|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждаюДиректор школы Л.Н. АлфёроваПриказ №123 от 12.09.2023 г. |

Примерное десятидневное меню для организации питания в 5–9 классах (для детей больных муковисцидозом (МВ)

КОУ ОО «Кромская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, мл или г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № ТК |
| белки | жиры | углеводы |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 |
| Завтрак  | Завтрак 1 |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом | 200/10 | 9,2 | 12,4 | 45,1 | 329 | 3.1 |
| Чай с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 17,7  | 109,3 | 9.2 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84,0 | 10.1 |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,6 | 4,4 | 0 | 54,6 | 1.2 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 | 1.13 |
| Йогурт порционный 3,9 % | 125 | 5,0 | 4,9 | 1,1 | 68,4 |  |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное  | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 4.1 |
| Яблоко  | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 8.1 |
| Итого за завтрак |  | 29,1 | 34,3 | 95,5 | 811,8 |  |
| норма |  |  | 27-33 | 31-37 | 77-96 | 704-840 |  |
| Обед | Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 100 | 0,9 | 7,0 | 10,4 | 108,2 | 1.14 |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 6,0 | 8,4 | 14,3 | 156,9 | 2.18 |
| Пюре картофельное  | 200 | 4,1 | 6,7 | 24,8 | 176,8 | 7.2 |
| Котлета мясная | 100 | 14,8 | 12,2 | 22,2 | 252,0 | 6.1 |
| Ряженка | 250 | 7 | 8 | 10,2 | 141,2 | 5МВ |
| Печенье песочное | 45 | 3,5 | 7,6 | 30,2 | 202,5 |  |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 10.1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 10.2 |
| Итого за обед |  | 40 | 50,6 | 136 | 1156,6 |  |
| норма |  |  | 40-47 | 48-55 | 115-134 | 1096-1232 |  |
| День 2 |
| Завтрак  | Завтрак 1 |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с сахаром | 150 | 2 | 0,2 | 21,9 | 97,5 | 1.12 |
| Омлет натуральный | 100 | 10 | 12,2 | 10,6 | 193 | 4.2 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,4 | 152 | 9.5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,2 | 7,2 | 0,2 | 66 | 1.3 |
| Сыр (порциями) | 30 | 7,2 | 8,8 | 0 | 109,2 | 1.2 |
| Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,8 | 22 | 112 | 10.1 |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |  |
| итого завтрак |  | 26,8 | 32,5 | 97,8 | 800,2 | 8.1 |
| норма |  |  | 27-33 | 31-37 | 77-96 | 704-840 |  |
| Обед  | Огурцы натуральные свежие с растительным маслом | 100/20 | 0,8 | 20 | 3,4 | 106 | 1МВ |
| Суп из овощей с горошком зеленым консервированным и сметаной | 250/10 | 2 | 5,9 | 14,6 | 125,2 | 2.11 |
| Курица отварная | 120 | 27,6 | 18,7 | 2,1 | 283 | 2МВ |
| Капуста тушеная | 200 | 4,2 | 5,4 | 27 | 172 | 7.3 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 29 | 117 | 8.2 |
| Масло сливочное порциями | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 | 1.3 |
| Повидло яблочное  | 30 | 0,1 | 0 | 19,5 | 75 |  |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11 | 56 | 10.1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 | 10.2 |
| Итого за обед |   | 40,8 | 54,6 | 132,5 | 1093,2 |  |
| норма |  |  | 40-47 | 48-55 | 115-134 | 1096-1232 |  |
| День 3 |
| Завтрак | Завтрак 1 |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка манная с изюмом | 200 | 9,2 | 9,8 | 53,8 | 340,0 | 3.8 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 9.4 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84,0 | 10.1 |
