

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа города Южи

СОГЛАСОВАНО:

И.О.зав.детским отделением

ОБУЗ "Южская ЦРБ"

О.Н. Хиурина

" 31 " августа 2023г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ г.Южи

Е.А. Баранова

" 31 " августа 2023г



Утверждаю.

Директор Сироткин М.А. Сироткин М.А.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**диетическое питание**

## Диетическое меню

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 1-4 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка
<b>Завтрак</b>														
День 1				19,17	24,19	110,86	893,00	0,24	0,16	0,98	118,63	51,94	2,73	253,69
1	№1	Масло сливочное	20	0,02	3,60	0,02	226	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№311, т№4, с.246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	14,50	17,20	70,30	405	0,18	0,12	0,88	102,20	40,23	1,19	179,31
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Ацидофилин	200	1,75	3,00	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
6														
День 2				34,30	34,82	88,86	608,00	0,19	0,17	0,10	48,79	38,89	4,03	288,53
1		Говядина отварная	100	25,20	24,40	12,90	164	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№332,516	Макаронотварные со сливочным маслом	180	6,20	10,03	32,55	208	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Сок натуральный	200	0,00	0,00	8,00	80	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
6														
День 3				18,40	21,34	90,68	725,00	0,09	0,24	0,47	128,81	28,53	1,88	156,30
1														
2	№366	Запеканка из творога со слив.маслом	200/20	15,30	21,00	37,28	488	0,06	0,22	0,37	117,56	19,93	0,68	103,15
3	640	Кисель фрукт.витамин.	200	0,40	0,00	33,00	138	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5														
6														
День 4				39,55	28,49	88,30	778,00	0,28	0,27	5,23	86,76	58,92	4,28	893,55
1	№499	Грудка отварная куриная	100	27,80	18,20	17,86	330	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№520	Греча отварная со слив.маслом	180	7,10	6,90	29,90	186	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Ацидофилин	200	1,75	3,00	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
6														
День 5				19,40	21,85	88,50	823,50	0,12	0,23	3,27	281,07	39,94	2,18	207,31

1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр полутвердый	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3	№302	Каша дружба со слив.маслом	200/10	11,84	13,81	42,20	268	0,08	0,14	0,87	67,72	20,25	0,49	97,37
4	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
День 6				17,60	14,12	109,61	683,00	0,15	0,53	0,42	271,25	33,70	4,25	237,35
1	№97	Сыр полутвердый	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
2	№53	Каша пшеничная со слив.маслом	200/10	10,10	7,93	56,50	327	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Сок натуральный	200	0,00	0,00	8,00	80	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
6														
День 7				34,80	25,49	65,17	672,00	0,16	0,16	0,10	43,79	35,79	3,70	267,53
1	№499	Говядина отварная	100	27,80	18,20	17,86	330	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№ 520	Пюре картофельное со слив.маслом	180	4,10	6,90	11,90	186	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5														
6														
День 8				12,11	13,79	62,82	588,50	0,08	0,16	0,74	416,43	31,71	1,98	120,78
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр полутвердый	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3		Оладьи со слив.маслом	100/20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Сок натуральный	200	0,00	0,00	8,00	80	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
День 9				23,75	26,14	120,54	787,00	0,11	0,10	0,42	223,50	30,77	2,45	135,39
1	№97	Сыр полутвердый	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
2	№28	Каша гречневая со слив.маслом	200/10	14,50	16,95	70,30	405	0,04	0,01	0,00	7,25	9,07	0,70	38,04
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Ацидофилин	200	1,75	3,00	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00

6														
День 10				38,95	25,74	88,15	924,00	0,33	0,38	7,21	107,73	76,07	5,90	1084,25
1	№52	Огурец свежий	60	1,10	0,20	3,80	85	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№499	Грудка отварная куринная	100	27,80	18,20	17,86	330	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№511	Рис отварной со слив.маслом	180	7,10	6,90	29,90	186	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	70	2,70	0,34	20,40	99	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36

**Всего за 10 дней**

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 7 - 11 лет												
		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Ка	
<b>Завтраки</b>														
	Всего	258,03	235,97	913,49	7482	1,75	2,40	18,94	1726,76	426,26	33,37	3644,67		

Зав. столовой

Бурнакина А.Н.