

Разработано:



Утверждаю
ИП Чухланцева И.В.



Примерные рационы питания для учащихся с муковисцидозом 7-11 лет

ФИЛИАЛ АО «СЭГЗ»
«САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ «ОЗОН»
ИНН 1827001683 ОГРН 10218 0001111
УР, г. Сарapul, ул. Леваяго, д. 118
Лицензия № ЛО-180-01-002-007
от 27.08.20г. выдано МЗУР

Первая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углев.	
понеделник					
Завтрак					
Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая (без сахара)	150	5,83	5,89	22,85	163,68
сыр порциями	15	3,50	4,56	0,00	56,25
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
чай без сахара	200	0,00	0,00	0,14	0,56
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого завтрак	515	13,03	11,05	49,49	354,49
Обед					
Щи из свеж капусты со сметаной	200	6,89	10,74	7,43	166,66
Каша пшеничная	150	6,45	5,59	28,15	143,68
Фрикаделька "Петушок"	100	13,81	15,74	9,06	233,16
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,84	0,16	13,31	67,80
Итого обед	760	35,04	38,55	84,47	811,48
Вторник					
Завтрак					
Запеканка из творога (без сахара)	150	30,17	28,44	14,84	284,25
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,14	0,56
Йогурт, 100 (без сахара)	100	4,10	1,50	5,90	57,00

Итого завтрак	500	37,57	30,54	37,58	428,81
Обед					
Борщ со сметаной	200	6,35	9,59	8,73	156,62
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Котлета детская	100	8,87	8,86	8,40	150,15
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Огурец свежий *	60	0,60	0,00	1,14	6,60
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,14	0,56
Итого обед	760	28,27	24,97	77,81	649,53
Среда					
Завтрак					
Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,26	5,41	6,90	103,96
Тефтели рыбные	100	13,41	9,78	17,02	209,14
Салат из свеклы с м.р	60	0,88	11,99	4,73	130,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Сок яблочный (без сахара)	200	1,00	0,00	18,20	88,00
Итого завтрак	560	20,85	27,78	63,55	618,10
Обед:					
Суп рыбный	200	5,50	2,55	3,63	64,69
Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Оладьи из печени	100	15,50	13,30	11,66	232,33
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Помидор свежий	60	0,66	0,00	2,28	14,40
Чай с молоком (без сахара)	180	1,31	1,13	2,19	19,18
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	860	30,58	28,15	64,21	670,32
Четверг					
Завтрак:					
Рис с овощами	150	4,42	5,46	42,34	242,06
Котлета рубленая из птицы	100	15,68	2,34	10,07	107,64
Салат из свежей капусты	60	1,03	3,06	2,70	43,03
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Какао с молоком (без сахара)	180	3,70	2,93	4,69	50,81
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого завтрак	640	28,53	14,39	86,30	577,54
Обед:					
Рассольник ленинградский	200	7,50	6,54	13,99	204,23
Капуста тушеная в сметанном соусе	150	3,45	4,06	9,00	104,98
Котлета рыбная Нептун	100	13,00	8,17	11,19	178,88
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80

Винегрет овощной	60	0,75	6,05	4,33	81,70
Сок яблочный (без сахара)	200	1,00	0,00	18,20	88,00
Итого обед	780	30,16	25,66	80,09	779,59
Пятница					
Завтрак:					
Рагу из овощей	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Тефтели 2 вариант	100	10,25	12,55	6,48	185,57
Салат из свеж. овощей	60	0,66	3,60	1,85	43,85
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Кофейный напиток (без сахара)	200	3,33	2,43	8,41	58,68
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого завтрак	660	20,69	29,51	54,51	593,02
Обед:					
Суп гороховый	200	7,30	6,37	7,36	140,83
Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,96	5,41	6,90	103,96
Котлета домашняя	100	8,87	8,86	8,40	150,15
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Огурец свежий	60	0,60	0,00	1,14	6,60
Компот из свежих плодов (без сахара)	180	0,22	0,00	5,29	25,38
Итого обед	760	24,41	21,48	52,47	548,72
Суббота					
Завтрак:					
Каша Дружба (без сахара)	150	7,95	6,77	47,17	248,86
Яйцо вареное	40	5,08	3,92	0,24	62,80
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Йогурт,100 (без сахара)	100	4,10	1,50	5,90	57,00
Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	2,19	19,18
Итого завтрак	520	21,74	13,92	72,20	474,84
Обед:					
Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,89	10,74	7,43	166,60
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Суфле рыбное	100	15,17	12,74	9,60	219,46
Хлеб ржаной домашний	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Напиток апельсиновый (без сахара)	180	0,41	0,09	9,60	19,35
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38

