УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ СОШ №9 им. Полевого П.Г.

(должность)

Е. В. Ковш (ФИО)

01.09.2022 г. (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся от 12лет и старше 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник (1неделя)День1 осенне-зимний период							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**584**	**31,15**	**20,61**	**65,43**	**556,87**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**584**	**31,15**	**20,61**	**65,43**	**556,87**	
Вторник (1 неделя)День2 осенне-зимний период							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**564**	**24,54**	**21,18**	**54,60**	**506,92**	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**564**	**24,54**	**21,18**	**54,60**	**506,92**	
Среда (1неделя)День 3 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свеклы 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**564**	**55,55**	**26,25**	**89,82**	**806,59**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**564**	**55,55**	**26,25**	**89,82**	**806,59**	
Четверг (1неделя)День 4 осенне-зимний период							
Завтрак	Сырники из творога (без сахара)	180	29,93	22,34	17,96	387,72	370
	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
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**32,23**	**26,72**	**32,01**	**585,82**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**510**	**32,23**	**26,72**	**32,01**	**585,82**	
Пятница (1 неделя)День 5 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без соли)	100	1,70	1,29	5,44	40,96	11
	Кнели из говядины с рисом (без соли)	100	17,44	10,00	9,11	195,78	149
	Картофель отварной	200	4,12	8,04	32,78	210,6	239
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20	95,4	272
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**564**	**30,24**	**24,12**	**64,13**	**582,44**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**564**	**30,24**	**24,12**	**64,13**	**582,44**	
Понедельник(2неделя)День 6 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	100	0,58	6,07	1,80	64,02	3
	Мясо отварное (без соли)	100	19,47	6,67	1,20	142,27	122
	Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной (гарнир) (без соли)	200	15,76	22,70	73,24	537,18	311
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**564**	**37,57**	**35,73**	**85,84**	**850,22**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**564**	**37,57**	**35,73**	**85,84**	**850,22**	
Вторник (2неделя)День 7 осенне-зимний период							
Завтрак	Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,50	8,4	246
	Рыба, припущенная в молоке	100	28,08	9,52	3,38	212,45	157
	Картофель отварной (без масла)	180	3,42	8,82	22,86	183,6	426
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488

	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**644**	**34,12**	**19,07**	**46,65**	**555,85**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**644**	**34,12**	**19,07**	**46,65**	**555,85**	
Среда (2неделя)День 8 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свеклы 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
	Капуста отварная с маслом (без соли)	180	3,37	8,64	9,85	129,73	288
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20	95,4	272
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**544**	**39,81**	**27,23**	**32,57**	**541,85**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**544**	**39,81**	**27,23**	**32,57**	**541,85**	
Четверг (2неделя)День 9 осенне-зимний период							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**604**	**18,34**	**23,02**	**56,68**	**558,74**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**604**	**18,34**	**23,02**	**56,68**	**558,74**	
Пятница (2неделя)День 10 осенне-зимний период							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**504**	**44,00**	**18,69**	**37,11**	**568,95**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**504**	**44,00**	**18,69**	**37,11**	**568,95**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**5646**	**347,55**	**242,62**	**564,84**	**6114,25**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**564,6**	**34,76**	**24,26**	**56,48**	**611,425**	

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 йододефицитых состояний у детей при приготовлении салатов используется соль поваренная пищевая йодированная

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

Сборник рецептур диетических блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И, Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год,

Приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ СОШ № 9 им. Полевого П.Г.

