

Директор МОУ «СОИ №1 г. Коряжмы»

Баланин С.Е

« 14 » сентября 2023

Основное меню для обучающихся 7-11 лет. Диета

Сезон: осеннее

№ рецепт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	ж	у	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ 1</b>						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,76	11,00
119	Суп гороховый с отварным мясом	250	5,24	18,42	12,68	98,80
212	Кура отварная	115	18,95	14,97	13,20	234,14
171	Греча отварная	150	8,85	9,55	40,86	180
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	70,10
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Яблоко	185	0,60	0,60	12,80	42,00
		1 035,00	39,97	44,78	146,70	788,00
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы с маслом	60	1,2	1,1	3,5	55
98	Суп овощной с мясом	250	1,4	4,9	1,33	113
312	Картофельное пюре	150	3,60	5,70	24,50	107,70
294	Котлета куринная	100	20,11	21,40	17,28	130,00
ПР	Мандарин	130	1,80	0,20	18,00	104,00
349	Компот из ягод + С	200	0,30	0,20	28,20	116,60
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	70,10
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
		965,00	34,01	34,60	142,21	788,36
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>ОБЕД</b>						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,76	11,00
99	Суп овощной с мясом и сметаной	250	1,50	4,90	9,14	96,25
259	Жаркое по доманему	215	26,20	28,09	26,58	195,00
342	Компот из яблок +С	200	0,20	0,20	38,88	84,23
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	70,10
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96

		800,00	34,16	34,41	126,76	548,54
<b>ДЕНЬ 4</b>						
<i>ОБЕД</i>						
71	Огурец свежий	60	0,70	0,09	1,20	7,00
96	Рассольник по-ленинградски с мясом	250	2,00	5,85	11,70	107,20
234	Котлета/тефтели рыбные в соусе	100	7,25	8,31	12,03	128,00
171	Рис отварной	150	3,78	4,87	40,20	152,00
341	Сок	200	0,8	0,2	22,5	98
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	70,10
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Яблоко	185	0,60	0,60	12,80	42,00
		1 020,00	20,73	21,02	149,83	696,26
<b>ДЕНЬ 5</b>						
<i>Обед</i>						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,76	11,00
83	Суп картофельный с мясом	250	8,70	7,50	19,50	118,20
265	Плов из говядины	200	20,49	21,89	36,02	272,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	70,10
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Яблоко	130	0,60	0,60	12,80	42,00
		915	36	31	135	665
<b>ДЕНЬ 6</b>						
<i>ОБЕД</i>						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,76	11,00
119	Суп гороховый с отварным мясом	250	5,24	18,42	12,68	98,80
294	гуляш куринный	50 / 50	20,11	21,40	17,28	130,00
171	Рис отварной	150	3,78	4,87	40,20	152,00
349	Компот изсухих плодов (шиповник) + С	200	0,66	1,00	33,80	103,20
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	70,10
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Апельсин	110	1,80	0,20	18,00	104,00
		845	38	47	174	761
<b>День 7</b>						
<i>ОБЕД</i>						
71	Огурец свежий	60	0,70	0,09	1,20	7,00
82	Свекольник со сметаной и отварной говядиной	250	3,80	6,90	12,93	207,00

82	Свекольник со сметаной и отварной говядиной	250	3,80	6,90	12,93	207,00
312	Картофельное пюре	150	3,60	5,70	24,50	107,70
268	Ежик мясной	100	16,50	24,50	15,20	144,00
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	3,36	0,66	29,64	70,10
ПР	Хлеб дарницкий злаковый иодированный	45	2,24	0,44	19,76	91,96

835 30,27 38,31 118,23 687,76

**ДЕНЬ 8**

**ОБЕД**

88	Щи из свежей капусты с мясом	250	0,96	5,11	8,00	89,71
294	гуляш куринный	50 / 50	20,11	21,40	17,28	130,00
171	Рис отварной	150	3,78	4,87	40,20	152,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пеничный	30	3,36	0,66	29,64	70,10
ПР	Хлеб целебный раной	45	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Мандарин	170	1,80	0,20	18,00	104,00

**ДЕНЬ 9**

**ОБЕД**

106	Суп рыбный	250	2,20	3,00	15,50	106,00
71	салат из помидор	60	0,66	0,12	2,76	11,00
268	Биточки мясной	100	16,50	24,50	15,20	144,00
171	Греча отварная	150	8,85	9,55	40,86	180
341	Сок	200	0,8	0,2	22,5	98
ПР	Хлеб пеничный	30	3,36	0,66	29,64	70,10
ПР	Хлеб целебный раной	45	2,24	0,44	19,76	91,96
		835,00	34,61	38,47	146,22	701,06

**ДЕНЬ 10**

**ОБЕД**

71	салат из огурцов	60 / 10	0,70	0,09	1,20	7,00
82	Борщ со сметаной	250	3,80	6,90	12,93	207,00
430	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	36,19	17,62	5,63	389,81
993	Соус красный	30	0,69	2,45	3,74	39,71
349	Компот из сухих плодов + С	200	0,66	1,00	33,80	103,20
ПР	Хлеб пеничный	30	3,36	0,66	29,64	70,10
ПР	Хлеб целебный раной	45	2,24	0,44	19,76	91,96
		705,00	47,64	29,16	106,70	908,78