

Утверждаю:
Директор МБОУ «Школа
Полянская гимназия»:



Балашкина Н.В.

Примерное десятидневное диетическое меню

2024

Утверждаю:
Директор МБОУ «Зубово –
Полянская гимназия»: _____ Балашкина Н.В.

Примерное десятидневное диетическое меню

2024

Примерное десятидневное перспективное меню диетического питания.

	Завтрак	Выход 7-11л (г)	Выход 12-18л (г)	Обед	Выход 7-11л (г)	Выход 12-18л (г)	Полдник	Выход 7-11л (г)	Выход 12-18л (г)
Понедельник 1 неделя	Омлет натуральный			Борщ со св капустой и картофелем			Рыба припущенная в молоке		
	Кабачковая икра			Плов по-узбекски			Картофель отварной		
	Бутерброд с сыром			Компот из сухофруктов			Чай с сахаром		
	Кофейный напиток			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		
				Яблоки печеные					
<u>7- 11л</u> <u>Б-17</u> <u>Ж-23</u> <u>У-41</u> <u>Ккал-540</u> 12-18л Б-18 Ж-25 У-60 Ккал-580		<u>7- 11л</u> <u>Б-25</u> <u>Ж-18</u> <u>У-105</u> <u>Ккал- 663</u> 12-18л Б-28 Ж-20 У-115 Ккал- 684				<u>7- 11л</u> <u>Б-19</u> <u>Ж-18</u> <u>У-73</u> <u>Ккал-520</u> 12-18л Б-21 Ж-22 У-84 Ккал-600			
Вторник 1 неделя	Птица отварная			Суп картофельный с вермишелью			Сырники из творога со сгущеным молоком		
	Каша пшеничная			Тефтели из говядины			Ряженка		
	Чай с сах			Пюре картофельное					
	Хлеб пшеничный			Кисель из ягод (клюква)					
				Хлеб пшеничный					
	<u>7- 11л</u> <u>Б-19</u> <u>Ж-10</u> <u>У-80</u> <u>Ккал- 570</u> 12-18л Б-23 Ж-14 У-91 Ккал-610		<u>7- 11л</u> <u>Б-27</u> <u>Ж-18</u> <u>У-89</u> <u>Ккал-670</u> 12-18л Б-30 Ж-24 У-95 Ккал-720				<u>7- 11л</u> <u>Б-25</u> <u>Ж-23</u> <u>У-77</u> <u>Ккал - 486</u> 12-18л Б-28 Ж-30 У-97 Ккал- 520		
Среда 1 неделя	Тефтели рыбные			Борщ с картофелем			Каша молочная рисовая		
	Картофель тушеный			Гуляш из говядины			Яйцо вареное	1 шт	1 шт
	Чай с лимоном			Макароны отварные			Сыр порциями		
	Хлеб пшеничный			Компот из сухофруктов			Какао с молоком		
				Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		
				Яблоки печеные					

$\frac{7-11\text{л}}{12-18\text{л}}$	$\frac{\text{Б-15}}{\text{Б-18}}$	$\frac{\text{Ж-20}}{\text{Ж-24}}$	$\frac{\text{У-74}}{\text{У-85}}$	$\frac{\text{Ккал-506}}{\text{Ккал-570}}$
--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---

$\frac{7-11\text{л}}{12-18\text{л}}$	$\frac{\text{Б-22}}{\text{Б-28}}$	$\frac{\text{Ж-25}}{\text{Ж-28}}$	$\frac{\text{У-124}}{\text{У-145}}$	$\frac{\text{Ккал-740}}{\text{Ккал-840}}$
--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---

$\frac{7-11\text{л}}{12-18\text{л}}$	$\frac{\text{Б-21}}{\text{Б-23}}$	$\frac{\text{Ж-20}}{\text{Ж-23}}$	$\frac{\text{У-105}}{\text{У-118}}$	$\frac{\text{Ккал-770}}{\text{Ккал-820}}$
--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---

