

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Поречье
Угледорского муниципального округа
Сахалинской области

694903, Сахалинская обл, Угледорский р-н, Поречье с, Школьная ул, дом № 80
Тел/факс: 8 (4242) 55-70-50, E-mail: ugo.mbosushp@sakhalin.gov.ru

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Поречье

Ляхова А.Р.



Примерное циклическое лечебно-диетическое меню
для обучающихся
МБОУ СОШ с. Поречье
на 2025-2026 учебный год

Меню питания в стационаре № 1
 Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11/12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	50	0,4	0	1,7	8	71
Пшеница отварная	80	7,4	6,9	5,7	115	288
Капуста тушеная	150	3	5,4	15,9	124,5	139
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		13,2	12,7	35,9	311,1	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	40	0,48	0,08	1,84	10,4	71
Суп картофельный	200	1,88	2,24	19,54	105,8	97
Биточки паровые с соусом	80	7,4	6,9	5,7	115	281/330
Овощное рагу тушеное	150	3,14	7,37	12,7	130,87	7,36*
Компот из ягод без сахара	200	5	0	22,01	90,1	к.п
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		22,7	17,39	86,99	579,37	
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	50	0,4	0	1,7	8	71
Пшеница отварная	80	7,4	6,9	5,7	115	288
Капуста тушеная	180	3,6	6,48	19,08	149,4	139
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		13,8	13,78	39,08	336	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,4	132,2	97
Биточки паровые с соусом	100	9,25	8,6	7,1	143,7	281/330
Овощное рагу тушеное	180	3,76	8,8	15,24	157,04	7,36*
Компот из ягод без сахара	200	5	0	22,01	90,1	к.п
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		22,76	21,1	96,25	663,24	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11/12 лет и старше

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
Сыр	20	5,35	5,45	0	70,65	15
Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	275	210
Какао с молоком без сахара	200	3,76	3,2	16,76	110,9	382
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		22,01	22,25	40,46	520,15	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	40	0,32	0	1,36	6,4	71
Рассольник	200	1,3	4,04	13,2	94,4	94
Жаркое по домашнему	165	16,1	7,3	19,8	210,2	259
Компот из кураги без сахара	200	1,04	0	24,02	100,3	348
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		23,56	12,14	83,58	538,5	
Завтрак						
Сыр	40	10,7	10,9	0	141,3	15
Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	275	210
Какао с молоком без сахара	200	3,76	3,2	16,76	110,9	382
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		27,36	27,7	40,46	590,8	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. помидор.)	30	0,24	0	1,02	4,8	71
Рассольник	250	1,7	5,05	16,5	118	94
Жаркое по домашнему	165	16,1	7,3	19,8	210,2	259
Компот из кураги без сахара	200	1,04	0	24,02	100,3	348
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		23,88	13,15	86,54	560,5	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11/12 лет и старше

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	20	0,16	0	0,68	3,2	71
Фрикадельки мясные паровые с соусом	105	9,64	8,13	7,31	141,1	2,9*/138
Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,6	171/302
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		19,7	14,83	61,29	457,5	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	40	0,5	0,08	1,84	10,4	71
Свекольник вегетарианский без картофеля	200	1,63	2,5	9,28	66,64	1,21*
Гуляш из отварной говядины	80	12,08	5,12	2,64	104,8	246
Щеи розовые	150	2,7	4,05	16,65	114	74*
Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,7	0	25,32	100,3	388
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		22,41	12,55	80,93	523,34	
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	40	0,32	0	1,36	6,4	71
Фрикадельки мясные паровые с соусом	105	9,64	8,13	7,31	141,1	2,9*
Каша рассыпчатая гречневая	180	9	7,5	48,9	299,5	171/302
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		21,36	16,03	70,17	510,6	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
Свекольник вегетарианский без картофеля	250	2,04	3,13	11,6	83,3	1,21*
Гуляш из отварной говядины	80	12,08	5,12	2,64	104,8	227
Щеи розовые	180	2,16	4,86	19,98	136,8	74*
Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,7	0	25,32	100,3	388
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		22,38	14,01	87,04	565,4	

Учебно-методические материалы для обучающихся
Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11/12 лет и старше

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя I День 4						
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. помидора)	40	0,5	0,08	1,8	10,4	71
Рагу из птицы	175	15,31	18,5	20,9	312	289
Чай с молоком без сахара	200	1,45	1,6	2,35	30	11,3*
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		19,66	20,58	37,65	416	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	40	0,33	0	1,3	6,4	71
Суп гороховый вегетарианский	200	3,68	2,69	10,16	79,92	1,22*
Рыба припущенная	60	10,08	5,4	0	88,8	227
Рис припущенный	150	3,6	4,7	39,3	214,4	305
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	5	0	22,01	90,1	349
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		27,49	13,59	97,97	606,82	
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. помидора)	50	0,48	0,08	1,84	10,4	71
Кнели из птицы	60	8,5	12,9	4,4	168	301
Рагу овощное	180	2,5	14,7	18,9	217,8	143
Чай с молоком без сахара	200	1,45	1,6	2,35	30	11,3*
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		15,33	29,68	40,09	489,8	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	71
Суп гороховый вегетарианский	250	4,6	3,37	12,71	99,91	1,22
Рыба припущенная	60	10,08	5,4	0	88,8	227
Рис припущенный	180	4,32	5,64	47,16	257,2	305
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	5	0	22,01	90,1	
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		29,2	15,21	108,78	671,21	

Меню приотравливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11/12 лет и старше

