

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Родниковская школа-гимназия»
Согласовано зам. директора по учебно-воспитательной работе
В.А. Кривохижина
08.10.2026.

Меню диеты

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1	Каша вязкая (рисовая)	130/150	5,385 5,924	5,39 5,932	16,298 17,928	135,27 148,8	0,91
	Батон	20 30	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83
	Кондитерское изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180	
	Всего	315/390	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45
	Конд.изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180	
	Всего	115/130	7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150/180	5,210 6,878	5,09 6,724	8,686 11,466	101,36 133,8	7,29
	Тефтели с рисом	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12
	Пюре картофельное	120/130	3,785	2,315	18,155	108,5	-
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-
	Компот из сухофруктов	150/180	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 88,73	1,72
	Всего	550/670	24,335 29,545	21,236 25,573	79,165 96,656	603,46 737,08	13,422
Полдник	Макароны отварные котлета куриная	100/120 60/80	1,292 15,07	0,783 3,38	1,19 12,60	122,85 141	1,043 0,12
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	15,82 17,28	107 119	1,6
	Всего	360/430	6,89 7,42	12,55 12,99	40,11 41,57	232 244	10,6
Итого		40,22 47,81	43,466 50,635	161,533 189,094	1147,72 1355,94	31,47	