

**10 дневное типовое диетическое меню для детей страдающих ожирением (8 стол).**

**«Нелидовская школа-интернат»**

**Весенний период**

| Приём пищи         | Наименование блюда                       | Пищевые вещества |       |      |          |      | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|------------------|-------|------|----------|------|-------------------------|-------------|
|                    |  | Вес блюда        | Белки | Жиры | Углеводы |      |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>    |  |                  |       |      |          |      |                         |             |
| <b>День 1</b>      |  |                  |       |      |          |      |                         |             |
| Завтрак 2          | Какао с молоком без сахара               | 200              | 3,6   | 2,7  | 3,8      | 53   | 306                     |             |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25               | 2,5   | 0,3  | 11,0     | 50   |                         |             |
| Итого за завтрак 2 |  | 225              | 5,1   | 3,0  | 14,8     | 103  |                         |             |
| Обед               | Салат «Здоровье»                         | 60               | 1,0   | 2,7  | 5,2      | 52   | 34                      |             |
|                    | Уря с птицей                             | 200/40           | 19,4  | 15,6 | 13,7     | 275  | 74                      |             |
|                    | Рыба, припущенная                        | 95               | 17,5  | 11,6 | 2,7      | 186  | 93                      |             |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая               | 180              | 10,6  | 6,8  | 46,3     | 312  | 183                     |             |
|                    | Компот из сухофруктов без сахара         | 200              | 1,0   | 0,0  | 17,5     | 71   | 310                     |             |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40               | 2,6   | 0,5  | 13,4     | 77   | 1.6                     |             |
| Итого за обед      |  | 815              | 52,1  | 37,2 | 98,8     | 973  |                         |             |
| Итого за день:     |  | 1040             | 57,2  | 40,2 | 113,6    | 1076 |                         |             |
| <b>День 2</b>      |  |                  |       |      |          |      |                         |             |
| Завтрак 2          | Кисель из концентрата без сахара         | 200              | 0,0   | 0,0  | 15,0     | 70   | 324                     |             |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25               | 2,5   | 0,3  | 11,0     | 50   | 1.6                     |             |
| Итого за завтрак 2 |  | 225              | 2,5   | 0,3  | 26,0     | 120  |                         |             |
| Обед               | Салат из свеклы с яблоками               | 60               | 0,6   | 3,0  | 5,0      | 51   | 27                      |             |
|                    | Суп крестьянский с крупой и мясом птицы  | 200/13           | 1,7   | 4,5  | 10,0     | 88   | 65*                     |             |
|                    | Овощное рагу с мясом                     | 200              | 18,7  | 22,8 | 18,8     | 355  | 115*                    |             |
|                    | Напиток яблочный-лимонный без сахара     | 200              | 0,3   | 0,2  | 15,1     | 61   | 312                     |             |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40               | 2,6   | 0,5  | 13,4     | 77   | 1.6                     |             |
| Итого за обед      |  | 713              | 23,9  | 31,0 | 62,3     | 672  |                         |             |
| Итого за день:     |  | 938              | 26,4  | 31,3 | 88,3     | 792  |                         |             |
| <b>День 3</b>      |  |                  |       |      |          |      |                         |             |
| Завтрак 2          | Кофейный напиток на молоке без сахара    | 200              | 3,2   | 2,8  | 8,5      | 69   | 304                     |             |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25               | 2,5   | 0,3  | 11,0     | 50   | 1.6                     |             |
| Итого за завтрак 2 |  | 225              | 5,7   | 3,1  | 19,5     | 119  |                         |             |
| Обед               | Помидоры свежие в нарезке                | 60               | 5,5   | 0,1  | 1,8      | 12   |                         |             |
|                    | Суп картофельный с бобовыми, мясом птицы | 200/13           | 6,4   | 3,5  | 25,5     | 161  | 63*                     |             |
|                    | Бефстроганов из отварного мяса           | 100              | 20,8  | 16,3 | 3,2      | 244  | 94                      |             |
|                    | Каша ячневая рассыпчатая                 | 180              | 5,9   | 4,4  | 37,1     | 215  | 186                     |             |
|                    | Компот из апельсин без сахара            | 200              | 0,2   | 0,1  | 7,2      | 68   | 308                     |             |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40               | 2,6   | 0,5  | 13,4     | 77   | 1.6                     |             |
| Итого за обед      |  | 793              | 41,4  | 24,9 | 88,2     | 777  |                         |             |
| Итого за день:     |  | 1018             | 47,1  | 28,0 | 107,7    | 896  |                         |             |
| <b>День 4</b>      |  |                  |       |      |          |      |                         |             |
| Завтрак 2          | Чай без сахара                           | 200              | 0,1   | 0,0  | 0,0      | 0    | 300                     |             |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25               | 2,5   | 0,3  | 11,0     | 50   | 1.6                     |             |
| Итого за завтрак 2 |  | 225              | 2,6   | 0,3  | 11,0     | 50   |                         |             |
| Обед               | Винегрет овощной                         | 60               | 0,9   | 1,5  | 4,9      | 40   | 42                      |             |
|                    | Рассольник ленинградский с мясом птицы   | 200/13           | 1,7   | 4,2  | 12,3     | 96   | 56*                     |             |
|                    | Печень по-строгановски                   | 90               | 12,4  | 8,9  | 2,3      | 140  | 130                     |             |

