Утверждаю:

Директор МБОУ Вельминовская СОШ им.

Л.С. Филина

Филина Л.В.

2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ СТОЛ №9 (бессолевая диета)

МБОУ Вельяминовская СОШ им. Л.С. Филина

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

(возраст 11-18 лет)

**Осенне-зимний период**

**1 НЕДЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| Неделя1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
|  | Печенье | 40 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |
|  | Гречка отварная рассыпчатая с маслом слив | 200 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 325 | 302 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** |  |  |  | **464,4** |  |
| Обед | Салат из свежей капусты | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 46 |
|  | Суп картофельный с бобовыми на м/б | 250 | 16,4 | 10,3 | 31,2 | 163 | 102 |
|  | Птица отварная | 100 | 17,65 | 14,5 | 4,7 | 221 | 288 |
|  | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200 | 0,24 |  | 12,84 | 94,2 | 349 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Сдобный рожок | 40 | 7,8 | 5,6 | 57,2 | 145 |  |
|  | Соус красный основной | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 833 |
|  | Макароны отварные | 200 | 11,69 | 12,5 | 77,24 | 673,01 | 309 |
| **Итого за обед** |  | **1020** |  |  |  | **1527,67** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| День 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
| завтрак | Печенье | 40 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром | 200 | 2,7 | 2.9 | 16,13 | 164,38 | 120 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** |  |  |  | **303,78** |  |
| Обед | Салат из свеклы | 100 | 1,07 | 4,70 | 10,60 | 69,13 | 54 |
|  | Щи со свежей капусты с мясом кур, сметаной | 250 | 5,3 | 5,7 | 14,8 | 359 | 88 |
|  | Котлета из мяса кур | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 265 | 105 |
|  | Пюре картофельное | 200 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 348,04 | 312 |
|  | Соус красный основной | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 833 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200 | 0,24 |  | 12,84 | 94,2 | 349 |
|  | Батон | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 135 |  |
| **Итого за обед** |  | **1030** |  |  |  | **1453,71** |  |
| **Итого за день** |  | **1470** |  |  |  | **1757,49** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюд** | **Масса блюда**  **в гр.** | **Пищевая ценность гр.** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
|  | Печенье | 40 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |
|  | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200 | 10,76 | 16 | 47,8 | 264 | 173 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** |  |  |  | **403,4** |  |
| Обед | Салат витаминный | 100 | 8,29 | 6,8 | 24,73 | 187,24 | 49 |
|  | Рассольник Ленинградский на м/б | 250 | 2,4 | 5,5 | 17,8 | 247,8 | 96 |
|  | Плов из птицы | 100/160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 291 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Кисель из концентрата + вит «С» | 200 | 0,1 |  | 32,1 | 135 | 648 |
|  | Булочка домашняя | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286 | 469 |
| **Итого за обед** |  | **910** |  |  |  | **1463,29** |  |
| **Итого за день** |  | **1350** |  |  |  | **1866,69** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| День 4 | **4-00 руб.** |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
|  | Печенье | 40 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |
|  | Макароны отварные с маслом сливочным сыром | 200 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 426,69 | 204 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** |  |  |  | **566,09** |  |
| Обед | Борщ на м/б с сметаной | 250 | 0,30 | 0,02 | 2,12 | 102,5 | 82 |
|  | Птица запечённая | 100 | 22,06 | 18,2 | 5,9 | 276,25 | 293 |
|  | Гречка отварная рассыпчатая с маслом слив | 200 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 325 | 302 |
|  | Соус красный основной | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 833 |
|  | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200 | 0,24 |  | 12,84 | 94,2 | 349 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Батон | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 135 |  |
| **Итого за обед** |  | **830** |  |  |  | **1116,29** |  |
| **Итого за день** |  | **1270** |  |  |  | **1682,38** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
|  | Печенье | 40 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |
|  | Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром | 200 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 | 182 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** |  |  |  | **336,4** |  |
| Обед | Салат из свежей капусты | 100 | 1,54 | 0,11 | 10,91 | 48,12 | 46 |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б | 250 | 16,4 | 10,3 | 31,2 | 138 | 103 |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 | 284 |
|  | Соус красный основной | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 833 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200 | 0,24 |  | 12,84 | 94,2 | 349 |
|  | Булочка домашняя | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286 | 469 |
