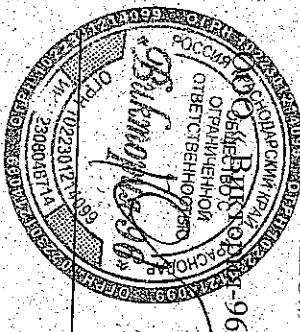
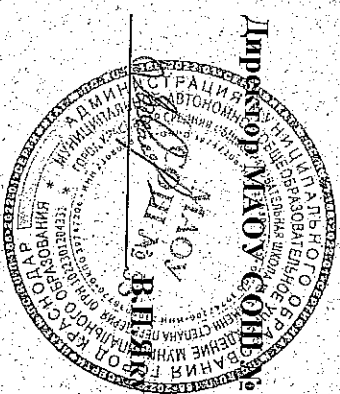


«РАЗРАБОТАНО»



Д.Е. Дьяченко

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МАДУ СОИД: 55

60вская

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ООО «Виктория-96»

Диетическое питание (стол №5)

Для учащихся муниципального образования общеобразовательных учреждений завтраков, обедов и полдников с 7 до 11 лет город Краснодар:

2022г

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края
Диета (СТОЛ № 5)

Возраст 7-11 лет		Сезон весне-летний		Питательные вещества (г)		Энергетическая ценность		Витамины (мг)							
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)			
												Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
173М/ЖК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,97	9,33	36,58	262,73	0,21	0,57	33,50	0,52	140,96	225,81	25,70	1,67	
ЗМ	Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	5,26	7,48	9,73	128,21	0,04	0,11	52,20	0,38	145,80	108,50	12,90	0,55	
382М/ЖК	Какао с молоком без сахара	180	3,59	2,85	2,97	55,03	0,02	0,54	0,02	0,00	113,12	107,20	29,60	0,43	
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за	Завтрак	440	18,40	19,86	58,94	492,97	0,30	1,22	85,72	1,16	404,48	458,91	74,80	3,05	
Обед															
13М	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,83	13,93	119,36	0,16	1,00	12,50	2,53	11,06	31,96	5,10	0,44	
281М	Биточек паровой (говядина, б/к)	90	15,08	10,75	8,75	192,33	0,07	0,12	22,00	0,52	34,82	157,50	22,60	2,13	
171	Каша вязкая гречневая на воде	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53	
349М/ЖК	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60	
ТК	Фрукты (груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88	
Итого за	Обед	895	29,24	22,67	110,77	768,41	0,56	9,34	54,50	5,64	131,70	433,52	167,37	11,04	
Полдник															
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85	
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13	
Итого за	Полдник	250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	0,97	
Боец за	Понедельник-1	1585	70,14	57,94	201,44	1623,72	1,02	12,27	255,97	7,04	871,80	1258,81	287,63	15,06	

День/неделя: Вторник-1																
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетич.			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
71	Огурец свежий в нарезке (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20				0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
259/М/Ж	Жаркое по-домашнему (говядина,б/к)	230	23,99	15,74	23,94	334,04	0,24	31,10				2,85	32,92	285,57	59,12	4,31
ТК	Фруктовый чай с сахарозаменителем	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99	
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08				0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
Итого за	Завтрак	540	28,52	16,46	63,13	516,84	0,35	39,31	2,00	2,00	3,64	61,52	352,29	88,06	6,61	
Обед																
71	Огурец свежий в нарезке (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20				0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
98/М/СЖ	Суп крестьянский с овсяной крупой	250	1,93	4,47	10,09	88,81	0,07	20,00	200,00	200,00	1,93	28,98	52,33	17,42	0,76	
227М	Рыба-припушенная (горбуша филе)	90	22,88	7,23	0,74	159,09	0,23	1,90	33,30	1,68	24,99	227,22	34,56	0,74		
312/М/Ж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22		
349/М/Ж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62		
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88		
Итого за	Обед	800	34,74	16,50	91,05	653,91	0,61	52,76	251,60	5,74	154,21	482,20	135,49	5,04		
Подник																
372/М/Ж	Яблоко печенье	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,57		
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13		
Итого за	Подник	250	3,84	3,59	37,74	201,71	0,08	12,63	30,75	0,23	169,65	130,15	29,10	2,69		
Всего за	Вторник-1	1590	67,10	36,55	191,92	1372,46	1,04	104,70	284,35	9,61	385,38	964,64	252,65	14,34		

День/неделя: Среда-1																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
69К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	7,61	3,31	91,39	0,03	2,45	973,80	2,86	73,62	65,06	20,98	0,40			
294М	Котлеты рубленые из птицы (грудки куриные)	80	14,54	9,01	12,75	191,22	0,10	1,18	55,60	0,60	16,11	119,77	19,92	1,35			
309М/ЖК	Макаронные изделия отварные	150	5,86	3,59	37,42	205,58	0,09		16,00	0,84	12,13	47,54	8,55	0,87			
379М/ЖК	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12			
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00			
ТК	Фрукты (Бананы)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00		0,48	9,60	33,60	50,40	0,72			