|                    |  |        |      |      |       |     |      |
|--------------------|--|--------|------|------|-------|-----|------|
|                    | Каша гречневая рассыпчатая                             | 180    | 10,6 | 6,8  | 46,3  | 312 | 183  |
|                    | Напиток лимонный без сахара                            | 200    | 0,1  | 0,0  | 18,9  | 73  | 313  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40     | 2,6  | 0,5  | 13,4  | 77  | 1,6  |
| Итого за обед      |  | 783    | 28,3 | 21,9 | 98,1  | 738 |      |
| Итого за день:     |  | 1008   | 30,9 | 22,2 | 109,1 | 788 |      |
| <b>День 5</b>      |  |        |      |      |       |     |      |
| Завтрак 2          | Чай с молоком без сахара                               | 200    | 1,6  | 1,8  | 2,4   | 29  | 301  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 25     | 2,5  | 0,3  | 11,0  | 50  | 1,6  |
| Итого за завтрак 2 |  | 225    | 4,1  | 2,2  | 13,4  | 79  |      |
| Обед               | Огурцы свежие в нарезке                                | 60     | 0,4  | 0,0  | 1,0   | 6   |      |
|                    | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы | 200/13 | 2,1  | 2,0  | 15,0  | 189 | 59*  |
|                    | Зразы «Школьные»                                       | 90     | 12,5 | 13,3 | 11,7  | 222 | 105  |
|                    | Капуста тушеная  | 180    | 3,9  | 5,9  | 17,0  | 136 | 134* |
|                    | Напиток из плод. шиповника без сахара                  | 200    | 0,6  | 0,3  | 17,0  | 70  | 319  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40     | 2,6  | 0,5  | 13,4  | 77  | 1,6  |
| Итого за обед      |  | 783    | 22,1 | 22,0 | 75,1  | 700 |      |
| Итого за день:     |  | 1008   | 26,2 | 24,2 | 88,5  | 779 |      |
| <b>Неделя 2</b>    |  |        |      |      |       |     |      |
| <b>День 1</b>      |  |        |      |      |       |     |      |
| Завтрак 2          | Кофейный напиток на молоке без сахара                  | 200    | 3,2  | 2,8  | 8,5   | 69  | 304  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 25     | 2,5  | 0,3  | 11,0  | 50  | 1,6  |
| Итого за завтрак 2 |  | 225    | 5,7  | 3,1  | 19,5  | 119 |      |
| Обед               | Кукуруза консервированная                              | 70     | 1,8  | 0,4  | 0,4   | 16  |      |
|                    | Уха рыбацкая   | 200/25 | 5,8  | 1,8  | 16,4  | 175 | 69*  |
|                    | Голубцы ленивые  | 180/40 | 20,7 | 18,2 | 21,8  | 335 | 116* |
|                    | Компот из сухофруктов без сахара                       | 200    | 1,0  | 0,0  | 17,5  | 70  | 310  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40     | 2,6  | 0,5  | 13,4  | 77  | 1,6  |
| Итого за обед      |  | 755    | 31,9 | 20,9 | 69,5  | 673 |      |
| Итого за день:     |  | 980    | 37,6 | 24,0 | 89,0  | 792 |      |
| <b>День 2</b>      |  |        |      |      |       |     |      |
| Завтрак 2          | Чай с молоком без сахара                               | 200    | 1,6  | 1,8  | 2,4   | 29  | 301  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 25     | 2,5  | 0,3  | 11,0  | 50  | 1,6  |
| Итого за завтрак 2 |  | 225    | 4,1  | 2,2  | 13,4  | 79  |      |
| Обед               | Салат из свеклы с растит. маслом                       | 60     | 1,0  | 4,8  | 5,0   | 69  | 25   |
|                    | Щи из св. капусты с картофелем, мясом птицы            | 200/13 | 1,4  | 4,7  | 6,8   | 75  | 52*  |
|                    | Котлеты рыбные   | 90     | 21,6 | 10,5 | 12,4  | 233 | 83   |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая                             | 180    | 10,6 | 6,8  | 46,3  | 312 | 183  |
|                    | Напиток яблочный-лимонный без сахара                   | 200    | 0,3  | 0,2  | 15,1  | 61  | 312  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40     | 2,6  | 0,5  | 13,4  | 77  | 1,6  |
| Итого за обед      |  | 783    | 37,5 | 27,5 | 99,0  | 827 |      |
| Итого за день:     |  | 1008   | 41,6 | 29,7 | 112,4 | 906 |      |
| <b>День 3</b>      |  |        |      |      |       |     |      |
| Завтрак 2          | Кисель из концентрата без сахара                       | 200    | 0,0  | 0,0  | 15,0  | 70  | 324  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 25     | 2,5  | 0,3  | 11,0  | 50  | 1,6  |
| Итого за завтрак 2 |  | 225    | 2,5  | 0,3  | 26,0  | 120 |      |
| Обед               | Помидоры свежие в нарезке                              | 60     | 5,5  | 0,1  | 1,8   | 12  |      |
|                    | Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы              | 200/13 | 6,4  | 3,5  | 25,5  | 161 | 63*  |
|                    | Кура отварная  | 90     | 22,5 | 18,9 | 0,3   | 295 | 132  |
|                    | Капуста тушеная  | 180    | 3,9  | 5,9  | 17,0  | 136 | 134* |
|                    | Компот из яблок без сахара                             | 200    | 0,2  | 0,1  | 7,2   | 68  | 308  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40     | 2,6  | 0,5  | 13,4  | 77  | 1,6  |
| Итого за обед      |  | 783    | 41,1 | 29,0 | 65,2  | 749 |      |
| Итого за день:     |  | 1008   | 43,6 | 29,3 | 91,2  | 869 |      |
| <b>День 4</b>      |  |        |      |      |       |     |      |