Итого обед	760	37,51	35,57	89,17	819,39
Всего завтраки за 6 дней	3395,00	142,41	127,19	363,63	3046,80
Среднее завтраки	565,83	23,74	21,20	60,61	507,80
Всего обеды за 6 дней	4680,00	185,97	174,38	448,22	4279,03
Среднее обеды	780,00	31,00	29,06	74,70	713,17

Муковисцидоз 7 - 11 лет

Вторая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углев.	
понедельник					
Завтрак					
Каша пшеничная (без сахара)	150	4,25	4,14	27,56	152,61
Оладьи из печени	100	15,50	13,30	11,66	232,33
Помидор свежий	60	0,66	0,00	2,28	14,40
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Сок яблочный (без сахара)	200	1,00	0,00	18,20	88,00
Итого завтрак	560	24,71	18,04	76,40	574,34
Обед					
Суп рыбный	200	5,50	2,55	3,63	64,69
Плов из курицы	150	28,94	14,22	38,09	369,74
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,14	0,56
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	780	41,89	23,09	78,18	682,17
Вторник					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная (без сахара)	150	6,37	10,10	28,11	224,43
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Сыр порциями	15	3,50	4,56	0,00	56,25
Чай (без сахара)	200	0,00	0,00	0,14	0,56
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Яйцо вареное	40	5,08	3,92	0,24	62,80

Итого завтрак	555	18,65	19,18	54,99	478,04
Обед					
Щи из свеж капусты	200	6,89	10,74	7,43	166,66
Каша гречневая (гарнир)	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Тефтели рыбные	100	13,41	9,78	17,02	209,14
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Огурец свежий	60	0,60	0,00	1,14	6,60
Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,84	0,16	13,31	67,80
Итого обед	760	34,19	27,20	98,30	785,80
Среда					
Завтрак					
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Колбаска «Витаминка»	100	18,30	29,44	4,30	358,16
Салат из свеклы с м.р	60	0,88	11,99	4,73	130,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Сок яблочный (без сахара)	200	1,00	0,00	18,20	88,00
Итого завтрак	560	31,47	47,71	79,95	876,96
Обед:					
Борщ со сметаной	200	6,35	9,59	8,73	156,62
Рис откидной с овощами	150	4,42	5,46	42,34	242,06
Котлета рубленая из птицы	100	15,68	2,34	10,07	107,64
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Салат из свеж. овощей	60	0,66	3,60	1,85	43,85
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,14	0,56
Итого обед	760	31,57	21,83	86,51	672,53
Четверг					
Завтрак:					
Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Шницель рыбный натуральный	100	16,35	9,01	2,06	158,67
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,14	0,56
Йогурт, 100 (без сахара)	100	4,10	1,50	5,90	57,00
Итого завтрак	660	29,09	26,92	39,21	552,53
Обед:					
Суп с мак изделиями	200	5,27	5,29	12,61	139,96
Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,96	5,41	6,90	103,96
Котлета домашняя	100	8,87	8,86	8,40	150,15
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80

Огурец свежий	60	0,60	0,00	1,14	6,60
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,14	0,56
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	860	22,56	20,40	62,37	570,03
Пятница					
Завтрак:					
Каша пшеничная вязкая (без сахара)	150	6,45	5,95	28,15	153,60
Котлета детская	100	8,87	8,86	8,40	150,15
Икра свекольная	60	1,63	4,50	7,69	79,89
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,84	0,16	13,31	67,80
Итого завтрак	540	21,09	20,07	74,25	538,44
Обед:					
Рассольник ленинградский	200	7,50	6,54	13,99	204,23
Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Биточки мясные с омлетом	100	22,08	23,08	14,96	365,31
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Винегрет овощной	60	0,75	6,05	4,33	81,70
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,14	0,56
Итого обед	760	37,54	46,84	68,07	944,52
Суббота					
Завтрак:					
Каша рисовая молочная (без сахара)	150	4,25	4,14	27,55	160,05
Йогурт, 100 (без сахара)	100	4,10	1,50	5,90	57,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,14	0,56
Итого завтрак	580	12,05	6,24	60,09	351,61
Обед:					
Суп гороховый	200	7,29	6,36	7,36	140,83
Капуста тушеная в сметанном соусе	150	3,45	4,06	9,00	104,98
Котлета рыбная Нептун	100	13,00	8,17	11,19	178,88
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,80
Помидор свежий	60	0,66	0,00	2,28	14,40
Напиток апельсиновый (без сахара)	180	0,41	0,09	9,60	19,35
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00

Итого обед	860	29,67	19,52	72,61	627,24
Всего завтраки за 6 дней	3455,00	137,06	138,16	384,89	3371,92
Среднее завтраки	575,83	22,84	23,03	64,15	561,99
Всего обеды за 6 дней	4780,00	197,42	158,88	466,04	4282,29
Среднее обеды	796,67	32,90	26,48	77,67	713,72