



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мокрушина
Наталья
Николаевна

Мокрушина Н.Н.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора

Толокнова Н.А.



**Примерное десятидневное сбалансированное меню
двухразового горячего питания (завтрак, обед) в школьной
столовой ИП Мокрушина Н.Н., для обеспечения питания
учащихся старше 11 лет в осенне-зимний период года.**

Диета №9

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь», год издания 2008



МОКРУШИНА
 Наталья Николаевна
 УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Мокрушина Н.Н.



СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора
 Толокнова Н.А.

Примерное десятидневное меню (диета №9)

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Осень - Весна)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
108	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7	8	35	244					15	216	29	1
139	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63					22	77	5	1
365	Масло сливочное обогатненное	10		8		75			59		1	2		
366	Сыр полутвердый порционный	30	8	8		103					270	177	15	
13 003,03	Хлеб ржаной	50	13	2	75	378					13		18	1
300,03	Напиток чай с молоком без сахара*	200	2	2	2	29					4	49	9	
11 001,01	Фрукты свежие	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Завтрак 1		685	36	34	127	963		15	59		349	538	90	6
Обед														
246	Огурцы свежие (Осень - Весна)	100	1		3	14		5			23	42	14	1
63	Щи из капусты свежей на курином бульоне (Осень - Весна)	250/5	2	6	11	110		40	56		111	97	51	5
208	Кнели из кур с рисом (Осень - Весна)	100	18	21	8	293		2	25		14	38	26	1
219	Каша гречневая рассыпчатая (Осень - Весна)	180	10	10	47	322			53		19	249	166	6
286,01	Кофейный напиток с молоком без сахара* (Осень - Весна)	200	3	3	6	59		6				87	13	
13 003,03	Хлеб ржаной (Осень - Весна)	50	13	2	75	378					13		18	1
Итого за Обед		885	47	42	150	1176		53	134		180	513	288	14
Итого за день		1570	83	76	277	2139		68	193		529	1051	378	20

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Осень - Весна)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	7	9	29	231		1	30		21	208	56	1
13 003,03	Хлеб ржаной	25	6	1	38	189					6		9	1
366	Сыр полутвердый порционный	20	5	5		69					180	118	10	
300,02	Напиток чай без сахара*	200									4	2	2	
11 001,01	Фрукты свежие	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Завтрак 1		600	19	16	82	560		16	30		235	345	91	5
Обед														
246,01	Овощи натуральные *	100	1		3	14		5			23	42	14	1
42,01	Рассольник ленинградский на курином бульоне (Осень - Весна)	250/5	5	11	33	153		7	40		41	67	30	1
212	Кура отварная (Осень - Весна)	100	25	27	1	350		3	42		24	6	27	2
239	Картофель отварной	180	3	8	27	193		34	51		21	100	39	2
13 003,03	Хлеб ржаной (Осень - Весна)	50	13	2	75	378					13		18	1
283,01	Компот из сухофруктов без сахара* (Осень - Весна)	200	1		31	132		1			46	42	30	1
Итого за Обед		885	48	48	170	1220		50	133		168	257	158	8
Итого за день		1485	67	64	252	1780		66	163		403	602	249	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Индивидуальное

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (Осень - Весна)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7	8	36	247			30		12	181	46	1
366	Сыр полутвердый порционный	20	5	5		69					180	118	10	
13 003,03	Хлеб ржаной (Осень - Весна)	50	13	2	75	378					13		18	1
286,01	Кофейный напиток с молоком без сахара*	200	3	3	6	59		6				87	13	
11 001,01	Фрукты свежие	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Завтрак 1		625	29	19	132	824		21	30		229	403	101	5
Обед														
47	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы (Осень - Весна)	250	10	9	25	223		21	24		37	86	44	2
246,01	Овощи натуральные *	100	1		3	14		5			23	42	14	1
202	Тефтели мясные с рисом "Ежики" (Осень - Весна)	100	13	19	13	280		3	84		23	158	24	2
219	Каша гречневая рассыпчатая (Осень - Весна)	150	9	8	39	269			44		16	207	138	5
13 003,03	Хлеб ржаной (Осень - Весна)	50	13	2	75	378					13		18	1
284,02	Компот из плодов свежих яблоки без сахара * (Осень - Весна)	200			6	28		8			12	8	6	1
Итого за Обед		850	46	38	161	1192		37	152		124	501	244	12
Итого за день		1475	75	57	293	2016		58	182		353	904	345	17

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Индивидуальное

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Осень - Весна)