| Сыр (порциями) | 30 | 7,2 | 8,8 | 0 | 109,2 | 1.2 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1.3 |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт порционный 3,9 % | 125 | 5,0 | 4,9 | 1,1 | 68,4 |  |
| Итого за завтрак |  | 27,6 | 30,9 | 98,2 | 785,4 |  |
| норма |  |  | 27–33 | 31–37 | 77–96 | 704–840 |  |
| Обед | Икра кабачковая стерилизованная | 80 | 1,5 | 7,2 | 6,2 | 95,2 | 1.7 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,7 | 4,9 | 8,4 | 85,0 | 2.3 |
| Шницель мясной | 100 | 15,8 | 12,2 | 22,2 | 252,0 | 6.1 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,5 | 6,3 | 40,7 | 249,6 | 7.4 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 4.1 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,0 | 1.3 |
| Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 24,4 | 101,6 | 9.6 |
| Печенье песочное | 30 | 2,3 | 5,1 | 20,1 | 135 |  |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 10.1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 10.2 |
| Итого за обед |  | 39,7 | 48,4 | 126,2 | 1166,4 |  |
| норма |  |  | 40-47 | 48-55 | 115-134 | 1096-1232 |  |
| День 4 |
| Завтрак | Завтрак 1 |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога со сметаной | 100/10 | 15,2 | 12,4 | 18,9 | 251 | 4.4 |
| Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 60 | 0,5 | 4,2 | 6,2 | 64,6 | 1.14 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 | 1.3 |
| Сыр (порциями) | 15 | 7,2 | 8,8 | 0 | 109,2 | 1.2 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11 | 56 | 10.1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | 9.1 |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Банан | 150 | 2,2 | 0,8 | 31,5 | 144 | 8.1 |
| Итого за завтрак |  | 27 | 30,2 | 81 | 710,4 |  |
| норма |  |  | 27-33 | 31-37 | 77-96 | 704-840 |  |
| Обед  | Помидор с растительным маслом | 100 | 1,2 | 20,2 | 4,6 | 116 | 1МВ |
| Борщ с капустой свежей и картофелем | 250 | 2,05 | 6,9 | 15,5 | 132,9 | 2.1 |
| Тефтели из говядины с соусом | 60/50 | 8,4 | 12,2 | 12,5 | 193 | 6.3 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 6,7 | 24,8 | 176,8 | 7.2 |
| Чай с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 17,7 | 109,3 | 9.2 |
| Запеканка из творога с йогуртом | 130 | 16,7 | 4,9 | 16,9 | 178 | 4МВ |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11 | 56 | 10.1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63 | 10.2 |
| Итого за обед |  | 39,25 | 54,8 | 115,9 | 1025 |  |
| норма |  |  | 40-47 | 48-55 | 115-134 | 1096-1232 |  |
| День 5 |
| Завтрак | Завтрак 1 |  |  |  |  |  |  |
| Биточки рыбные из минтая с маслом | 100/10 | 14,8 | 19 | 11,6 | 274 | 5.1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,5 | 6,3 | 35,7 | 249 | 7.4 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,1 | 0 | 21,8 | 87,6 | 8.3 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84 | 10.1 |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт порционный 3,9% | 125 | 5 | 4,9 | 1,1 | 68,4 |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 8.1 |
| Итого за завтрак | 585 | 30,2 | 31,1 | 97 | 810 |  |
| норма |  |  | 27-33 | 31-37 | 77-96 | 704-840 |  |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,6 | 6 | 11 | 104 | 1.15 |
| Суп-лапша домашняя | 250 | 2,6 | 5,6 | 13,4 | 113,8 | 2.12 |
| Цыпленок тушеный в соусе | 100 | 13,7 | 15,5 | 3,3 | 208 | 6.12 |
| Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,1 | 41,4 | 235,7 | 7.6 |
| Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 200 | 0,3 | 0 | 38 | 153,4 | 8.5 |