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью	150	17,2	13	71,2	470	224
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	338
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Итого завтрак:		17,6	13	83,8	522	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	1,5	5,25	37,8	67
Щи из свежей капусты	200	1,38	3,94	6,68	67,8	87
Пшеница отварная	80	7,4	6,9	5,7	115	288
Сложный гарнир	150	3,83	6,07	18,04	142,5	7,38*
Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0	19,02	76,7	342
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		18,21	19,21	60,87	490,3	
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью	180	20,6	15,6	85,4	480	224
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	338
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Итого завтрак:		21	15,6	98	532	
Обед						
Винегрет овощной	80	1,1	2	7	50,4	67
Щи из свежей капусты	250	1,72	4,9	8,35	84,75	87
Пшеница отварная	80	7,4	6,9	5,7	115	288
Сложный гарнир	180	4,59	7,28	21,64	171	7,38*
Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0	19,02	76,7	342
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		19,77	21,88	86,91	625,05	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11/12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 2						
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. помидоры)	30	0,36	0,06	1,38	7,8	71
Биточки паровые с соусом	80	7,4	6,9	5,7	115	281/330
Пюре из моркови	150	2,1	5,3	18,4	130,5	318
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		12,26	12,66	38,08	316,9	
Обед						
Свекла отварная	40	0,5	0,08	1,8	10,4	52*
Суп из овсяной с зеленым горошком	200	1,4	3,9	11,4	86,6	99
Бифстроганов	80	14	10	4,5	163,2	250
Капша рассыпчатая перловая	150	4,4	4,7	35,6	202,5	171/302
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	5	0	22,01	90,1	349
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		30,1	19,48	100,51	680	
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. помидоры)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
Биточки паровые с соусом	80	7,4	6,9	5,7	115	281/330
Пюре из свеклы	180	2,5	6,3	22,08	156,6	318
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		12,9	13,7	42,68	348,2	
Обед						
Салат из свеклы отварной	50	8	3	5,5	52	52
Суп из овсяной с зеленым горошком	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
Бифстроганов	80	14	10	4,5	163,2	250
Капша рассыпчатая перловая	180	5,64	45,9	259	5,28	171/302
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	5	0	22,01	90,1	349
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		30,19	68,6	130,41	545,08	

Учебно-методическое пособие
Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11/12 лет и старше

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 3						
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	40	0,33	0	1,3	6,4	71
Котлета мясная паровая с соусом	80	8,97	6,23	9,07	129,6	2,13*
Овощи тушеные под сметанным соусом	150	3,4	10,23	11,95	155,1	7,32*
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		15,1	16,86	34,92	354,7	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. помидор)	30	0,36	0,06	1,38	7,8	71
Свекольник вегетарианский без картофеля	200	1,63	2,5	9,28	66,64	1,21*
Запеканка из картофеля с мясом	140	15,2	13,6	14,9	244	284
Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,7	0	25,32	100,3	388
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		22,69	16,96	76,08	545,94	
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	50	0,4	0	1,7	8	71
Котлета мясная паровая с соусом	100	11,22	7,7	11,33	162	2,13*
Овощи тушеные под сметанным соусом	180	4,08	12,27	14,34	186,1	7,32*
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		18,1	20,37	39,97	419,7	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. помидор)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
Свекольник вегетарианский без картофеля	250	2,04	3,13	11,6	83,3	1,21*
Рулет картофельный с мясом	140	15,2	13,6	14,9	244	284
Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,7	0	25,32	100,3	388
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		23,34	17,63	79,32	567,8	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11/12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептура
		Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 4						
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	40	0,33	0	1,3	6,4	71
Биточки рыбные	60	6,6	9,3	5,8	133	234
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
Чай с молоком без сахара	200	0	0	0	0	11,31*
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		12,43	14,8	38,3	335,6	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. помидора)	40	0,33	0	1,3	6,4	71
Щи из свежей капусты	200	1,38	3,94	6,68	67,8	88
Птица отварная	80	7,4	6,9	5,7	115	288
Морковное пюре	150	2,1	5,3	18,4	130,5	318
Компот из кура и без сахара	200	1,04	0	24,02	100,3	348
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		17,05	16,94	81,3	547,2	
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	50	0,4	0	1,7	8	71
Биточки рыбные	80	8,8	12,4	7,7	177	234
Картофельное пюре	180	2,5	6,3	22,08	156,6	312
Чай с молоком без сахара	200	0	0	0	0	11,3*
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		14,1	19,1	44,08	405,2	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. помидора)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
Щи из свежей капусты	250	1,72	4,9	8,35	84,75	88
Птица отварная	80	7,4	6,9	5,7	115	288
Морковное пюре	180	2,5	6,3	22,08	156,6	318
Компот из кура и без сахара	200	1,04	0	24,02	100,3	348
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		818,06	540,5	97,65	506,95	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11/12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11/12 лет и старше						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 5						
Завтрак						
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	388
Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	275	210
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		13,3	13,6	36,3	390,6	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	40	0,32	0	1,36	6,4	71
Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	5,76	4,3	16	128,2	101
Капуста тушеная с мясным фаршем	150	15	4,5	18,5	214,6	61*
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	5	0	22,01	90,1	349
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		30,88	9,6	83,07	566,5	
Завтрак						
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	388
Омлет натуральный	106	10,5	13,2	11,1	275	210
Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
Хлеб ржаной	1/20	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого завтрак:		13,3	13,6	36,3	390,6	
Обед						
Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	50	0,4	0	1,7	8	71
Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	13,5	12,4	13,5	220,1	101
Капуста тушеная с мясным фаршем	180	15,2	13,6	14,9	244	60*
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	5	0	22,01	90,1	349
Хлеб ржаной	2/20	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого обед:		38,9	26,8	77,31	689,4	

В питании ежедневно используется подприванная соль и проводится С - витаминизация III блока.

Технолог: Гитова Т.В.