|                                    |   |              |             |             |             |              |      |
|------------------------------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------|
| Завтрак 2                          | Чай с лимоном без сахара                    | 200          | 0,2         | 0,0         | 0,2         | 1            | 302  |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 25           | 2,5         | 0,3         | 11,0        | 50           | 1.6  |
| Итого за завтрак 2                 |   | 225          | 2,7         | 0,3         | 11,2        | 51           |      |
| Обед                               | Щи из св. капусты с картофелем, мясом птицы | 200/13       | 1,4         | 4,7         | 6,8         | 75           | 52*  |
|                                    | Кукуруза консервированная                   | 70           | 1,8         | 0,4         | 0,4         | 16           |      |
|                                    | Запеканка из творога                        | 150          | 28,9        | 20,3        | 43,2        | 475          | 239  |
|                                    | Яйцо куриное вареное                        | 40           | 4,8         | 4,4         | 0,2         | 59           | 10.1 |
|                                    | Чай с молоком без сахара                    | 200          | 1,6         | 1,8         | 2,4         | 29           | 301  |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40           | 2,6         | 0,5         | 13,4        | 77           | 1.6  |
| Итого за обед                      |   | 713          | 41,1        | 32,1        | 66,4        | 731          |      |
| Итого за день:                     |   | 938          | 43,8        | 32,4        | 77,6        | 782          |      |
| <b>День 5</b>                      |   |              |             |             |             |              |      |
| Завтрак 2                          | Напиток из плод. шиповника без сахара       | 200          | 0,6         | 0,3         | 17,0        | 70           | 319  |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 25           | 2,5         | 0,3         | 11,0        | 50           | 1.6  |
| Итого за завтрак 2                 |   | 225          | 3,1         | 0,6         | 28,0        | 120          |      |
| Обед                               | Огурцы свежие в нарезке                     | 60           | 0,4         | 0,0         | 1,0         | 6            |      |
|                                    | Борщ с капустой и картофелем, с мясом птицы | 200/13       | 1,9         | 6,6         | 10,9        | 131          | 54*  |
|                                    | Биточки с томатным соусом                   | 80/30        | 13,8        | 11,1        | 11,1        | 260          | 99*  |
|                                    | Капуста тушеная                             | 180          | 3,9         | 5,9         | 17,0        | 156          | 134* |
|                                    | Компот из сухофруктов без сахара            | 200          | 1,0         | 0,0         | 17,5        | 70           | 310  |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40           | 2,6         | 0,5         | 13,4        | 77           | 1.6  |
| Итого за обед                      |   | 803          | 23,6        | 24,1        | 70,9        | 700          |      |
| Итого за день:                     |   | 1028         | 26,7        | 24,7        | 98,9        | 820          |      |
| <b>Среднее значение за период:</b> |   | <b>997,4</b> | <b>38,1</b> | <b>28,5</b> | <b>97,6</b> | <b>842,1</b> |      |