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса по рецепту (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Итого за Завтрак		640	31,94	24,06	115,63	807,40	0,37	16,35	1054,40	5,43	235,73	390,46	128,95	4,45						
Обед																				
73М	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58						
128/К/ЖК	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками, 230/20	250	8,22	5,89	20,00	166,41	0,17	18,16	119,50	0,33	62,15	140,42	33,59	1,65						
223М	Запеканка творожная	120	22,07	15,08	20,91	312,28	0,07	0,58	93,00	0,30	197,98	271,45	30,47	0,89						
330	Соч сметанный	30	0,51	1,35	12,13	62,86	0,02	0,04	8,75	0,07	8,17	7,60	1,21	0,08						
350М/ЖК	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26						
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00						
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20	0,88						
Итого за Обед		710	37,33	25,29	108,86	817,24	0,43	74,07	221,25	2,51	319,77	533,19	111,09	5,33						
Подник																				
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83						
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13						
Итого за Подник		250	24,46	15,38	32,58	374,03	0,11	1,66	104,00	0,29	332,35	374,32	47,43	0,95						
Всего за Среда 1		1600	95,75	64,73	257,07	1998,67	0,90	92,08	1399,65	8,24	887,85	1297,97	287,46	10,74						
День/неделя: Четверг-1																				
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса по рецепту (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак																				
52/М/ЖК	Салат из свежых отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,70		1,38	21,09	24,57	12,54	0,80						
233М/328	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,55	127,77	268,81	54,11	1,01						
312/М/ЖК	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22						
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50						
376М/ЖК	Чай с сахарозаменителем	180			7,99	31,93	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,84							
Итого за Завтрак		525	22,05	20,89	54,89	497,16	0,37	33,75	99,42	2,42	204,70	420,84	112,41	4,37						
Обед																				
130К	Суп-пюре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60	0,62						
	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01						
320К	Птица запеченная (грудки кур)	90	24,99	9,95		190,66	0,11	2,38	47,60	2,12	24,02	191,98	23,05	1,61						
143М/ЖК	Рату из овощей	150	3,01	8,17	16,26	151,89	0,13	32,06	487,80	1,66	49,12	76,66	31,62	1,08						
ТК	Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45						
355М/ЖК	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	32,44	18,90	0,60						
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00						

День/неделя: Понедельник-2		Питательные вещества (г)		Энергетич		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)											
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса прд	Пищевые вещества (г)	Энергетич	Витамины (мг)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак		Б	Ж	У															
71	Отурец свежий в нарезке (без кожицы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20						
281М	Биточек паровой (говядина б/к)	90	15,08	10,75	8,75	192,33	0,07	0,12	22,00	0,52	34,82	157,50	22,60						
143М/ЖК	Рагу из овощей	150	3,01	8,17	16,26	151,89	0,13	32,06	487,80	1,66	49,12	76,66	31,62						
376М/ЖК	Чай с лимоном сахарозаменитель	180/15/7	0,27	0,09	15,96	54,17	0,01	0,10		7,46	23,14	5,14	0,54						
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50						
ТК	Фрукты (Груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30						
Итого за	Завтрак	632	22,99	19,85	76,18	567,28	0,32	40,08	509,80	3,28	128,70	328,80	93,46						
Обед																			
75М	Квара морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	0,06	10,10	900,00	2,55	22,24	42,18	26,36						
130К	Суп-пюре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60						
211М	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00						
355М/ЖК	Омлет с сыром	150	17,92	18,89	0,74	245,60	0,08	0,16	307,98	0,73	255,87	320,90	21,01						
ТК	Кисель из жураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	32,44	18,90						
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50						
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	11,20						
Итого за	Обед	710	28,28	27,99	77,72	681,30	0,37	26,22	1609,82	5,17	389,04	542,37	114,57						
Полдник																			
369М/ЖК	Мусс яблочный (на мячной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22						
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75						
Итого за	Полдник	250	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97						
Всего за	Понедельник-2	1592	55,83	51,22	192,16	453,35	0,75	71,22	2146,32	8,68	677,07	1001,95	232,00						
День/неделя: Вторник-2																			
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса прд	Пищевые вещества (г)			Энергетич		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
Завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
71	Отурец свежий в нарезке (без кожицы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20						
227М	Рыба припущенная (минтай филе)	60	11,69	0,67	0,49	55,02	0,08	0,97	7,30	0,23	31,06	178,68	40,99						
125М/ЖК	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03						

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Итого за 100ней	1613,2	686,8	518,75	2170,61	16238,91	9,25	580,36	13794,38	198,58	6342,96	10955,2	2758,08	146,08	
Среднее значение в день	1613,2	68,68	51,875	217,06	1623,89	0,925	58,036	1374,94	19,86	634,296	1095,52	275,81	14,61	

Примечание

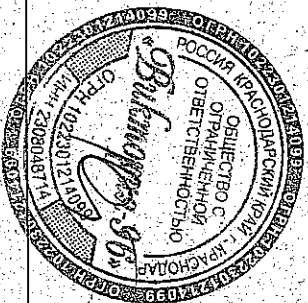
В меню используется йодированная соль и йодированный хлеб, производства Торговый Дом "Каравай Кубани" (г. Краснодар, ул. Российская, 9Г)

Используемая литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Дели плюс, 2017 г., ГОУ ВПО ПГТУ Могильный М.П., ГУ НИИ питания РАМН Тутельян В.А. стр.543

Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания В.А. Тутельян, Скурехин И.М. ООО "Дели принт" 2008года, стр 275

Директор



Л.Е. Дьяченко