

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

Болячкина О.Ф.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Индивидуальное меню для детей нуждающихся в лечебном диетическом питании

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима 2023-2024

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак (печеный)						
18,17	Салат из свежих огурцов	80	0,8	13,1	3,3	133,3
261,02	Каша "Янтарная" (пшено с яблоками) с маслом растительным	210	8,6	14,3	41,4	329
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
351,02	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Обед (печеный)						
874,02	Рассолыник домашний с маслом растительным	200	1,7	4,1	12	93
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
864	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	150	7,8	12,1	37,6	294,9
898	Чай с лимоном без сахара	207	0,3	0,1	0,2	2,1
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Итого за День			40,7	46,2	149,7	1179,8

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак (печеный)						
111,19	Рыба припущенная (горб. б/л)	80	17,8	5,8	0,7	122,3
862	Каша рисовая вязкая с растительным маслом	150		5	31,3	164,6
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Обед (печеный)						
910	Суп картофельный с горохом (на растительном масле)	200	4,2	4,2	16,1	120
184,1	Кура отварная (п/ф)	100	19,3	11,3	0,7	162,3
483,14	Капуста припущенная с маслом растительным	150	2,2	4,7	5,4	64,1
896	Напиток из шиповника без сахара	200	0,7		4,2	21,6
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Итого за день			50,6	32	98,6	853,3

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак (печеный)						
17,06	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	62,8
911	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	200	10,4	15,8	50,1	390,3
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
351,02	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Обед (печеный)						
87,8,01	Борщ с капустой и картофелем на масле растительном	200	1,3	3,9	6,3	73
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
863	Картофель отварной с растительным маслом	150	2,8	5,5	16	153,7
900	Компот из кураги без сахара	200	0,6		9,9	40,9
299,36	Хлебцы без глютена	50	41,7	32,3	138	1048,8
Итого за день						
			День: четверг			
			Неделя: 1			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак (печеный)						
18,17	Салат из свежих огурцов	80	0,8	13,1	3,3	133,3
866	Каша пшеничная рассыпчатая с растительным маслом	200	9	12,6	51,1	360,9
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Обед (печеный)						
873,01	Ши из свежей капусты с картофелем (на растительном масле)	200	1,3	4,9	6,1	78,5
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
908,02	Овощи припущенные на растительном масле	150	2,3	5,1	8,9	93
912	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,2	3,9	18
299,36	Хлебцы без глютена	50	34,5	37,8	114	944,3
Итого за день						

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак (печеный)						
18,17	Салат из свежих овощей	80	0,8	13,1	3,3	133,3
863,03	Картофель отварной с растительным маслом	200	3,8	7,6	21,4	207,9
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Обед (печеный)						
913	Суп картофельный (на растительном масле)	200	1,5	2,2	10,4	79,3
914	Плов из филе индейки (без томатной пасты)	235	14,9	21,1	51,1	448,9
915	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,5		29,1	112,2
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Итого за день			27,9	45	155,5	1180

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (печеный)						
18,17	Салат из свежих огурцов	80	0,8	13,1	3,3	133,3
862,01	Каша рисовая вязкая с растительным маслом	200		6,9	42,1	223,6
893	Чай без сахара	200	0,2			
351,02	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Обед (печеный)						
876,02	Суп из овощей (на растительном масле)	200	1,3	4	7,9	79,1
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
916	Пюре из гороха с растительным маслом	150	16,8	7,2	37,1	283,2
625,01	Напиток "Здоровье" без сахара	200	0,1	0,1	2,4	11,4
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Итого за День			40,5	33,8	148,2	1058,7

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (печеный)						
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
863	Картофель отварной с растительным маслом	150	2,8	5,5	16	153,7
898	Чай с лимоном без сахара	207	0,3	0,1	0,2	2,1
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Обед (печеный)						
877,02	Рассолыник ленинградский с рисом (на растительном масле)	200	1,3	4	14,9	102
854	Каша "Царская" со свинойной	250	19,4	35,5	47,8	587,5
896	Напиток из шиповника без сахара	200	0,7		4,2	21,6
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Итого за День			45,2	47	123,6	1126,9

День: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (печеный)						
17,06	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	62,8
864,01	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	200	6,2	11,6	29,8	252,3
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Обед (печеный)						
910	Суп картофельный с горохом (на растительном масле)	200	4,2	4,2	16,1	120
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
908,02	Овощи припущенные на растительном масле	150	2,3	5,1	8,9	93
915	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,5		29,1	112,2
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Итого за день			39,2	27,4	124,9	900,9

День: четверг
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (печеный)						
18,17	Салат из свежих огурцов	80	0,8	13,1	3,3	133,3
911	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	200	10,4	15,8	50,1	390,3
893	Чай без сахара	200	0,2			
299,36	Хлебцы без глютена	50				
351,02	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Обед (печеный)						
913	Суп картофельный (на растительном масле)	200	1,5	2,2	10,4	79,3
276,45	Плов из говядины (без томатной пасты)	235	14,4	15,4	44,2	402,3
900	Компот из кураги без сахара	200	0,6		9,9	40,9
299,36	Хлебцы без глютена	50				
Итого за день			34,7	48,1	172,8	1312