

Согласовано
И.о. директора МАОУ Гимназия №2

_____ О.Ф. Громова
«__» _____ 2024г.

Утверждаю
Директор ООО «Успехь»

_____ Н.В. Фролова
«__» _____ 2024г.

Рацион муковисцидоз

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов для организации питания
школьников с заболеванием муковисцидоз
Завтрак**

Название блюда	Масса,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры
Понедельник, 1 неделя						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	14
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	15
Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7,4	8,8	46,4	293,8	174
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	209
Чай с лимоном и сахаром	200/10	0,2	0,1	6,6	27,9	377
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пр
Итого за Завтрак	505	18	25	65,3	556,8	

Вторник, 1 неделя						
Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	17,4	19,8	306,5	284
Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9	330
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пр
Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	386
Итого за Завтрак	510	23,7	22,8	44,6	478	
Среда, 1 неделя						
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	15
Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	210
Чай с облепихой и медом	200/40	0,4	0,6	8	39,1	376
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пр
Итого за Завтрак	500	26,3	33,9	24,2	506	пр
Четверг, 1 неделя						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	14

Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,7	221
Чай с молоком и сахаром	200/30	1,6	1,1	8,6	50,9	378
Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9	пр
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пр
Итого за Завтрак	500	24,7	21	77,2	595,3	
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3	70,71
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	304
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1	232
Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	376
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пр
Итого за Завтрак	530	23,4	25,1	61,6	565,5	
Понедельник, 2 неделя						
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	15
Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	14

Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	8,3	10,1	37,6	274,9	17
Какао с молоком	200/10	4,7	3,5	12,5	100,4	382
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пр
Итого за Завтрак	500	22,1	30,2	62,1	607,6	
Среда, 2 неделя						
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	15
Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	200	6,9	8,8	42,3	275,7	174
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62	386
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пр
Итого за Завтрак	560	20,6	20,1	67,1	530,7	
Четверг, 2 неделя						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	14
Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	210
Чай со смородиной и медом	200/60	0,4	0,1	8,2	35	376
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пр

Итого за Завтрак	500	19,4	31,8	24,5	460,5	
Пятница, 2 неделя						
Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	224
Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	376
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пр
Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9	пр
Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	386
Итого за Завтрак	510	21,5	12,7	72,2	488,3	

Информация средних значений по приемам пищи: масса, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность

Средние показатели	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Завтрак	497,08	22,23	23,68	56,16	525,75
Второй завтрак	150	10,42	10,2	11,68	180,17
Обед	770	36,11	32,04	87,48	782,54
Полдник	193,75	13,58	12,48	12,98	218,54

За период	1610,8	82,3	78,4	168,3	1707
-----------	--------	------	------	-------	------