 6,402 |

День 4.

| Прием пищи: | № ТК | Наименование блюда: | Выход блюда: | Пищевые вещества, г | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|------|-----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 284 | Суфле из творога паровое | 150 | 15,5 | 7,5 | 19,5 | 223,5 | 76,5 | 0,08 | 0,45 | 0,3 | 166,5 | 246 | 27 | 0,88 |
| | 413 | Соус сметанно-масляный | 30 | 0,48 | 13,51 | 0,68 | 126,33 | 73,38 | 0,004 | 0,03 | 0,2 | 15,57 | 11,94 | 1,23 | 0,05 |
| | 574 | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,3 | 10,0 | 51,5 | 0 | 0,06 | 0 | 0,57 | 8,25 | 58,5 | 16,5 | 1,1 |
| | 501 | Сок гранатовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 28,4 | 112,0 | 6,0 | 0,08 | 8,0 | 0,6 | 24,0 | 16,0 | 10,0 | 2,0 |
| | 465 | Коф. напиток с молоком без сахара | 200 | 1,8 | 2,2 | 2,6 | 36,0 | 19,1 | 0,03 | 0,7 | 0 | 108,3 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| ИТОГО: | | | 605 | 20,38 | 23,71 | 61,18 | 549,33 | 174,9 | 0,254 | 9,18 | 1,67 | 322,6 | 408,9 | 67,33 | 4,15 |

День 5.

| Прием пищи: | № ТК | Наименование блюда: | Выход блюда: | Пищевые вещества, г | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|--------|----------------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 170 | 7,8 | 7,4 | 44,4 | 285,4 | 27,2 | 0,23 | 0 | 0,71 | 18,8 | 238,5 | 158,6 | 5,3 |
| | 349 | Тефтели из говядины в мол. соусе | 100 | 11,4 | 11,4 | 7,1 | 177,1 | 24,2 | 0,04 | 0 | 0,42 | 38,5 | 111,4 | 14,2 | 1,48 |
| | 107/13 | Огурец солёный порционно | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,0 | 0 | 0,05 | 5,0 | 0,1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| | 574 | Хлеб ржаной | 25 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 51,5 | 0 | 0,06 | 0 | 0,57 | 8,25 | 58,5 | 16,5 | 1,1 |
| | 459 | Чай с лимоном б/с | 200 | 0 | 0 | 0,6 | 2,4 | 0 | 0,00 | 1,0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 0,1 |
| ИТОГО: | | | 595 | 22,0 | 19,2 | 63,8 | 529,4 | 51,4 | 0,38 | 6,0 | 1,8 | 88,55 | 432,5 | 204,1 | 8,58 |

День 6.

| Прием пищи: | № ТК | Наименование блюда: | Выход блюда: | Пищевые вещества, г | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|------|------------------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 212 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» | 265 | 11,2 | 10,0 | 42,0 | 320,9 | 54,06 | 0,24 | 0,95 | 1,0 | 190,5 | 304,7 | 93,5 | 2,24 |
| | 75 | Сыр полутвердый порционно | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,4 | 78 | 0,01 | 0,21 | 0,15 | 264,3 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| | 79 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33 | 2 | 0,00 | 0 | 0,005 | 0,12 | 0,15 | 0 | 0,001 |
| | 574 | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 0 | 0,07 | 0 | 0,69 | 9,9 | 70,2 | 19,8 | 1,32 |
| | 465 | Коф. напиток с молоком без сахара | 200 | 1,8 | 2,2 | 2,6 | 36 | 19,1 | 0,03 | 0,7 | 0 | 108,3 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| ИТОГО: | | | 530 | 22,4 | 25,1 | 56,69 | 559,1 | 153,1 | 0,35 | 1,86 | 1,845 | 573,1 | 601,5 | 136,4 | 3,981 |

День 7.