(должность)

Е. В. Ковш (ФИО)

01.09.2021 г. (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся от 7до 11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник (1неделя)День1 осенне-зимний период							
Завтрак	Каша вязкая («Геркулес») с маслом	150	7,80	11,05	27,57	234,71	124к
	Мясо отварное (без соли)	90	17,52	6,00	1,08	128,04	122
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**536**	**27,12**	**17,62**	**56,60**	**482,46**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**536**	**27,12**	**17,62**	**56,60**	**482,46**	
Вторник (1 неделя)День2 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	60	0,48	5,05	1,50	53,35	3
	Котлеты или биточки рыбные (без соли)	120	18,60	6,00	8,10	171	171
	Картофель отварной (без масла)	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**516**	**23,35**	**18,59**	**47,29**	**452,41**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**516**	**23,35**	**18,59**	**47,29**	**452,41**	
Среда (1неделя)День 3 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)	60	0,80	1,34	4,93	40,44	17
	Курица отварная (без соли)	90	25,65	10,98	0,00	205,65	127
	Горошница (без соли)	180	18,72	7,74	46,80	321,12	272
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Какао с молоком (с ксилитом)	180	3,71	3,56	22,30	133,07	499
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**516**	**49,94**	**23,81**	**80,43**	**726,74**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**516**	**49,94**	**23,81**	**80,43**	**726,74**	
Четверг (1неделя)День 4 осенне-зимний период							
Завтрак	Сырники из творога (без сахара)	180	29,93	22,34	17,96	387,72	370
	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	30	1,04	2,40	2,84	51,84	317
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**490**	**31,53**	**25,12**	**30,11**	**551,26**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**490**	**31,53**	**25,12**	**30,11**	**551,26**	
Пятница (1 неделя)День 5 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без соли)	60	1,41	1,08	4,53	34,13	11
	Кнели из говядины с рисом (без соли)	90	15,70	9,00	8,20	176,2	149
	Картофель отварной	180	3,71	7,24	29,50	189,54	239
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20	95,4	272
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**516**	**27,28**	**22,01**	**55,83**	**521,73**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**516**	**27,28**	**22,01**	**55,83**	**521,73**	
Понедельник(2неделя)День 6 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	60	0,48	5,05	1,50	53,35	3
	Мясо отварное (без соли)	90	17,52	6,00	1,08	128,04	122
	Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной (гарнир) (без соли)	180	14,18	20,43	65,92	483,46	311
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**516**	**33,42**	**31,67**	**74,90**	**758,36**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**516**	**33,42**	**31,67**	**74,90**	**758,36**	
Вторник (2неделя)День 7 осенне-зимний период							
Завтрак	Овощи по сезону	60	0,40	0,05	1,25	7	246
	Рыба, припущенная в молоке	90	25,27	8,57	3,04	191,2	157
	Картофель отварной (без масла)	150	2,85	7,35	19,05	153	426

	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**586**	**30,14**	**16,54**	**39,05**	**489,36**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**586**	**30,14**	**16,54**	**39,05**	**489,36**	
Среда (2неделя)День 8 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)	60	0,80	1,34	4,93	40,44	17
	Курица отварная (без соли)	90	25,65	10,98	0,00	205,65	127
	Капуста отварная с маслом (без соли)	180	3,37	8,64	9,85	129,73	288
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20	95,4	272
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**516**	**36,28**	**25,65**	**28,38**	**497,68**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**516**	**36,28**	**25,65**	**28,38**	**497,68**	
Четверг (2неделя)День 9 осенне-зимний период							
Завтрак	Каша овсяная из крупы "Геркулес" молочная (без сахара)	180	6,61	9,76	25,76	210,67	238
	Омлет паровой	90	7,88	9,61	2,87	128,32	383
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Яблоки печеные	100	0,49	1,21	15,27	75,33	193
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**566**	**16,22**	**20,77**	**50,30**	**507,83**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**566**	**16,22**	**20,77**	**50,30**	**507,83**	
Пятница (2неделя)День 10 осенне-зимний период							
Завтрак	Вареники ленивые отварные (без сахара)	250	40,50	14,40	22,77	375,8	372
	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	30	1,04	2,40	2,84	51,84	317
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**476**	**42,78**	**16,99**	**32,01**	**521,15**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**476**	**42,78**	**16,99**	**32,01**	**521,15**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**5234**	**318,06**	**218,77**	**494,90**	**5508,98**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**523,4**	**31,81**	**21,88**	**49,49**	**550,898**	