



Утверждаю  
 Директор  
 МБОУ «Меняйловская ООШ»  
 Христенко О.С.

### Примерное десятидневное меню (диетпитание)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
	<b>Морковь с сахаром</b>	<b>80</b>												
	<b>Картофель отварной без масла</b>	200	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	<b>Фрукты только банан 2 шт</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0,04</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>28,0</b>	<b>42,0</b>	<b>0,6</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
	<b>Рисовая каша с морковью</b>													
	<b>Свежие огурцы в нарезке</b>													
	Чай с сахаром													
	<b>Фрукты (банан) 2 шт</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0,04</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>28,0</b>	<b>42,0</b>	<b>0,6</b>



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
	Рагу овощное (картофель, морковь, лук) без масла													
	Салат из свежих огурцов с луком													
	<b>Фрукты банан 2 шт</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0,04</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>28,0</b>	<b>42,0</b>	<b>0,6</b>
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
69	<b>Плов овощной (рис, морковь, лук) или на свинине</b>													
	Чай с сахаром	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Салат из свежих огурцов и моркови													
	Фрукты банан 2 шт	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
154	Рагу овощное (картофель, морковь, )													
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Огурцы в нарезке													
	Фрукты банан 2 шт.	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
	<b>Картофельное пюре без масла</b>													
	<b>Морковь отварная (кубики)</b>													
	Фрукты банан 2 шт.													
	Чай с сахаром													

Повар: Курепко Е.А.