

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБОУ г. Астрахани «СОШ «35»

С.Ю. Таркова

" 01 " 09 2021г.



«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «Невский лотос»
Генеральный директор

В.Ю. Соломаткин

" 01 " 09 2021г.



**ДИЕТИЧЕСКОЕ ОВДБС(основной вариант диеты для детей с эндокринно-конституционным ожирением 2 типа)
Меню на 10 дней бесплатное питание**

**День 1
Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	10	10	51	330
2	Какао с молоком	200/17	3	3	21	129
3	Сыр (порциями) (Российский)	10	2	3	0	36
4	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
5	Кондитерское изделие(пряник,печенье, кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		510	23	22,2	126	812

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Овощи натуральные свежие/соленые	60	1	0	2	14
2	Суп картофельный с бобовыми(вегетарианский)	200	5	5	16	128
3	Плов из птицы	200	19	23	37	434
4	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	87
Итого		740	31	29	106	806

День 2**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Омлет натуральный	140	13	25	3	293
2	Сыр(порциями)(Российский)	20	5	6	0	73
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с молоком	200/14	1	1	16	84
5	Яблоко свежее	100	2	1	21	96
Итого		515	23	33	41	564

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из моркови с растительным маслом(с сахаром)	60	1	0	7	32
2	Борщ с картофелем(вегетарианский)	200	2	3	13	91
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	36	192
6	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	30	137
7	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят(паровые), соус томатный	50/50	13	21	8	271
Итого		790	31	27	124	866

День 3**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Птица тушеная в соусе с овощами	200	17	23	12	322
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Масло сладко-сливочное(порциями)	10	0	8	0	71
4	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
5	Кондитерское изделие(пряники,печенье,кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		517	25	37,2	80	766

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из белокочанной/квашенной капусты	60	1	3	5	54
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
4	Рассольник ленинградский(вегетарианский)	200	2	3	14	93
5	Печень по-строгановски	50/50	4	10	7	175
6	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
7	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0	0	21	85
Итого		790	19	18	113	665

День 4**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	10	10	51	330
2	Сыр российский порциями	20	5	6	0	73
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
5	Какао с молоком	200/17	3	3	21	129
Итого		537	27	25	84	662

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	46
2	Суп из овощей(вегетарианский)	200	2	4	11	90
3	Котлеты рубленные из птицы(паровые) соус томатный	50/50	10	14	11	205
4	Рис отварной	150	4	6	40	228
5	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный	200	21	0	0	85
6	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
Итого		790	44	28	97	797

День 5**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	4	12	36	162
2	Масло сладко-сливочное(порциями)	10	0	8	0	71
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с молоком	200/14	1	1	16	84
5	Яблоко свежее	100	2	1	21	96
Итого		544	11	23	85	480

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Огурцы свежие или консервированные	60	0	0	2	8
2	Суп картофельный с клецками(вегетарианский)	200	1	3	8	62
3	Тефтели из говядины с рисом (паровые) с соусом томатным	50/50	4	3	3	58
4	Капуста тушеная	150	4	6	15	134
5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0	0	21	85
6	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
Итого		720	13	12	63	397

День 6

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259
2	Гуляш из говядины	50/50	10	15	11	223
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Какао с молоком	200/17	4	4	25	151
5	Кондитерское изделие(пряник, печенье, кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		557	30	33,2	127	950

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	0	7	32
2	Суп картофельный с крупой(вегетарианский)	200	2	2	16	94
3	Котлеты или биточки рыбные, с соусом томатным	50/50	9	6	11	130
4	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
5	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	87
Итого		770	22	9	115	568

День 7

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	10	10	51	330
2	Сыр(порциями)(Российский)	20	5	6	0	73
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
5	Яйцо отварное	40	5	5	0	63
Итого		537	24	22	77	589

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56
2	Щи вегетарианские	200	2	3	6	60
3	Птица тушеные в соусе	50/50	12	13	0	160
4	Рис отварной	150	4	6	40	228
5	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
7	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых	200	0	0	18	72
Итого		770	23	26	93	626

День 8

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Омлет натуральный	140	13	25	3	293
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Чай с молоком	200/17	1	1	16	84
4	Фрукты свежие в ассортименте	100	2	1	21	96
Итого		497	20	28	52	540

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из белокочанной капусты/Квашеной	60	1	3	5	53
2	Суп картофельный с макаронными изделиями(вегетарианский)	200	2	3	17	104
3	Рагу из птицы	200	16	19	19	308
4	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
6	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	30	137
Итого		720	24	25	95	652

День 9

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	8	13	46	332
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Какао с молоком	200/17	4	4	25	151
4	Кондитерское изделие(пряник,печенье,кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		527	20	23,2	125	800

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из свежих помидоров и огурцов или консервированных	60	1	4	1	43
2	Суп крестьянский с крупой(вегетарианский)	200	2	4	11	89
3	Компот из плодов или ягод	200	21	0	0	85
4	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
6	Котлеты или биточки(мясные)с соусом томатным	50/50	26	23	10	362
7	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
Итого		770	60	32	82	804

День 10**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Вареники с картофелем из п/ф с маслом	140/10	25	23	24	364
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Яблоко свежее	100	2	1	21	96
4	Масло сладко-сливочное(порциями)	10	0	8	0	71
5	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
Итого		517	31	33	71	654


Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным	50/50	10	15	11	223
2	Картофельное пюре с маслом	150/10	3	10	22	191
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	87
4	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
6	Борщ с капустой и картофелем(вегетарианский)	200	2	3	11	80
7	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	4	6	64
Итого		780	20	32	105	695

Примечание: Данное МЕНЮ составлено на основании «Примерного 10-ти дневного меню», разработанного в соответствии рекомендациям СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27.10.2020г. и Методическим рекомендациям МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организациях» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020г.) и Приказа Минздрава РФ от 5 августа 2003г №330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель гл. врача по медицинской части ГБУЗ АО «Городская поликлиника № 10»



Т.А.Корчагина

“ ”

2021г.