

Согласовано
И.о. директора МАОУ Гимназия №2


О.Ф. Ромова
«15» августа 2025г.



Утверждено
Директор ООО «Успехъ»


Н.В. Фролова
«15» августа 2025г.



Рацион муковисцидоз

**Примерное десятидневное меню для обучающихся школьников с заболеванием муковисцидоз
Завтрак**

Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Понедельник, 1 неделя					ККал	
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 недели							
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 недели							
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 значениях по приемам пищи: масса, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность

Средние показатели	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г				
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	