| Прием пищи: | № ТК | Наименование блюда: | Выход блюда: | Пищевые вещества, г | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|--------|----------------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 227 | Каша ячневая вязкая | 170 | 6,1 | 5,6 | 28,1 | 188,0 | 32,8 | 0,1 | 1,07 | 203,6 | 131,2 | 202,4 | 30,2 | 0,76 |
| | 349 | Тефтели из говядины в мол. соусе | 100 | 11,4 | 11,4 | 7,1 | 177,1 | 24,2 | 0,04 | 0 | 0,42 | 38,5 | 111,4 | 14,2 | 1,48 |
| | 106/13 | Помидор свежий порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 | 0 | 0,05 | 25,0 | 0,7 | 14,0 | 26,0 | 2,0 | 0,9 |
| | 574 | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,3 | 10,0 | 51,5 | 0 | 0,06 | 0 | 0,57 | 8,25 | 58,5 | 16,5 | 1,1 |
| | 577 | Баранки сдобные | 40 | 3,3 | 3,2 | 24,1 | 138,4 | 0 | 0,04 | 0 | 1,56 | 7,6 | 28,8 | 5,6 | 0,52 |
| | 459 | Чай с лимоном б/с | 200 | 0 | 0 | 0,6 | 2,4 | 0 | 0 | 1,0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 0,1 |
| ИТОГО: | | | 635 | 23,9 | 20,7 | 73,7 | 581,4 | 57,0 | 0,29 | 27,07 | 206,8 | 199,5 | 427,2 | 69,3 | 4,86 |

День 8.

| Прием пищи: | № ТК | Наименование блюда: | Выход блюда: | Пищевые вещества, г | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 213 | Каша гречневая вязкая | 260 | 12,8 | 9,9 | 41,8 | 303,4 | 49,66 | 0,24 | 0,78 | 0,57 | 150,2 | 289 | 144 | 4,44 |
| | 79 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 4 | 0,001 | 0 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0 | 0,002 |
| | 574 | Хлеб ржаной | 25 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 51,5 | 0 | 0,06 | 0 | 0,57 | 8,25 | 58,5 | 16,5 | 1,1 |
| | 82 | Яблоко (зелёное) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,0 | 0 | 0,045 | 10,5 | 0,3 | 24,15 | 16,5 | 13,5 | 3,31 |
| | 457 | Чай б/с | 200 | 0 | 0 | 0,6 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 0,1 |
| ИТОГО: | | | 645 | 15,48 | 18,05 | 67,23 | 489,4 | 53,66 | 0,346 | 11,28 | 1,45 | 182,8 | 364,4 | 174,8 | 8,952 |

День 9.

| Прием пищи: | № ТК | Наименование блюда: | Выход блюда: | Пищевые вещества, г | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|--------|-----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 268 | Омлет натуральный | 160 | 13,7 | 19,6 | 3,4 | 256,0 | 305,2 | 0,07 | 0,49 | 1,23 | 123 | 238,7 | 19,69 | 2,58 |
| | 106/13 | Огурец свежий порционно | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,0 | 0 | 0,015 | 5 | 0,05 | 11,5 | 21,0 | 7,0 | 0,3 |
| | 106/13 | Помидор свежий порционно | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 1,0 | 0 | 0,025 | 12,5 | 0,35 | 7,0 | 13,0 | 1,0 | 0,45 |
| | 574 | Хлеб ржаной | 25 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 51,5 | 0 | 0,06 | 0 | 0,57 | 8,25 | 58,5 | 16,5 | 1,1 |
| | 582 | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 207,5 | 5 | 0,04 | 0 | 2,35 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| | 465 | Коф. напиток с молоком без сахара | 200 | 1,8 | 2,2 | 2,6 | 36,0 | 19,1 | 0,03 | 0,7 | 0 | 108,3 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| ИТОГО: | | | 535 | 22,2 | 27,15 | 56,35 | 570,0 | 329,3 | 0,24 | 18,69 | 4,55 | 272,5 | 452,7 | 66,79 | 5,6 |

День 10.

| Прием пищи: | № ТК | Наименование блюда: | Выход блюда: | Пищевые вещества, г | | | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|--------|--------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 376 | Рагу из птицы | 200 | 21,0 | 19,0 | 15,9 | 319,0 | 68,0 | 0,16 | 8,3 | 0,72 | 36,0 | 229,0 | 47,0 | 2,6 |
| | 107/13 | Огурец солёный порционно | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,0 | 0 | 0,05 | 5,0 | 0,1 | 23,0 | 24,0 | 14,0 | 0,6 |
| | 574 | Хлеб ржаной | 25 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 51,5 | 0 | 0,06 | 0 | 0,57 | 8,25 | 58,5 | 16,5 | 1,1 |
| | 501 | Сок гранатовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 28,4 | 112 | 6 | 0,08 | 8 | 0,6 | 24 | 16 | 10 | 2 |
| | 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | 0 | 0 | 1,0 | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5,0 | 0,87 |
| ИТОГО: | | | 725 | 24,7 | 19,7 | 65,5 | 535,5 | 74,0 | 0,35 | 22,3 | 2,01 | 99,15 | 336,6 | 92,5 | 7,17 |