

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «СОШ» с. Усть-Кулом

Примерное двухнедельное диетическое меню школьной столовой  
 на осенне-зимний период.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	F
	<b>1 день</b>													
	Завтрак													
59	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,82	81,9	0,05	6,95	0	2,49	21,19	33,96	24	1,32
124	Запеканка творожная	200/15	29.22	12.11	29.1	342.23	0.1	0.4	1.21	0.5	290.9	415.9	48.2	1.4
242	Напиток вишневый	200	3.77	3.93	25.95	153.93	0.04	1.3	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
341	Хлеб злаковый	50/20/5	6.62	9.48	10.06	152	0.05	7.5	0.02	0.26	11.8	37.6	9.5	0.82
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45	2.3	22.4	0	0.4				
	Обед													
22	Салат из свежих помидоров с р/м	100	0.72	10.08	3	103.6	0.06	22.75	0.12	5.04	12.74	23.86	18.2	0.82
33	Рассольник	250/10	5.03	11.30	32.38	149.60								
	Огурцы соленые нарезку	100	0.4	0.05	3.7	7								
216	Капуста тушеная	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
171	Биточки мясные	100/30	13.88	15.24	7.46	229.78	0.1	0.05	0.021	2.9	31.9	207.3	40.7	2.1

265	Чай с витамином С	200	0	0	11.28	45.12	0		0	0	2.59	1.5	1.13	0.18
	Хлеб злаковый	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	<b>2 день</b>													
	Завтрак													
4	Салат из капусты с р/м	100/10	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	28.56	0.4	4.58	35.96	31.07	18.52	0.092
95	Каша гречневая	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.22	1.73	0.05	0.29	168.95	222.4	78.65	2.12
	Хлеб злаковый	50/10	3.83	4.35	24.89	168.4	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14
247	Кисель из клюквы	200	1.36	-	29.02	116.19	0	3	0	0.2	4.3	4.6	3	0.18
	Банан	100	1.5	0.1	19.2	89	0.04	10	0.1	0.4	8	28	42	0.6
	Обед													
4	Салат витаминный с р/м	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	28.56	0.4	4.58	35.96	31.07	18.52	0.092
27	Борщ с картофелем	250/10	1.9	6.66	10.81	111.11	0.05	8.25	0.24	2.55	49.45	74.7	33.48	1.51
154	Рыба, тушенная с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29								
201	Рис отварной рассыпчатый	180/10	4.66	6.1	48.33	270.21	0.02	0	0.02	0.19	3.67	49.95	16.22	0.33
	Хлеб злаковый	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
254	Компот из яблок	200	0.33	0	22.66	91.98	0.002	10	0.01	0.2	20.05	15.6	13.2	1.65
	Итого за день													
	<b>3 день</b>													
	Завтрак													
1	Винегрет овощной	100	1.26	10.14	8.32	129.26	0.04	5.34	0.2	4.54	21.4	39.91	18.03	0.75
103	Каша пшеничная	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.21	1.31	0.05	0.17	133.11	185.42	47.34	1.21
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Хлеб злаковый	50/10	3.83	4.35	24.89	168.4	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14

245	Йогурт 2.5% жирности	200	5.6	5	9	113	0.1	1.4	0.04	0	240	190	28	0
265	Чай с витамином С	200	0	0	11.28	45.12	0		0	0	2.59	1.5	1.13	0.18
	Груша свежая	100	0.4	0.3	10.3	47	0.03	21	0	0.2				
	Обед													
	Салат из свеклы с яблоком	100	1,31	5,16	12,11	100,11		0,02	8,56	0	2,32	34,40	37,13	1,72
39	Суп картофельный с рисом	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.08	4.25	0.22	0.31	14.38	51.92	16.89	0.72
189	Котлета из птицы	100/5	15.65	17.68	10.68	264.25								
204	Макароны отварные	180/5	6.62	6.35	42.39	253.31	0.06	0	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
	Хлеб злаковый	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Итого за день													
	<b>4 день</b>													
	Завтрак													
22	Салат из свеклы с р/м	100	1.4	10.08	48.33	270.21	0.01	1.9	0	2.3	31.65	36.88	18.82	1.2
97	Каша манная	200/5	6.53	7.03	38.78	244.92	0.09	0.091	0.04	0.72	94.23	102.24	17.82	0.54
	Хлеб/масло	50/10	3.83	4.35	24.89	168.4	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14
265	Чай с лимоном	200/8	0.007	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
	Мандарин	100	0.7	0.3	8.1	40	0.09	42	0.17	0.5	40	18	13	1.1
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,82	81,9	0,05	6,95	0	2,49	21,19	33,96	24	1,32
55	Щи из свежей капусты	250/10	2.09	6.33	10.64	107.83	0.06	23.64	0.25	2.58	55.04	51.57	23.85	0.88
162	Гуляш говяжий	100/50	30.78	34.38	9.58	470.77	0.06	2.9	0.03	0.59	16.76	167.03	23.3	2.79
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	12.57	7.28	64.8	379.87	0.16	0	0.02	0.32	10	109.58	65.57	2.2
	Хлеб злаковый	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9

