

««СОГЛАСОВАНО»»

Директор  
МБОУ г. Астрахани «СОШ «35»

С.Ю. Таркова

" 01 " 09 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «Невский лотос»  
Генеральный директор

В.Ю. Соломаткин

" 01 " 09 2021г.

**ДИЕТИЧЕСКОЕ ОВДБС(основной вариант диеты для детей с atopическим дерматитом)  
Меню на 10 дней бесплатное питание**

**День 1  
Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша жидкая из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6	10	39	271
2	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
3	Сыр (порциями) (Российский)	10	2	3	0	36
4	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
5	Кондитерское изделие(пряник, печенье, кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		537	16	19,2	107	680

**Обед**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Овощи натуральные свежие/соленые(огурцы)	60	1	0	2	14
2	Суп картофельный с бобовыми(вегетарианский)	200	5	5	16	128
3	Плов из птицы	200	19	23	37	434
4	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	87
Итого		740	31	29	106	806

**День 2**  
**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	10	10	51	330
2	Сыр(порциями)(Российский)	20	5	6	0	73
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с молоком	200/17	1	1	16	84
5	Яблоко свежее	100	2	1	21	96
Итого		597	22	19	100	650

**Обед**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из моркови с растительным маслом(с сахаром)	60	1	0	7	32
2	Борщ с картофелем(вегетарианский)	200	2	3	13	91
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	36	192
6	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	30	137
7	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят, соус сливочный	50/50	13	21	8	271
Итого		790	31	27	124	866

**День 3**

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Птица тушеная в соусе с овощами(без томатов)	200	17	23	12	322
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Масло сладко-сливочное(порциями)	10	0	8	0	71
4	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
5	Кондитерское изделие(пряники,печенье,кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		517	25	37,2	80	766

**Обед**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из белокочанной/квашенной капусты	60	1	3	5	54
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
4	Рассольник ленинградский(вегетарианский)	200	2	3	14	93
5	Печень по-строгановски	50/50	4	10	7	175
6	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
7	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0	0	21	85
Итого		790	19	18	113	665

**День 4  
Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	10	10	51	330
2	Сыр российский порциями	30	5	6	0	73
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с молоком	200/17	1	1	16	84
Итого		507	20	18	79	554

**Обед**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	46
2	Суп из овощей(вегетарианский)(без томатов)	200	2	4	11	90
3	Котлеты рубленые из птицы соус сливочный	50/50	10	14	11	205
4	Рис отварной	150	4	6	40	228
5	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный	200	21	0	0	85
6	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	76
Итого		790	44	28	97	797

**День 5**

**Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	4	12	36	162
2	Масло сладко-сливочное(порциями)	10	0	8	0	71
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
5	Яблоко свежее	100	2	1	21	96
Итого		547	10	22	83	452

**Обед**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Огурцы свежие или консервированные	60	0	0	2	8
2	Суп картофельный с клецками(вегетарианский)	200	1	3	8	62
3	Тефтели из говядины с рисом (паровые) с соусом сливочным	50/50	4	3	3	58
4	Капуста тушеная	150	4	6	15	134
5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0	0	21	85
6	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
Итого		720	13	12	63	397

## День 6

### Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259
2	Гуляш из говядины	50/50	10	15	11	223
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с молоком	200/17	1	1	16	96
5	Кондитерское изделие(пряник, печенье, кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		557	27	30,2	118	895

### Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	0	7	32
2	Суп картофельный с крупой(вегетарианский)	200	2	2	16	94
3	Котлеты или биточки рыбные, с соусом сливочным	50/50	9	6	11	130
4	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
5	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	87
Итого		770	22	9	115	568

## День 7

### Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша вязкая молочная(из пшена и риса) «Дружба»	200/10/10	8	11	41	294
2	Сыр(порциями)(Российский)	30	5	6	0	73
3	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
4	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
Итого		507	17	18	67	490

### Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56
2	Щи вегетарианские(без томаты)	200	2	3	6	60
3	Птица тушеные в соусе сливочным	50/50	12	13	0	160
4	Рис отварной	150	4	6	40	228
5	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
7	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых	200	0	0	18	72
Итого		770	23	26	93	626

## День 8

### Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	10	10	51	330
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Чай с молоком	200/17	1	1	16	84
4	Яблоко свежее	100	2	1	21	96
Итого		577	17	13	100	577

### Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из белокочанной капусты/Квашеной	60	1	3	5	53
2	Суп картофельный с макаронными изделиями(вегетарианский)	200	2	3	17	104
3	Рагу из птицы	200	16	19	19	308
4	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
6	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	30	137
Итого		720	24	25	95	652

## День 9

### Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	8	13	46	332
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Чай с сахаром	200/17	0	0	14	56
4	Кондитерское изделие(пряник,печенье,кекс и др)	50	4	5,2	42	250
Итого		527	16	19,2	114	705

### Обед

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Салат из свежих огурцов/соленых	60	1	4	1	43
2	Суп крестьянский с крупой(вегетарианский)	200	2	4	11	89
3	Компот из плодов или ягод	200	21	0	0	85
4	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
6	Котлеты или биточки(мясные)с соусом сливочным	50/50	26	23	10	362
7	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
Итого		770	60	32	82	804

**День 10****Завтрак**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Вареники с картофелемиз п/ф с маслом	140/10	25	23	24	364
2	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67
3	Яблоко свежее	100	2	1	21	96
4	Масло сладко-сливочное(порциями)	10	0	8	0	71
5	Чай с молоком	200/17	1	1	16	84
Итого		517	32	34	73	682

**Обед**

№	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сливочным	50/50	10	15	11	223
2	Картофельное пюре с маслом	150/10	3	10	22	191
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21	87
4	Хлеб пшеничный	20	2	0	6	34
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0	18	16
6	Борщ с капустой и картофелем(вегетарианский)	200	2	3	11	80
7	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	4	6	64
Итого		780	20	32	105	695

**Примечание:** Данное МЕНЮ составлено на основании «Примерного 10-ти дневного меню», разработанного в соответствии рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27.10.2020г. и Методическим рекомендациям МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организациях» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020г.) и Приказа Минздрава РФ от 5 августа 2003г №330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации»

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель гл. врача по медицинской части ГБУЗ АО «Городская поликлиника № 10»

Т.А.Корчагина

“ ”

2021г.