

Согласовано
Директор МАОУ Гимназия №2



И.К. Гевлич
2024г.

Утверждено
Директор ООО «Успехъ»



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 говяжьей	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 пшенная 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 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
Итого за Завтрак	560	20,6	20,1	67,1	530,7	

Информация средних значениях 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