| Сыр (порциями) | 30 | 14,4 | 17,6 | 0 | 218,4 | 1.2 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11 | 56 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63 |  |
| Итого за обед |   | 40,1 | 51,5 | 131 | 1152,3 |  |
| норма |  |  | 40-47 | 48-55 | 115-134 | 1096-1232 |  |
| День 6 |
| Завтрак | Завтрак 1 |  |  |  |  |  |  |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом  | 250/10 | 7,6 | 12,3 | 41,8 | 308,5 | 3.5 |
| Чай с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 17,7  | 109,3 | 9.2 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,5 | 84,0 | 10.1 |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,6 | 4,4 | 0 | 54,6 | 1.2 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 | 1.13 |
| Йогурт порционный 3,9 % | 125 | 5,0 | 4,9 | 1,1 | 68,4 |  |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное  | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 4.1 |
| Яблоко  | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 8.1 |
| Итого за завтрак |  | 27,5 | 34,2 | 92,2 | 791,3 |  |
| норма |  |  | 27-33 | 31-37 | 77-96 | 704-840 |  |
| Обед | Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 100 | 0,9 | 7,0 | 10,4 | 108,2 | 1.14 |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 2,2 | 2,8 | 20,6 | 116,5 | 2.8 |
| Сметана  | 10 | 0,25 | 2 | 0,3 | 20,6 |  |
| Запеканка картофельная с мясом | 280 | 23,7 | 23,3 | 48,3 | 499,0 | 6.6 |
| Кефир  | 250 | 7 | 8 | 10,2 | 141,2 | 5МВ |
| Печенье песочное | 30 | 2,3 | 5,1 | 20,1 | 135 |  |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 10.1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 10.2 |
| Итого за обед |  | 40,05 | 48,9 | 133,8 | 1139,5 |  |
| норма |  |  | 40-47 | 48-55 | 115-134 | 1096-1232 |  |
| День 7 |
| Завтрак  | Завтрак 1 |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная  | 100 | 13,2 | 10,8 | 11,6 | 266,0 | 5.1 |
| Картофель отварной | 200 | 4 | 6,6 | 28,6 | 189,2 | 7.1 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 | 1.3 |
| Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | 9.6 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 10.1 |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,6 | 4,4 | 0 | 54,6 | 1.2 |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт порционный 3,9% | 125 | 5 | 4,9 | 1,1 | 68,4 |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 8.1 |
| Итого за завтрак |  | 28,9 | 31 | 87,1 | 815,8 |  |
| норма |  |  | 27-33 | 31-37 | 77-96 | 704-840 |  |
| Обед  | Помидор с растительным маслом | 60 | 0,7 | 10,1 | 2,8 | 105,6 | 1МВ |
| Суп картофельный с рыбой и сметаной | 250/10 | 2,8 | 3,8 | 13,6 | 96,9 | 2.9 |
| Биточки мясные | 100 | 14,7 | 12,2 | 22,1 | 252,0 | 6.1 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,1 | 6,5 | 38,1 | 239,2 | 7.7 |
| Яйцо вареное  | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 4.1 |
| Ряженка | 250 | 7 | 8 | 10,2 | 141,2 | 5МВ |
| Печенье песочное | 30 | 2,3 | 5,1 | 20,1 | 135 |  |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 10.1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 10.2 |
| Итого за обед |  | 43,4 | 51 | 131,1 | 1151,9 |  |
| норма |  |  | 40-47 | 48-55 | 115-134 | 1096-1232 |  |
| День 8 |
| Завтрак | Завтрак 1 |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек консервированный | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40,0 | 1.6 |
| Омлет с сыром | 150 | 17,8 | 18,2 | 18,0 | 313,5 | 4.3 |
| Чай с лимоном  | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | 9.3 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 5,4 | 8,5 | 14,2 | 157,0 | 1.1 |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Банан | 150 | 2,2 | 0,8 | 31,5 | 144,0 | 8.1 |
