



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Грузчанская СОШ»

/С.Н.Помогаева/
Приказ от 24.08.2022г. №118/2

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

для обучающихся с хроническими заболеваниями
в МБОУ «Грузчанская СОШ»

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	Каша молочная рисовая без сахара	200	7,64	8,69	36,64	255	384
	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	1
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
ИТОГО завтрак		540	11,12	17,2	70,15	478,1	
	Рассольник	250	2,21	2,51	4,19	104,75	195
	Бефстроганов	90	21,9	27,4	5,7	355,4	561
	Макароны	150	4,7	6,1	26,5	180,8	688
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
ИТОГО за обед		750	32,11	36,31	58,89	747,15	
ИТОГО за день		1290	43,23	53,51	129,04	1225,25	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 1 неделя							
Завтрак	каша молочная манная без сахара	200	3,1	6	17,8	136	384
	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Фрукт	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
ИТОГО завтрак		545	10	10,8	51,3	340,8	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4	170
	картофельное пюре	150	2,1	4,6	8,5	81,7	299
	рыба тушеная в соусе	90	9,84	5,43	2,55	119,39	486
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		750	19,94	16,03	43,65	417,69	
ИТОГО за день		1295	29,94	26,83	94,95	758,49	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 1 неделя							
Завтрак	Каша молочная пшеничная без сахара	200	7,64	8,69	36,64	255	467
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Фрукты	100	7,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
ИТОГО завтрак		530	17,04	9,09	70,14	406,1	
Обед	салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	88
	Суп картофельный с пшеном	250	2,8	8,9	23,7	184	204
	Плов	180	18,5	7,4	33,1	273,1	645
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		750	25,4	19,3	83,9	608,9	
ИТОГО за день		1280	42,44	28,39	154,04	1015	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя							
Завтрак	Омлет	200	4,64	6,8	0,02	79,84	442
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Дополнительное питание:						
ИТОГО завтрак		430	6,94	7	15,12	151,34	
Обед	Салат из капусты	60	2,16	3,24	6,58	64,16	79
	Суп картофельный с горохом	250	4,4	2,4	8,9	66	206
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	185	590
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1,6	0	28,4	120	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		770	31,56	24,64	83,28	540,16	
ИТОГО за день		1200	38,5	31,64	98,4	691,5	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 1 неделя							
Завтрак	Каша молочн. вермишелевая без сахара	200	9,2	2,4	70	412	384
	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	3
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
ИТОГО завтрак		545	16,1	7,2	103,5	616,8	
	Суп картофельный с рисом	250	2,8	8,9	23,7	201	204
	каша рассыпчатая гречневая	150	3,9	7,9	14,6	145	383
	биточек мясной	90	20	19,5	7	281,4	608
	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,6	0	28,4	120	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		750	31,6	36,6	95,9	852,4	
ИТОГО за день		1295	47,7	43,8	199,4	1469,2	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак	макаронны отварные с сыром	180	10,5	9,1	38,1	276,9	415
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак		710	19,3	13,9	80,4	524,4	
Обед	Салат из капусты	60	2,16	3,24	6,58	64,16	79
	Суп картофельный с гречкой	250	2,8	8,9	23,7	201	204
	Плов	180	18,5	7,4	33,1	273,1	645
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		750	26,76	19,84	85,88	644,46	
ИТОГО за день		1460	46,06	33,74	166,28	1168,86	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 2 неделя							
Завтрак	Каша молочная вермишелевая без сахара	200	3,1	6	17,8	136	384
	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	1
	фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
ИТОГО завтрак		540	6,58	14,51	51,31	279,5	
Обед	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	100
	Рассольник	250	2,21	2,51	4,19	104,75	195
	Рыба, тушенная в соусе (минтай)	90	9,84	5,43	2,55	119,39	486
	картофельное пюре	150	2,1	4,6	8,5	81,7	299
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		810	18,25	15,24	42,34	457,64	
ИТОГО за день		1350	24,83	29,75	93,65	737,14	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак	Запеканка из творога с сметаной без сахара	200	7,64	8,69	36,64	255	467
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
ИТОГО завтрак		530	11,04	9,09	70,14	406,1	
	Суп картофельный с горохом	250	4,4	2,4	8,9	66	206
	каша пшенная	150	0,73	5	3,95	108	378
	бедро запеченное куриное	90	18,2	18,4	10,2	238	586
	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,6	0	28,4	120	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		750	28,23	26,1	73,65	637	
ИТОГО за день		1280	39,27	35,19	143,79	1043,1	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак	каша молочная манная без сахара	200	3,1	6	17,8	136	384
	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	3
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
ИТОГО завтрак		545	10	10,8	51,3	340,8	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1,44	6,1	6,68	87,4	59
	Борщ со сметеной	250	23,1	28,1	28,6	461	170
	Макароны	150	4,7	6,1	26,5	180,8	688
	тефтели мясные	90	16	6	0	121	619
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		810	48,54	46,6	84,28	956,4	
ИТОГО за день		1355	58,54	57,4	135,58	1297,2	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак	Каша молочная пшеничная без сахара	200	3,1	6	17,8	136	384
	Булка	80	6,08	7,9	43,3	268	
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Фрукт (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
ИТОГО завтрак		580	10,28	14,1	79,8	484,8	
	Суп с макаронными изделиями	250	2,8	8,9	23,7	184	208
	Рис отварной	150	4,7	6,1	26,5	180,8	682
	котлеты мясные	90	20	19,5	7	281,4	670
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1,6	0	28,4	120	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		750	32,4	34,8	107,8	871,2	
ИТОГО за день		1330	42,68	48,9	187,6	1356	