| **Итого за обед** |  | **1020** |  |  |  | **1122,15** |  |
| **Итого за день** |  | **1460** |  |  |  | **1458,55** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| Неделя2 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 6 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
| Завтрак | Печенье | 40 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |
|  | Макароны отварные с маслом сливочным сыром | 200 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 426,69 | 204 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** |  |  |  | **566,09** |  |
| Обед | Суп картофельный на м/б | 250 | 2,8 | 8,0 | 20,5 | 121,0 | 133 |
|  | Рисовая запеканка | 200 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 240,65 | 138 |
|  | Соус красный основной | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 833 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200 | 0,24 |  | 12,84 | 94,2 | 349 |
|  | Батон | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 135 |  |
| **Итого за обед** |  | **830** |  |  |  | **774,19** |  |
| **Итого за день** |  | **1270** |  |  |  | **1340,28** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
|  | Печенье | 40 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |
|  | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,17 | 6,7 | 29,01 | 297,4 | 133 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** |  |  |  | **436,8** |  |
| Обед | Салат из свеклы | 100 | 1,07 | 4,70 | 10,60 | 69,13 | 54 |
|  | Щи со свежей капусты с мясом кур, сметаной | 250 | 5,3 | 5,7 | 14,8 | 359 | 88 |
|  | Котлета рыбная | 100 | 16,08 | 17,42 | 12,92 | 195,48 | 83 |
|  | Картофель тушеный с луком | 200 | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 302,72 | 145 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Кисель из концентрата + вит «С» | 200 | 0,1 |  | 32,1 | 135 | 648 |
|  | Сдобный рожок | 40 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 125 |  |
| **Итого за обед** |  | **970** |  |  |  | **1322,33** |  |
| **Итого за день** |  | **1410** |  |  |  | **1759,13** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
|  | Печенье | 40 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |
|  | Омлет натуральный | 200 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,9 | 210 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** |  |  |  | **485,3** |  |
| Обед | Салат витаминный | 100 | 8,29 | 6,8 | 24,73 | 187,24 | 49 |
|  | Суп картофельный с бобовыми на м/б | 250 | 16,4 | 10,3 | 31,2 | 163 | 102 |
|  | Птица отварная | 100 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 288 |
|  | Макароны отварные | 200 | 11,69 | 12,5 | 77,24 | 673,01 | 309 |
|  | Соус красный основной | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 833 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200 | 0,24 |  | 12,84 | 94,2 | 349 |
|  | Батон | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 135 |  |
| **Итого за обед** |  | **1030** |  |  |  | **1656,79** |  |
| **Итого за день** |  | **1470** |  |  |  | **2142,09** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
|  | Печенье | 40 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |
|  | Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром | 200 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 264,90 | 175 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** |  |  |  | **404,3** |  |
| Обед | Борщ на м/б с сметаной | 250 | 0,30 | 0,02 | 2,12 | 102,5 | 82 |
|  | Биточки куриные | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 265 | 105 |
|  | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 3,9 | 3,7 | 29,2 | 243,75 | 302 |
|  | Соус красный основной | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 833 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200 | 0,24 |  | 12,84 | 94,2 | 349 |
|  | Булочка домашняя | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286 | 469 |
| **Итого за обед** |  | **870** |  |  |  | **1174,79** |  |
| **Итого за день** |  | **1310** |  |  |  | **1579,09** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда**  **в гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетич. ценность ккал** | **№ рец.**  **Сб. рец.**  **Шк. пит. 2004** |
| белки | Жиры | углеводы |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 56 | 376 |
|  | Печенье | 40 | 1,59 | 5,19 | 13,77 | 83,4 |  |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | 181 |
| **Итого за завтрак** |  | **440** |  |  |  | **390,4** |  |
| Обед | Салат из свеклы | 100 | 1,07 | 4,70 | 10,60 | 69,13 | 54 |
|  | Рассольник Ленинградский на м/б | 250 | 2,4 | 5,5 | 17,8 | 247,8 | 96 |
|  | Рис отварной | 200 | 5,82 | 9,74 | 50 | 596,94 | 304 |
|  | Птица отварная | 100 | 17,65 | 14,5 | 4,7 | 221 | 288 |
|  | Соус красный основной | 50 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 833 |
|  | Хлеб | 80 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов + вит «С» | 200 | 0,24 |  | 12,84 | 94,2 | 349 |
|  | Батон | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 135 |  |
| **Итого за обед** |  | **1030** |  |  |  | **1547,41** |  |
| **Итого за день** |  | **1470** |  |  |  | **1937,81** |  |

Исп. ответствен. за питание Копцова О.А.