| Йогурт порционный 3,9 % | 125 | 5,0 | 4,9 | 1,1 | 68,4 |  |
| Итого за завтрак |  | 33,7 | 32,6 | 84,6 | 775,5 |  |
| норма |  |  | 27-33 | 31-37 | 77-96 | 704-840 |  |
| Обед  | Огурцы свежие с маслом растительным  | 100/10 | 0,8 | 20 | 3,4 | 106 | 1МВ |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 1,7 | 4,9 | 11,5 | 96,8 | 2.4 |
| Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным | 100 | 15,4 | 9,2 | 4,6 | 162,8 | 6.4 |
| Макаронные изделия отварные  | 200 | 7,1 | 6,5 | 38,1 | 239,2 | 7.7 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1,0 | 0 | 30,2 | 124,8 | 9.6 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 10.1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 10.2 |
| Кефир жирностью 3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 9.6 |
| Печенье песочное | 30 | 2,25 | 5,1 | 20,1 | 135 |  |
| Итого за обед | 910 | 37,55 | 52,8 | 140 | 1096,6 |  |
| норма |  |  | 40-47 | 48-55 | 115-134 | 1096-1232 |  |
| День 9 |
| Завтрак | Завтрак 1 |  |  |  |  |  |  |
| Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 250/10 | 9,3 | 14,4 | 48,0 | 358,8 | 3.6 |
| Сыр порциями | 15 | 7,2 | 8,8 | 0 | 109,2 | 1.2 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 1.3 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 10.1 |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,2 | 26,7 | 150,8 | 9.4 |
| Печенье песочное | 30 | 1,1 | 2,6 | 10 | 67,5 |  |
| Итого за завтрак |  | 25,1 | 33 | 95,8 | 775,3 |  |
| норма |  |  | 27-33 | 31-37 | 77-96 | 704-840 |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 88,0 | 1.11 |
| Суп с горохом лущеным | 250 | 7,1 | 5,3 | 23,7 | 169,8 | 2.16 |
| Жаркое по-домашнему  | 280 | 14,8 | 15,2 | 27,2 | 341,2 | 6.7 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 28,4 | 152,0 | 9.5 |
| Сырник из творога | 100 | 15,2 | 12,4 | 18,9 | 251,0 | 4.4 |
| Масло сливочное | 10 | 0,2 | 7,2 | 0,2 | 66,0 | 1.3 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11,0 | 56,0 | 10.1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 12,9 | 63,0 | 10.2 |
| Итого за обед |  | 46 | 48,1 | 132,5 | 1187 |  |
| норма |  |  | 40-47 | 48-55 | 115-134 | 1096-1232 |  |
| День 10 |
| Завтрак | Завтрак 1 |  |  |  |  |  |  |
| Бифштекс рубленый | 73 | 13,4 | 20,5 | 0,3 | 239 | 3МВ |
| Капуста тушеная | 150 | 3 | 4 | 20 | 129 | 7.3 |
| Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | 9.6 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 | 10.2 |
| Завтрак 2 |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,3 | 52,6 | 9.1 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,4 | 11 | 56 | 10.1 |
| Сыр (порциями) | 15 | 7,2 | 8,8 | 0 | 109,2 | 1.2 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33 | 1.3 |
| Итого за завтрак | 723 | 30,7 | 37,9 | 94,9 | 846,4 |  |
| норма |  |  | 27-33 | 31-37 | 77-96 | 704-840 |  |
| Обед | Салат из свеклы с огурцами солеными  | 100 | 2 | 6 | 7,7 | 93 | 1.10 |
| Рассольник со сметаной | 250/10 | 1,8 | 7,1 | 16,8 | 138,6 | 2.5 |
| Оладьи из печени | 110 | 17,6 | 18 | 6,4 | 274 | 6.9 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 6,7 | 24,8 | 176,8 | 7.2 |
| Кисель из сушеных яблок  | 200 | 0,4 | 0 | 39,2 | 159 | 8.4 |
| печенье песочное | 30 | 2,3 | 5,1 | 20,1 | 135 |  |
| йогурт порционный 3,9% | 125 | 5 | 4,9 | 1,1 | 68,4 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,2 | 0,6 | 25,8 | 126 | 10.2 |
| Итого за обед | 1085 | 37,4 | 48,4 | 141,9 | 1170,8 |  |
| Норма |  |  | 40-47 | 48-55 | 115-134 | 1096-1232 |  |