



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Грузсчанская СОШ»
/С.Н.Помогаева/
Приказ от 24.08.2022г. №118/2

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

для обучающихся с хроническими заболеваниями
в МБОУ «Грузсчанская 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	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		550	11,22	17,2	77,45	507,6	
	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	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		300	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1600	43,33	53,51	136,64	1255,95	

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	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		555	10,1	10,8	58,6	370,3	
	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	
Полдник	Кондитерские изделия						
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		200	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1505	30,04	26,83	102,55	789,19	

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	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		540	17,14	9,09	77,44	435,6	
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	
Полдник	Кондитерские изделия						
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		200	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1490	42,54	28,39	161,64	1045,7	

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:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		640	12,44	11,4	31,22	277,24	
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	
Полдник	Кондитерские изделия						
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		200	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1610	44	36,04	114,8	818,6	

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	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		555	16,2	7,2	110,8	646,3	
	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
Полдник	Кондитерские изделия						
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		200	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1505	47,8	43,8	207	1499,9	

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	
	Дополнительное питание:						
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		720	19,4	13,9	87,7	553,9	
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	
Полдник	Кондитерские изделия						
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		200	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1670	46,16	33,74	173,88	1199,56	

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	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		550	6,68	14,51	58,61	309	
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	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		300	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1660	24,93	29,75	101,25	767,84	

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	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		540	11,14	9,09	77,44	435,6	
	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	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		300	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1590	39,37	35,19	151,39	1073,8	

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	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		555	10,1	10,8	58,6	370,3	
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	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		300	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1665	58,64	57,4	143,18	1327,9	

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	
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		590	10,38	14,1	87,1	514,3	
	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	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		300	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1640	42,78	48,9	195,2	1386,7	