Четверг 1 неделя	Птица запеченная			Суп картофельный с рисом			Запеканка из тыквы и пшена с соусом		
	Каша гречневая			Шницель из говядины			Кефир		
	Масло слив порциями			Картофель отварной					
	Кофейный напиток			Чай с сах					
	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный					
				Яблоки печеные					
	<u>7- 11л Б-18 Ж-23 У-92 Ккал-534</u> 12-18л Б-20 Ж-28 У-100 Ккал-603			<u>7- 11л Б-20 Ж-26 У-110 Ккал-706</u> 12-18л Б-24 Ж-29 У-120 Ккал-800			<u>7- 11л Б-8 Ж-10 У-35 Ккал-280</u> 12-18л Б-13 Ж-14 У-40 Ккал-340		
Пятница 1 неделя	Каша молочная геркулесовая			Щи из св капусты с картофелем			Рыба, тушеная в томате с овощами		
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	Мясо тушеное			Пюре картофельное		
	Сыр порциями			Рис отварной			Чай с сах		
	Какао с молоком			Компот из сухофруктов			Хлеб пшеничный		
	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный					
		<u>7- 11л Б-15 Ж-21 У-74 Ккал-563</u> 12-18л Б-15 Ж-21 У-74 Ккал-563			<u>7- 11л Б-25 Ж-26 У-110 Ккал- 780</u> 12-18л Б-30 Ж-33 У-134 Ккал-825			<u>7- 11л Б-23 Ж-19 У-70 Ккал-538</u> 12-18л Б-25 Ж-21 У-80 Ккал-600	
Понедельник неделя	Каша молочная манная			Суп картофельный с макаронами			Котлета из говядины		
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	Плов из кролика			Картофель отварной		
	Масло сливочное порциями			Компот из сухофруктов			Чай с сах		
	Кофейный напиток			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		
	Хлеб пшеничный			Яблоки печеные					
		<u>7- 11л Б-17 Ж-22 У-78 Ккал-596</u> 12-18л Б-17 Ж-22 У-78 Ккал-596			<u>7- 11л Б-22 Ж-23 У-109 Ккал-713</u> 12-18л Б-26 Ж-28 У-130 Ккал-805			<u>7- 11л Б-22 Ж-18 У-98 Ккал-600</u> 12-18л Б-25 Ж-21 У-102 Ккал-726	
Вторник 2 неделя	Пудинг из творога со сметаной т.о (запечённый)			Суп картофельный			Рыба запеченная		
	Кофейный напиток			Тефтели из говядины			Пюре картофельное		
	Хлеб пшеничный			Макароны отварные			Чай с сахаром		
				Кисель из клюквы			Хлеб пшеничный		

			Хлеб пшеничный					
<u>7- 11л Б-26 Ж-19 У-108 Ккал-670</u>			<u>7- 11л Б- 19 Ж-18 У-25 Ккал- 540</u>			<u>7- 11л Б-19 Ж-18 У-73 Ккал- 520</u>		

	12-18л Б-28 Ж-23 У-148 Ккал-732		12-18л Б-24 Ж-21 У-30 Ккал-677		12-18л Б-22 Ж-25 У-83 Ккал-589
Среда 2 неделя	Гуляш из говядины		Щи из св.капусты с картофелем		Рагу из птицы
	Каша гречневая		Котлеты рыбные любительские		Чай с сахаром
	Кофейный напиток		Картофель отварной		Хлеб пшеничный
	Хлеб пшеничный		Компот из сухофруктов		
			Хлеб пшеничный		
	<u>7-11л Б-22 Ж-17 У-91 Ккал-510</u> 12-18л Б-23 Ж-20 У-99 Ккал-630		<u>7-11л Б-20 Ж-15 У-125 Ккал-780</u> 12-18л Б-24 Ж-19 У-143 Ккал-816		<u>7-11л Б-18 Ж-17 У-72 Ккал-516</u> 12-18л Б-20 Ж-21 У-85 Ккал-611
Четверг 2 неделя	Рыба, тушеная с овощами		Суп картофельный с рисом		Запеканка из творога со сгущенным молоком
	Пюре картофельное		Биточки из говядины		Яйцо вареное 1 шт 1 шт
	Чай с лимоном		Каша пшеничная		Кефир
	Хлеб пшеничный		Компот из сухофруктов		
			Хлеб пшеничный		
		Яблоки печеные			
	<u>7-11л Б-24 Ж-20 У-80 Ккал-604</u> 12-18л Б-29 Ж-28 У-92 Ккал-681		<u>7-11л Б-15 Ж-18 У-83 Ккал-710</u> 12-18л Б-18 Ж-22 У-90 Ккал-890		<u>7-11л Б-21 Ж-19 У-58 Ккал-479</u> 12-18л Б-23 Ж-22 У-75 Ккал-503
Пятница 2 неделя	Птица запеченная		Борщ с св.капустой и картофелем		Каша молочная геркулесовая
	Рис отварной		Мясо тушеное		Чай с сах
	Сыр порциями		Макароны отварные		Хлеб пшеничный
	Кофейный напиток		Компот из сухофруктов		
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		
	<u>7-11л Б-21 Ж-22 У-110 Ккал-520</u> 12-18л Б-23 Ж-26 У-120 Ккал-580		<u>7-11л Б-23 Ж-20 У-120 Ккал-756</u> 12-18л Б-25 Ж-22 У-132 Ккал-820		<u>7-11л Б-20 Ж-22 У-72 Ккал-566</u> 12-18л Б-23 Ж-26 У-88 Ккал-644