

УТВЕРЖДАЮ

Директора МБОУ «Родниковская школа - гимназия»

Ю.Ю.Тафийчук

Согласовано зам.директора СП «ДС»Родничок»

В.А. Кривохижина

12.10.2026

Меню диета

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша вязкая овсяная	150/180	5,385 5,924	5,39 5,932	16,298 17,928	135,27 148,8	0,91	
	Батон	28 40	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 изд. <i>зефир</i>	15/30	2,70 5,4	2,1 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	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Кондитерское изд.	15/30	2,70 5,4	2,1 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Суп картофельный с крупой на кур.бул.	150/180	3,327 4,392	3,19 4,216	9,89 13,06	81,67 107,8	4,65	
	Рис отварной	100/120	163 2,043	2,56 3,201	10,90 13,626	73,2 91,5	12,10	
	Рыба припущенная с овощами	60/80	10,45 14,03	1,42 1,90	0,16 0,25	55 74	0,2	
	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 смест сух.	150/180	0,14 0,16	0,06 0,07	20,33 24,4	82,42 98,90	22,18	
	Всего	500/630	18,552 26,665	7,89 10,267	66,8 84,616	421,09 540,03	41,93	
Полдник	Овощи тушеные	100/100	4,22	9,36	25,31	124	10	
	Фрукты свежие	95/95	5,08	4,6	0,28	63		
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	Всего	375/395	9,17 7,30	4,14 4,61	51,24 54,10	270 288	6,45	-
			43,16 53,95	27,56 34,89	190,54 253,58	676,21 858,83	52,68	-