



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	
	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 рисом без соли	250	2,8	8,9	23,7	201	204	
	Бефстроганов без соли	90	21,9	27,4	5,7	355,4	561	
	Макароны без соли и масла	150	3,9	7,9	14,6	145	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	31,9	44,5	66,5	807,6		
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	43,04	53,59	144,24	1244,4		

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 вермишелевая 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 без соли и сметаны	250	4,7	5,7	10,1	110,4	170
	Картофель отварной без соли	150	2,1	4,6	8,5	81,7	
	Рыба отварная без соли	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	100					
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		300	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1605	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	9,14	9,38	34,24	258	384
	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	18,64	9,78	75,04	438,6	
Обед	Салат из свеклы без соли	60	0,8	2,7	4,6	45,6	88
	Суп картофельный пшеничный без соли	250	2,8	8,9	23,7	184	204
	Плов без соли	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	44,04	29,08	159,24	1048,7	

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							
	Омлет	200	4,64	6,8	0,02	79,84	442
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
	Фрукты	100	7,1	0,2	18,4	79,6	
	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		740	19,54	11,6	49,62	356,84	
Обед	Салат из капусты без соли	60	2,16	3,24	6,58	64,16	79
	Суп картофельный с горохом без соли	250	4,4	2,4	8,9	66	206
	Жаркое по-домашнему без соли	180	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		750	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		1690	51,1	36,24	133,2	898,2	

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	29,5	
	Суп картофельный с рисом без соли	250	2,8	8,9	23,7	201	204
	каша гречневая без соли и масла	150	3,9	7,9	14,6	145	383
	Печень тушенная без соуса	90	12,96	13,2	5,7	193,98	592
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,2	3,2	16	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		750	23,16	30,5	69,4	660,98	
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	39,36	37,7	180,5	691,68	

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							
	макароны с сыром без соли и масла	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:						
	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		720	19,4	13,9	87,7	553,9	
Обед	Салат из капусты без соли	60	2,16	3,24	6,58	64,16	79
	Суп картофельный с гречкой без соли	250	2,8	8,9	23,7	201	204
	Плов без соли	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
	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	6,6	6,4	58,6	316,6	
Обед	Салат из свеклы без соли	60	0,8	2,7	4,6	45,6	88
	Рассольник без соли и огурцов	250	2,21	2,51	4,19	104,75	195
	Рыба отварная без соли	90	9,84	5,43	2,55	119,39	486
	Картофель отварной без соли	150	2,1	4,6	8,5	81,7	
	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						
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		200	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1550	24,85	21,64	101,24	775,44	

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 без сахара и сметаны	200	19,2	2,6	9,8	137	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	22,7	3	50,6	317,6	
	Суп картофельный с горохом без соли	250	4,4	2,4	8,9	66	206
	каша пшенная без соли и масла	150	0,73	5	3,95	108	378
	бедро отварное без кожи и соли	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						
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		200	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1490	50,93	29,1	124,55	955,8	

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 рисовая без сахара	200	7,64	8,69	36,64	255	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	14,64	13,49	77,44	489,3	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров без соли	60	1,44	6,1	6,68	87,4	59
	Борщ без соли и сметаны	250	23,1	28,1	28,6	461	170
	Макароны без соли и масла	150	3,9	7,9	14,6	145	688
	тефтели мясные отварные без соли	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	47,74	48,4	72,38	920,6	
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		1565	62,38	61,89	150,12	1411,1	

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 пшеница 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 без соли	250	2,8	8,9	23,7	184	208
	Рис отварной	150	4,7	6,1	26,5	180,8	682
	котлеты мясные на пару без соли	90	20	19,5	7	281,4	608
	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						
	Чай без сахара	200	0	0	0,3	1,2	
Итого за полдник		200	0	0	0,3	1,2	
ИТОГО за день		1540	42,78	48,9	195,2	1386,7	