Организация: МАОУ Вторая гимназия
Название меню: Специализированное меню для детей с ожирением
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Дети с метаболическим синдромом
Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Итого за Завтрак	**500**	**15**	**18,3**	**51**	**428,1**
Обед					
Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22
Итого за Обед	**780**	**26,9**	**28,6**	**52,4**	**575,4**
Итого за день	**1280**	**41,9**	**46,9**	**103,4**	**1003,5**
Вторник, 1 неделя					
Завтрак					
Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Итого за Завтрак	**570**	**18,5**	**26,5**	**43,9**	**487,5**
Обед					
Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусник	200	0,5	0,2	5,8	27,2
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за Обед	**820**	**27,4**	**27,7**	**50,1**	**559,2**
Итого за день	**1390**	**45,9**	**54,2**	**94**	**1046,7**
Среда, 1 неделя					
Завтрак					
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак	**515**	**10,3**	**12**	**51,5**	**354,4**
Обед					
Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9
Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4
Итого за Обед	**755**	**28,6**	**35,6**	**52,5**	**644,3**
Итого за день	**1270**	**38,9**	**47,6**	**104**	**998,7**
Четверг, 1 неделя					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Итого за Завтрак	**550**	**27,3**	**19,9**	**50,4**	**488,6**
Обед					
Перец болгарский в нарезке	80	2	8,1	8,3	114,4
Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22
Итого за Обед	**705**	**26,1**	**23,5**	**53,2**	**529,3**
Итого за день	**1255**	**53,4**	**43,4**	**103,6**	**1017,9**
Пятница, 1 неделя					
Завтрак					
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак	**500**	**8,8**	**9,7**	**50,7**	**326**
Обед					
Помидоры свежие в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
Солянка домашняя	250	11,3	12	3,8	168,7
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусник	200	0,5	0,2	5,8	27,2
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед	**805**	**41,1**	**45**	**47,2**	**758**
Итого за день	**1305**	**49,9**	**54,7**	**97,9**	**1084**
Понедельник, 2 неделя					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Итого за Завтрак	**565**	**12,3**	**14**	**57,9**	**406,5**
Обед					
Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусник	200	0,5	0,2	5,8	27,2
Итого за Обед	**780**	**27,2**	**28,7**	**53,2**	**580,6**
Итого за день	**1345**	**39,5**	**42,7**	**111,1**	**987,1**
Вторник, 2 неделя					
Завтрак					
Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Итого за Завтрак	**570**	**18,5**	**26,5**	**43,9**	**487,5**
Обед					
Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
Компот из вишни с сиропом на стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед	**810**	**26,4**	**27,6**	**54,6**	**572,1**
Итого за день	**1380**	**44,9**	**54,1**	**98,5**	**1059,6**
Среда, 2 неделя					
Завтрак					
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак	**515**	**10,3**	**12**	**51,5**	**354,4**
Обед					
Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9
Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4
Итого за Обед	**755**	**28,6**	**35,6**	**52,5**	**644,3**
Итого за день	**1270**	**38,9**	**47,6**	**104**	**998,7**
Четверг, 2 неделя					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3
Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Завтрак	**550**	**27,3**	**19,9**	**50,4**	**488,6**
Обед					
Огурцы свежие в нарезке	80	2	8,1	8,3	114,4
Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6
Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22
Итого за Обед	**705**	**25,9**	**25,3**	**52,4**	**541,6**
Итого за день	**1255**	**53,2**	**45,2**	**102,8**	**1030,2**

Пятница, 2 неделя

Завтрак																			
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3														
Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3														
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4														
Итого за Завтрак	**500**	**8,8**	**9,7**	**50,7**	**326**														
Обед																			
Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6														
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3														
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4														
Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4														
Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусник	200	0,5	0,2	5,8	27,2														
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2														
Итого за Обед	**810**	**35,9**	**40,1**	**52,1**	**713,1**														
Итого за день	**1310**	**44,7**	**49,8**	**102,8**	**1039,1**														
	Масса	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**B1**	**B2**	**A**	**D**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**I**	**Se**	**F**
	г	**г**	**г**	**г**	**ккал**	**мг**	**мг**	**мкг рет.экв**	**мкг**	**мг**	**мг**	**мг**	**мг**	**мг**	**мг**	**мг**	**мкг**	**мкг**	**мкг**
Средние показатели за Завтрак	**533,5**	**15,71**	**16,85**	**50,19**	**414,76**	**0,21**	**0,34**	**210**	**0,69**	**32,58**	**531,51**	**330**	**339,57**	**77,92**	**315,9**	**4,41**	**46,43**	**27,38**	**111,32**
Средние показатели за Обед	**772,5**	**29,41**	**31,77**	**52,02**	**611,79**	**0,37**	**0,66**	**315**	**0,17**	**114,08**	**721,57**	**495**	**236,13**	**114,98**	**400,22**	**6,08**	**113,6**	**26,63**	**378,66**
Средние показатели за период	**1306**	**45,1**	**48,6**	**102,2**	**1026,6**	**0,6**	**1**	**525**	**0,9**	**146,7**	**1253,1**	**825**	**575,7**	**192,9**	**716,1**	**10,5**	**160**	**54**	**490**