

Меню для 7-дневной смены, 12 лет и старше (Муковисцидоз)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с муковисцидозом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	720	35.3	34.6	118.2	923.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	350	8.3	10.1	23.9	219.7
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	1180	51.5	55.5	135	1245.1
	Полдник					
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
	Итого за Полдник	390	35.5	13.6	61.8	511.2
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10.4	13.3	0	161.2
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	705	35.4	40.6	73.1	798.8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
	Итого за Второй ужин	220	7.7	7	21.1	178.8

	Итого за день	3415	166	151.7	441.8	3794
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	700	33	41.7	72.1	794.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
Пром.	Ореховая смесь	20	3.5	10.9	3	124.1
	Итого за Второй завтрак	220	4.1	11.1	33.4	249.9
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8.3	9.9	17.7	193.2
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19.4	10.4	8.8	206.2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	1120	47.2	54.1	136.6	1220.7
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Булочка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Полдник	350	13.8	16.3	61.1	446.3
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	725	33.9	45.8	77.5	858.1
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	220	7.5	5.3	34.4	215

	Итого за день	3335	139.5	174.3	415.1	3784.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	740	26.7	25.9	98.3	732
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15.1	10.6	24.4	253.5
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	1095	52.8	50.1	150.9	1264.8
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Груша	130	0.5	0.4	13.4	59.2
	Итого за Полдник	380	14.5	15.7	38	351.5
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Ужин	670	38.3	35.3	90.4	831
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Второй ужин	220	7.3	7	23.1	184.2
	Итого за день	3305	140.2	134	435.7	3505.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.8

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
	Итого за Завтрак	690	38.4	31.4	113.4	888.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-8с	Суп гороховый	350	11.7	8	28.5	233
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	1065	46.6	55.8	126.3	1193.1
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Полдник	410	14.3	7.6	76.5	430.6
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	640	31.4	38.8	61.4	719.8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Галеты	20	1.9	2	13.1	78.6
	Итого за Второй ужин	220	7.7	7	21.1	178.8
	Итого за день	3225	139	141	431.3	3547.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

	Итого за Завтрак	690	23.2	29.1	98.8	748.2
	Второй завтрак					
Пром.	Ореховая смесь	20	3.5	10.9	3	124.1
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	220	4.1	11.1	33.4	249.9
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8.1	9.9	10	161.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18.8	21.6	4.4	287.5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	1100	48.2	63.4	110.3	1203.9
	Полдник					
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7.7	2.4	53.4	266
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	440	15.8	7.7	75.7	435.1
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	670	41.7	31.4	72.7	740.1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Баранка простая	20	2.1	0.3	12.8	62
	Итого за Второй ужин	220	7.9	5.3	21.2	163.8
	Итого за день	3340	140.9	148	412.1	3541
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
	Итого за Завтрак	685	40.4	51.3	64.5	879.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4

	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8.3	9.9	17.7	193.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	1075	49.3	42.7	139.7	1138.8
	Полдник					
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6
	Итого за Полдник	400	12.7	16.6	66.8	466.8
	Ужин					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5.1	150.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	720	35.6	29.9	94.6	790.3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй ужин	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за день	3280	144	145.5	422.2	3571
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	590	47.2	30.6	96	847.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12.9	9.5	16.7	204.5

54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	1055	60.7	42.6	128	1137.4
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Полдник	410	13.8	9.8	73	434.9
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Ужин	680	44	40.1	87.5	885.3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Второй ужин	220	7.3	7	23.1	184.2
	Итого за день	3155	173.6	130.5	440.2	3625.8