

Директор МБОУ ООШ № 18 им. Могилевского  
Е.В.Фоменко

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория :  
Учащиеся от 12 лет и старше 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Понедельник (1 неделя) День 1 осенне-зимний период</b>							
Завтрак	Каша вязкая («Геркулес») с маслом	180	9,36	13,27	33,08	281,65	124к
	Мясо отварное (без соли)	100	19,47	6,67	1,20	142,27	122
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>31,15</b>	<b>20,61</b>	<b>65,43</b>	<b>556,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,15</b>	<b>20,61</b>	<b>65,43</b>	<b>556,87</b>	
<b>Вторник (1 неделя) День 2 осенне-зимний период</b>							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	100	0,58	6,07	1,80	64,02	3
	Котлеты или биточки рыбные (без соли)	120	18,60	6,00	8,10	171	171
	Картофель отварной (без масла)	180	3,42	8,82	22,86	183,6	426
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>24,54</b>	<b>21,18</b>	<b>54,60</b>	<b>506,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,54</b>	<b>21,18</b>	<b>54,60</b>	<b>506,92</b>	
<b>Среда (1 неделя) День 3 осенне-зимний период</b>							
Завтрак	Салат из свежклт с яблоками (с ксилитом)	100	0,96	1,60	5,92	48,52	17
	Курица отварная (без соли)	100	28,50	12,20	0,00	228,5	127
	Горошница (без соли)	200	20,80	8,60	52,00	356,8	272

Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
Какао с молоком (с ксилитом)	180	3,71	3,56	22,30	133,07	499
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>564</b>	<b>55,55</b>	<b>26,25</b>	<b>89,82</b>	<b>806,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>564</b>	<b>55,55</b>	<b>26,25</b>	<b>89,82</b>	<b>806,59</b>	
<b>Четверг (1 неделя) День 4 осенне-зимний период</b>						
Завтрак	180	29,93	22,34	17,96	387,72	370
Сырники из творога (без сахара)	50	1,74	4,00	4,74	86,4	317
Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
Чай с сахаром (с ксилитом)	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
Яблоки	510	32,23	26,72	32,01	585,82	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>32,23</b>	<b>26,72</b>	<b>32,01</b>	<b>585,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>510</b>	<b>32,23</b>	<b>26,72</b>	<b>32,01</b>	<b>585,82</b>	
<b>Пятница (1 неделя) День 5 осенне-зимний период</b>						
Завтрак	100	1,70	1,29	5,44	40,96	11
Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без соли)	100	17,44	10,00	9,11	195,78	149
Кнели из говядины с рисом (без соли)	200	4,12	8,04	32,78	210,6	239
Картофель отварной	180	5,40	4,50	7,20	95,4	272
Кефир	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
Хлеб ржаной	564	30,24	24,12	64,13	582,44	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>564</b>	<b>30,24</b>	<b>24,12</b>	<b>64,13</b>	<b>582,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>564</b>	<b>30,24</b>	<b>24,12</b>	<b>64,13</b>	<b>582,44</b>	
<b>Суббота (2 недели) День 6 осенне-зимний период</b>						
Завтрак	100	0,58	6,07	1,80	64,02	3
Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	100	19,47	6,67	1,20	142,27	122
Мясо отварное (без соли)	200	15,76	22,70	73,24	537,18	311
Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной (гарнир) (без соли)	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
Хлеб ржаной	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
Чай с сахаром (с ксилитом)	564	37,57	35,73	85,84	850,22	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>564</b>	<b>37,57</b>	<b>35,73</b>	<b>85,84</b>	<b>850,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>564</b>	<b>37,57</b>	<b>35,73</b>	<b>85,84</b>	<b>850,22</b>	
<b>Вторник (2 недели) День 7 осенне-зимний период</b>						
Завтрак	100	0,48	0,06	1,50	8,4	246
Овощи по сезону	100	28,08	9,52	3,38	212,45	157
Рыба, припущенная в молоке	180	3,42	8,82	22,86	183,6	426
Картофель отварной (без масла)	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
Хлеб ржаной	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
Чай с сахаром (с ксилитом)	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
Яблоки	644	34,12	19,07	46,65	555,85	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>644</b>	<b>34,12</b>	<b>19,07</b>	<b>46,65</b>	<b>555,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>644</b>	<b>34,12</b>	<b>19,07</b>	<b>46,65</b>	<b>555,85</b>	
<b>Среда (2 недели) День 8 осенне-зимний период</b>						
Завтрак	100	0,96	1,60	5,92	48,52	17
Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)	100	28,50	12,20	0,00	228,5	127
Курица отварная (без соли)	180	3,37	8,64	9,85	129,73	288
Капуста отварная с маслом (без соли)						

Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
Кефир	180	5,40	4,50	7,20	95,4	272
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>544</b>	<b>39,81</b>	<b>27,23</b>	<b>32,57</b>	<b>541,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>544</b>	<b>39,81</b>	<b>27,23</b>	<b>32,57</b>	<b>541,85</b>	
<b>Четверг (2неделя)День 9 осенне-зимний период</b>						
Завтрак						
Каша овсяная из крупы "Геркулес" молочная (без сахара)	200	7,34	10,84	28,62	234,08	238
Омлет паровой	100	8,75	10,68	3,19	142,58	383
Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
Яблоки печеные	100	0,49	1,21	15,27	75,33	193
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>604</b>	<b>18,34</b>	<b>23,02</b>	<b>56,68</b>	<b>558,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>604</b>	<b>18,34</b>	<b>23,02</b>	<b>56,68</b>	<b>558,74</b>	
<b>Пятница (2неделя)День 10 осенне-зимний период</b>						
Завтрак						
Вареники ленивые отварные (без сахара)	250	40,50	14,40	22,77	375,8	372
Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	50	1,74	4,00	4,74	86,4	317
Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>504</b>	<b>44,00</b>	<b>18,69</b>	<b>37,11</b>	<b>568,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>504</b>	<b>44,00</b>	<b>18,69</b>	<b>37,11</b>	<b>568,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>5646</b>	<b>347,55</b>	<b>242,62</b>	<b>564,84</b>	<b>6114,25</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>564,6</b>	<b>34,76</b>	<b>24,26</b>	<b>56,48</b>	<b>611,425</b>	

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с сахарным диабетом, общее потребление жиров сокращено до 30% от суточной калорийности рациона

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена С

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль поваренная пищевая йодированная

**При составлении технологических карт использовалась следующая литература:**

Сборник рецептов диетических блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов. И. И. Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с.,  
 Приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»