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
102	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	205	7	8	35	241			30		9	145	31	1
365	Масло сливочное обогащенное	10		8		75			59		1	2		
13 003,03	Хлеб ржаной	50	13	2	75	378					13		18	1
300,03	Напиток чай с молоком без сахара*	200	2	2	2	29					4	49	9	
11 001,01	Фрукты свежие	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Завтрак 1		615	23	21	127	794		15	89		51	213	72	5
Обед														
45,01	Суп гороховый на курином бульоне (Осень - Весна)	250	6	3	19	127		11	17		29	86	34	2
210	Курица в соусе с томатом 70/50 (Осень - Весна)	120	35	42	5	534		8	58		35	240	33	3
219	Каша гречневая рассыпчатая (Осень - Весна)	180	10	10	47	322			53		19	249	166	6
13 003,03	Хлеб ржаной (Осень - Весна)	50	13	2	75	378					13		18	1
300,02	Напиток чай без сахара*	200									4	2	2	
10 016	Лимон к чаю	10			1	3		4			4	2	1	
Итого за Обед		810	64	57	147	1364		23	128		104	579	254	12
Итого за день		1425	87	78	274	2158		38	217		155	792	326	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-05.31 (Осень - Весна)

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
132	Омлет натуральный, запеченный	200/10	20	25	5	325			399		77	343	29	3
13 003,03	Хлеб ржаной	30	8	1	45	227					8		11	1
365	Масло сливочное обогатненное	10		8		75			59		1	2		
300,02	Напиток чай без сахара*	200									4	2	2	
11 001,01	Фрукты свежие	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Завтрак 1		600	29	35	65	698		15	458		114	364	56	7
Обед														
72	Суп рыбный (консервы рыбные) (Осень - Весна)	250	7	8	21	184		24	18		64	77	45	1
246,01	Овощи натуральные *	100	1		3	14		5			23	42	14	1
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса (Осень - Весна)	100	16	18	15	266		1	42		19	171	26	2
235	Капуста тушеная (Осень - Весна)	180	5	6	24	157		90	53		102	81	40	2
284,02	Компот из плодов свежих яблоки без сахара * (Осень - Весна)	200			6	28		8			12	8	6	1
13 003,03	Хлеб ржаной (Осень - Весна)	50	13	2	75	378					13		18	1
Итого за Обед		880	42	34	144	1027		128	113		233	379	149	8
Итого за день		1480	71	69	209	1725		143	571		347	743	205	15

Триложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-05.31 (Осень - Весна)

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
104	Каша гречневая вязкая на молоке	250	11	11	41	312		1	37		11	295	120	3
11 010	Яблоко печеное	150	1	1	33	147		19			30	21	17	4
300,02	Напиток чай без сахара*	200									4	2	2	
13 003,03	Хлеб ржаной	25	6	1	38	189					6		9	1
11 001,01	Фрукты свежие	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Завтрак 1		775	19	14	127	719		35	37		75	335	162	11
Обед														
246,01	Овощи натуральные *	100	1		3	14		5			23	42	14	1
63	Щи из капусты свежей на курином бульоне (Осень - Весна)	250/5	2	6	11	110		40	56		111	97	51	5
200	Тефтели мясные из говядины (Осень - Весна)	100	18	21	12	311		3	17		20	164	25	2
3 001	Рагу из овощей (Осень - Весна)	180	3	8	13	154		11			39	81	35	1
300,02	Напиток чай без сахара* (Осень - Весна)	200									4	2	2	
13 003,03	Хлеб ржаной (Осень - Весна)	50	13	2	75	378					13		18	1
Итого за Обед		885	37	37	114	967		59	73		210	386	145	10
Итого за день		1660	56	51	241	1686		94	110		285	721	307	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Осень - Весна)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
132	Омлет натуральный, запеченный	100	9	12	2	155			190		37	163	14	2
365	Масло сливочное обогащенное	10		8		75			59		1	2		
13 003,03	Хлеб ржаной	50	13	2	75	378					13		18	1
286,01	Кофейный напиток с молоком без сахара*	200	3	3	6	59		6				87	13	
11 001,01	Фрукты свежие	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Завтрак 1		510	26	26	98	738		21	249		75	269	59	6
Обед														
18	Салат из помидоров и свежих огурцов с маслом растительным (Осень - Весна)	100	1	5	4	66		17			22	35	16	1
37,01	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (Осень - Весна)	250/5	2	7	11	113		24	28		64	86	44	2
217	Фрикадельки из куриного мяса (Осень - Весна)	100	17	19	15	301		2	64		22	65	27	2
239	Картофель отварной (Осень - Весна)	200	4	9	30	215		37	56		23	111	43	2
284,02	Компот из плодов свежих яблоки без сахара * (Осень - Весна)	200			6	28		8			12	8	6	1
13 003,03	Хлеб ржаной (Осень - Весна)	50	13	2	75	378					13		18	1
Итого за Обед		905	37	42	141	1101		88	148		156	305	154	9
Итого за день		1415	63	68	239	1839		109	397		231	574	213	15

Триложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (Осень - Весна)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
108	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7	8	35	244					15	216	29	1
139	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63					22	77	5	1
365	Масло сливочное крестьянское в/с	10		7		66								
13 003,03	Хлеб ржаной	50	13	2	75	378					13		18	1
300,03	Напиток чай с молоком без сахара*	200	2	2	2	29					4	49	9	
Итого за Завтрак 1		505	27	24	112	780					54	342	61	3
Обед														
51	Суп крестьянский с крупой (Осень - Весна)	250	2	6	14	116		19	38		35	72	20	1
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса (Осень - Весна)	70	11	12	10	186		1	30		14	120	18	1
219	Каша гречневая рассыпчатая (Осень - Весна)	150	9	8	39	269			44		16	207	138	5
300,02	Напиток чай без сахара* (Осень - Весна)	200									4	2	2	
10 016	Лимон к чаю (Осень - Весна)	5				2		2			2	1	1	
13 003,03	Хлеб ржаной	50	13	2	75	378					13		18	1
Итого за Обед		725	35	28	138	951		22	112		84	402	197	8
Итого за день		1230	62	52	250	1731		22	112		138	744	258	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Осень - Весна)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7	9	29	226		1	30		20	203	54	1
366	Сыр полутвердый порционный	30	8	8		103					270	177	15	
365	Масло сливочное обогащенное	10		8		75			59		1	2		
13 003,03	Хлеб ржаной	30	8	1	45	227					8		11	1
286,01	Кофейный напиток с молоком без сахара*	200	3	3	6	59		6				87	13	
11 001,01	Фрукты свежие	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Завтрак 1		620	27	30	95	761		22	89		323	486	107	5
Обед														
246,01	Овощи натуральные * (Осень - Весна)	100	1		3	14		5			23	42	14	1
2 026	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (Осень - Весна)	250/5	5	10	11	186		8			31	158	36	5
189	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные (Осень - Весна)	100	15	17	8	253			42		15	198	32	3
221	Каша пшеничная рассыпчатая (Осень - Весна)	180	11	6	44	278			53		29	229	28	1
13 003,03	Хлеб ржаной (Осень - Весна)	30	8	1	45	227					8		11	1
300,02	Напиток чай без сахара* (Осень - Весна)	200									4	2	2	
10 016	Лимон к чаю	10			1	3		4			4	2	1	
Итого за Обед		875	40	34	112	961		17	95		114	631	124	11
Итого за день		1495	67	64	207	1722		39	184		437	1117	231	16

Триложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное

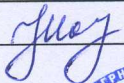
День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Осень - Весна)

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
141,01	Творожная запеканка без сахара	200	36	18	20	397		2	80		298	386	45	1
365	Масло сливочное обогащенное	10		8		75			59		1	2		
13 003,03	Хлеб ржаной	50	13	2	75	378					13		18	1
286,01	Кофейный напиток с молоком без сахара*	200	3	3	6	59		6				87	13	
11 001,01	Фрукты свежие	150	1	1	15	71		15			24	17	14	3
Итого за Завтрак 1		610	53	32	116	980		23	139		336	492	90	5
Обед														
1 013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом (Осень - Весна)	100	2	10	10	138		37			43	33	17	1
59	Суп-пюре из разных овощей (Осень - Весна)	250	3	5	13	109		16	30		26	63	25	1
189	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные (Осень - Весна)	100	15	17	8	253			42		15	198	32	3
239	Картофель отварной	100/5	2	5	16	113		20	30		12	58	23	1
13 003,03	Хлеб ржаной (Осень - Весна)	50	13	2	75	378					13		18	1
300,02	Напиток чай без сахара* (Осень - Весна)	200									4	2	2	
Итого за Обед		805	35	39	122	991		73	102		113	354	117	7
Итого за день		1415	88	71	238	1971		96	241		449	846	207	12
Итого за период		14650	72	65	248	1877		73	237		333	809	272	16

Составил  Администратор

М.П.

Утвердил 