253	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.02	5.6	0	0.11	9.41	6.16	5.04	1.28
	Итого за день													
	<b>5 день</b>													
	Завтрак													
16	Салат из огурцов	100	1.4	10.08	9.22	133.28	0.03	9.1	0.01	4.49	20.93	38.42	12.74	0.55
99	Каша пшеничная	200/5	7.23	6.67	39.54	246.87	0.16	1.3	0.04	0.72	157.19	245.16	36.43	0.93
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
341	Хлеб/злаковый	50	6.62	9.48	10.06	152	0.05	7.5	0.02	0.26	11.8	37.6	9.5	0.82
290	Напиток черешневый	200	0.33	0	22.66	91.98	0	3	0	0.2	3.4	2.2	3	0.18
	Апельсин	100	0.7	0.3	8.1	40	0.2	60	0.3	0.2				
	Обед													
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9.76	6.82	19.01	175.10								
4	Салат витаминный с р/м	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	28.56	0.4	4.58	35.96	31.07	18.52	0.092
226	Рыба припущенная	120	22,35	1,05		98,85	,08	,75	9,75	1,35	29,4	227,85	31,35	0,6
216	Овощи тушеные	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
265	Чай с витамином С	200	0.007	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
	Хлеб злаковый	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Итого за день													
	<b>6 день</b>													
	Завтрак													
22	Салат из свежих помидоров с р/м	100	0.72	10.08	3	103.6	0.06	22.75	0.12	5.04	12.74	23.86	18.2	0.82

100	Каша геркулесовая	200/5	10.7	17.2	42.8	358	0.21	1.3	0.05	0.17	132.15	184.7	47.23	1.21
	Хлеб злаковый	50/10	3.83	4.35	24.89	168.4	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14
345	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
	Банан свежий	100	1.5	0.1	19.2	89	0.04	10	0.1	0.4	8	28	42	0.6
	Обед													
22	Салат из свеклы с р/м	100	1.4	10.08	48.33	270.21	0.01	1.9	0	2.3	31.65	36.88	18.82	1.2
37	Суп гороховый	250	2.34	3.89	13.61	96.79	0.09	14.91	0.24	0.74	60.28	22.63	0.81	1.68
163	Капуста тушенная с мясом	300	37.2	28.8	37.7	538.2	0.2	10.2	0.03	0.66	27.52	255.03	47.4	3.97
	Хлеб злаковый	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
282	Компот из яблок	200	0.33	0	22.66	91.98	0.002	10	0.01	0.2	20.05	15.6	13.2	1.65
	Итого за день													
	<b>7 день</b>													
	Завтрак													
4	Салат витаминный с р/м	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	28.56	0.4	4.58	35.96	31.07	18.52	0.092
222	Пудинг из творога. запеченный	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,60	260	376	44	1,8
341	Хлеб/злаковый	50/20/5	6.62	9.48	10.06	152	0.05	7.5	0.02	0.26	11.8	37.6	9.5	0.82
273	Кисель из свежих ягод	200	1.36	0	29.02	116.19	0	3	0	0.2	4.3	4.6	3	0.18
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45	2.3	22.4	0	0.4				
	Обед													
1	Винегрет овощной	100	1.26	10.14	8.32	129.26	0.04	5.34	0.2	4.54	21.4	39.91	18.03	0.75
39	Суп картофельный с рисом.	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.08	4.25	0.22	0.31	14.38	51.92	16.89	0.72
204	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	6.62	6.35	42.39	253.31	0.06	0	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
160	Котлета рыбная	120	22,35	1,05		98,85	,08	,75	9,75	1,35	29,4	227,85	31,35	0,6
265	Чай с витамином С	200	0	0	11.28	45.12	0		0	0	2.59	1.5	1.13	0.18
	Хлеб злаковый	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9

