

Согласовано

директор МБОУ СОШ 16  
\_\_\_\_\_ И.Б. Сергеева

31 августа 2022 год



Кивандов

поставщик услуг по организации  
питания в МБОУ СОШ 16

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ ПО ДИЕТЕ № 9

(РАЗРАБОТАНО ООО «ВИТ А ЛАЙН»

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 рецептов
		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>		

## Неделя 1 День 2

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	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>		

### Неделя 1 День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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>		

### 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>		

### Неделя 1 День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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>		

## Неделя 2 День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>II 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>		

## 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>		



## 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>		

## 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>		

## 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>		