

**СОГЛАСОВАНО:**


Директор МБОУ СОШ 5

 Ф.А. Панеш

« 1 » сентября 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

ИП Кивандов А.С.

 А.С. Кивандов

« 1 » сентября 2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ПО ДИЕТЕ №9**

**Организация: ИП Кивандов А.С.**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ПО ДИЕТЕ №9**

**Неделя 1 День 1**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	200	4,0	7,4	12,6	138,5	182	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	0,4	7,0	29,9	104,9	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,3	2,7	4,9	58,0	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>8,1</b>	<b>17,5</b>	<b>57,2</b>	<b>348,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	120	1,4	4,2	8,1	78,0	46	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,8	113,6	82	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	120	13,1	7,3	26,8	238,4	292	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	3,3	37,0	202,8	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,1	0,1	3,3	16,0	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	132,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>995</b>	<b>31,1</b>	<b>21,7</b>	<b>145,7</b>	<b>923,5</b>		

## Неделя 1 День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	220	4,6	8,5	20,3	156,0	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,1	8,4	7,5	110,0	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,4	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>6,7</b>	<b>17,7</b>	<b>47,8</b>	<b>362,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	4,0	5,1	7,6	91,6	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	3,4	17,2	118,3	102	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,6	4,3	39,1	225,8	181	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	13,9	21,1	4,2	265,8	312	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>35,1</b>	<b>34,5</b>	<b>105,2</b>	<b>877,8</b>		

### Неделя 1 День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) БЕЗ САХАРА	200	4,0	3,9	9,8	91,5	121	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,1	8,4	7,5	110,0	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,3	2,4	7,3	64,8	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>9,0</b>	<b>15,3</b>	<b>39,3</b>	<b>336,8</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	3,1	6,6	59,7	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	103	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	120	10,8	1,3	8,8	128,6	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,1	28,4	179,4	310	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,7	0,3	9,4	55,1	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>24,3</b>	<b>13,2</b>	<b>107,6</b>	<b>703,7</b>		

### Неделя 1 День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	200	3,7	3,9	28,5	203,8	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,4	10,5	9,4	137,5	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,3	2,7	4,9	58,0	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>8,8</b>	<b>17,5</b>	<b>52,5</b>	<b>446,3</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,3	4,0	11,8	93,3	56	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	4,3	16,4	113,6	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,0	11,4	16,9	202,0	309	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,7	0,3	9,4	55,1	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>23,2</b>	<b>21,1</b>	<b>118,5</b>	<b>769,3</b>		

### Неделя 1 День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ЯНТАРНАЯ" БЕЗ САХАРА	200	5,2	8,5	24,7	206,6	187	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	250	1,0	1,0	24,5	117,5	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,4	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>8,7</b>	<b>9,7</b>	<b>64,7</b>	<b>397,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,7	2,9	19,1	114,4	101	2011
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	9,4	0,4	22,0	126,0	344	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	10,9	12,4	5,6	125,0	278	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	349	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>31,6</b>	<b>17,3</b>	<b>116,8</b>	<b>700,1</b>		

## Неделя 2 День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	200	4,3	7,9	12,2	142,0	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,3	7,3	7,5	109,7	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>11,9</b>	<b>20,7</b>	<b>39,3</b>	<b>409,2</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,1	9,2	81,2	88	2011
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	4,0	2,5	10,8	156,0	293	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	25	0,3	2,0	2,1	30,1	349	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕРЛОВАЯ)	180	5,0	3,7	34,9	196,7	166	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ БЕЗ САХАРА С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,2	0,1	8,3	35,9	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>20,3</b>	<b>22,0</b>	<b>118,5</b>	<b>836,0</b>		

## Неделя 2 День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	220	4,1	4,3	37,3	214,0	182	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	0,3	5,2	22,5	90,7	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,3	2,4	7,3	64,8	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>8,5</b>	<b>12,7</b>	<b>86,7</b>	<b>463,5</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,1	3,0	10,1	77,9	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	3,8	9,3	17,9	195,6	104	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	19,6	13,5	3,6	219,6	268	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,1	28,4	179,4	310	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>35,7</b>	<b>31,6</b>	<b>103,4</b>	<b>879,4</b>		



## Неделя 2 День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	200	4,1	6,4	34,6	151,1	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,4	10,5	9,4	137,8	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,3	2,7	4,9	58,0	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>9,6</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>440,8</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	4,0	5,1	8,9	105,4	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	3,4	17,2	118,3	102	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	6,0	15,9	2,1	142,1	245	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,6	4,3	39,1	225,8	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ БЕЗ САХАРА С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,2	0,1	8,3	35,9	350	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1050</b>	<b>27,1</b>	<b>30,0</b>	<b>122,4</b>	<b>850,6</b>		

## Неделя 2 День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	200	4,3	7,9	12,2	142,0	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,8	6,3	5,6	81,9	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0,0	0,6	4,7	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>6,2</b>	<b>15,0</b>	<b>38,0</b>	<b>322,6</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,5	0,9	12,8	80,6	79	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,8	17,1	1,5	220,9	290	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	2,6	2,4	22,3	159,1	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>26,2</b>	<b>29,9</b>	<b>85,6</b>	<b>776,3</b>		

### Неделя 2 День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА" БЕЗ САХАРА	200	6,6	7,0	18,4	166,5	190	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,1	8,4	7,5	110,0	1	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>14,2</b>	<b>21,1</b>	<b>50,4</b>	<b>457,5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	1,9	7,3	52,6	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	12,5	6,1	18,4	179,6	106	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	5,6	3,7	7,1	95,9	288	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	4,4	27,1	125,4	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>34,0</b>	<b>17,3</b>	<b>124,0</b>	<b>758,8</b>		