	Итого за день													
	<b>8 день</b>													
	Завтрак													
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.72	10.08	3	103.6	0.04	19.1	0.11	2.69	26.77	30.4	16.66	0.76
93	Каша «Дружба»	200/5	6.55	8.33	35.09	241.11	0.07	0.3	0.03	0.14	65.22	94.41	23.62	0.52
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
245	Йогурт 2.5% жирности	200	5.6	5	9	113	0.1	1.4	0.04	0	240	190	28	0
	Хлеб злаковый	50/10	3.83	4.35	24.89	168.4	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14
295	Чай с молоком	200	1.05	1.2	13.04	67.16	0.02	0.061	0.01	0	58.61	43.45	7.71	0.25
	Груша свежая	100	0.4	0.3	10.3	47	0.03	21	0	0.2				
	Обед													
	Салат из свеклы с яблоком	100	1,31	5,16	12,11	100,11		0,02	8,56	0	2,32	34,40	37,13	1,72
41	Рассольник «Ленинградский»	250/10	5.03	11.3	32.38	149.6	0.14	9.81	0.21	2.42	30.1	85.8	33.4	1.16
173	Плов из говядины	300	24.33	20.69	33.71	418.37	0.17	2.1	1.16	1.66	54.1	396.06	96.06	3.58
	Хлеб злаковый	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Итого за день													
	<b>9 день</b>													
	Завтрак													
1	Винегрет овощной	100	1.26	10.14	8.32	129.26	0.04	5.34	0.2	4.54	21.4	39.91	18.03	0.75
95	Каша гречневая с м/с	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.22	1.73	0.05	0.29	168.95	222.4	78.65	2.12
341	Хлеб злаковый	50/20/5	6.62	9.48	10.06	152	0.05	7.5	0.02	0.26	11.8	37.6	9.5	0.82
253	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.02	5.6	0	0.11	9.41	6.16	5.04	1.28



	Итого за день													
	<b>11 день</b>													
	Завтрак													
	Салат из свеклы с яблоком	100	1,31	5,16	12,11	100,11		0,02	8,56	0	2,32	34,40	37,13	1,72
106	Каша ячневая с м/с	200/5	7.23	6.67	39.54	246.87	0.16	1.3	0.04	0.72	157.19	245.16	36.43	0.93
	Хлеб/масло	50/10	3.83	4.35	24.89	168.4	0.04	0.84	0.02	0.33	12.4	39.4	12.58	1.14
282	Компот из свежих яблок	200	0.33	0	22.66	91.98	0.002	10	0.01	0.2	20.05	15.6	13.2	1.65
	Банан свежий	100	1.5	0.1	19.2	89	0.04	10	0.1	0.4	8	28	42	0.6
	Обед													
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9.76	6.82	19.01	175.10								
22	Салат из свежих огурцов с р/м	100	0.72	10.08	3	103.6	0.06	22.75	0.12	5.04	12.74	23.86	18.2	0.82
210	Капуста тушеная	180	4.72	5.81	24.21	156.89	0.12	15.36	0.47	0.76	62.41	192.08	29.91	2.72
162	Гуляш говяжий	100/50	30.78	34.38	9.58	470.77	0.06	2.9	0.03	0.59	16.76	167.03	23.3	2.79
	Хлеб злаковый	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
265	Напиток клубничный	200	0.007	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
	Итого за день													
	<b>12 день</b>													
	Завтрак													
22	Салат из свежих помидоров с р/м	100	0.72	10.08	3	103.6	0.06	22.75	0.12	5.04	12.74	23.86	18.2	0.82
117	Омлет натуральный	120	11.64	18.04	3.04	221.08	0.04	0.33	0.13	0.29	53.2	100.8	8.33	1.04
341	Хлеб/масло/сыр	50/20/5	6.62	9.48	10.06	152	0.05	7.5	0.02	0.26	11.8	37.6	9.5	0.82
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
245	Йогурт 2.5% жирности	200	5.6	5	9	113	0.1	1.4	0.04	0	240	190	28	0
	Сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8



