

Согласовано  
Директор МАОУ Гимназия №2



И.К. Гевлич  
2024г.

Утверждаю  
Директор ООО «Успехъ»



Н.В. Фролова  
2024г.

## Рацион муковисцидоз



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

Название блюда	Масса,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>65,3</b>	<b>556,8</b>	

<b>Вторник, 1 неделя</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>23,7</b>	<b>22,8</b>	<b>44,6</b>	<b>478</b>	
<b>Среда, 1 неделя</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>26,3</b>	<b>33,9</b>	<b>24,2</b>	<b>506</b>	<b>пр</b>



<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>23,4</b>	<b>25,1</b>	<b>61,6</b>	<b>565,5</b>	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
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 пшеница 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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>30,2</b>	<b>62,1</b>	<b>607,6</b>	
<b>Среда, 2 неделя</b>						
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	15
Каша вязкая молочная кукурузная с кленовой	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

<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,6</b>	<b>20,1</b>	<b>67,1</b>	<b>530,7</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
Чай со смородиной и медом	200/60	0,4	0,1	8,2	35
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>31,8</b>	<b>24,5</b>	<b>460,5</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>					
Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21,5</b>	<b>12,7</b>	<b>72,2</b>	<b>488,3</b>

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

Средние показатели	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	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