

«Согласовано»
Директор МАОУ Гимназия 2

И. К. Гевлич

«Утверждаю»
ООО «Успехъ»

Н. В. Фролова



« 24 » *ноября* 2023 года



« 24 » *ноября* 2023 года

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
для организации питания школьников с заболеванием 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	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 недели									
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 недели									
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	15			
Каша вязкая молочная кукурузная с клеквой	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 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