

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9» с. Каменка
Чугуевского района Приморского края



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 9 с. Каменка

Е. А. Лосюк

«15» августа 2022 г

Примерное десятидневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд
при двухразовом питании для обучающихся с 7 до 18 лет

с дисфункцией желудочно-кишечного тракта

в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении

«Средняя общеобразовательная школа № 9» с. Каменка Чугуевского района Приморского края

в осенне-зимний и весенний периоды

Примерное десятидневное меню для детей с дисфункцией желудочно-кишечного тракта
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

		понедельник					вторник				
		7-11 лет					12-18 лет				
Школа	МБОУ СОШ	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	Блюдо									
Завтрак	гор. блюдо	ТК№193 (протертая)	185	247	8	8,2	200	267	8,64	8,86	35,35
	закуска	ТК№2	35	146	5	7,1	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор. напиток	ТК№300	200	36	0,2	0	200	36	0,2	0	9,1
	блюдо из фруктов	ТК№247	170	207	0,6	0,6	200	311	6	5,1	60,5
		Итого за прием пищи:	590	636,00	13,80	15,90	655	815,00	21,24	26,46	119,55
Обед	хол. блюдо	ТК№13	60	43	0,6	3	100	71	0,9	5	4,8
	1 блюдо	ТК№66	200	158,5	4	5,7	275	218	5,6	7,9	29,4
	2 блюдо	ТК№135	90	184	12,2	11,8	120	245	16,3	15,58	8,9
	гарнир	ТК№179	185	168	3,5	11,3	185	168	3,5	11,3	12,3
	3 блюдо	ТК№309	200	127	1,2	0,1	200	127	1,2	0,1	29,5
		Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	30	64,3	2,2	0,4	11,13
		Итого за прием пищи:	765	744,80	23,70	32,30	910	893,30	29,70	40,28	96,03

		7-11 лет					12-18 лет				
Школа	МБОУ СОШ	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	Блюдо									
Завтрак	гор. блюдо	ТК№236	155	212	11,2	16,5	210	313	14,9	25,3	6,2
	хол. блюдо	ТК№36	60	68	0,9	4,5	100	114	1,6	6,5	9,1
	фрукт	Груша	130	61,1	0,5	0,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
	гор. напиток	ТК№300	200	36	0,2	0	200	36	0,2	0	9,1
	хлеб	ТК№1,6	30	64,3	2,2	0,4	30	64,3	2,2	0,4	11,13
		Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	10	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия	ТК№1,3	10	75	0,1	8,3	10	75	0,1	8,3	0,1
		Итого за прием пищи:	585	516,40	15,10	30,10	680	663,40	19,50	40,90	49,03
Обед	хол. блюдо	ТК№14	60	35	0,5	2,7	100	58	0,8	4,5	3
	1 блюдо	ТК№73	200	105,1	8,8	2,24	250	128	11,08	3	13,1
	2 блюдо	ТК№96	90	177,3	12,42	12,87	100	197	13,8	14,3	3,1
	гарнир	ТК№146	150	140,25	6,57	4,7	180	168,3	3,69	5,67	24,03
	3 блюдо	ТК№316	200	54	0,6	0,1	200	54	0,6	0,1	12,8
		Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	30	64,3	2,2	0,4	11,13
		Итого за прием пищи:	730	575,95	31,09	23,01	860	669,60	32,17	27,97	67,16

среда

Школа	МБОУ СОШ	№ рец.	Блюдо	7-11 лет					12-18 лет										
				Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы						
Прием пищи	Раздел		Блюдо																
Завтрак	гор.блюдо	ТК№231	Лашевник с творогом с соусом молочным	185	322	15,4	12,3	35,7	230	422	18,8	18,2	43,7						
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6						
	гор.напиток	ТК№306	Слабое какао с молоком (1-ый вариант)	200	95	3,3	3,1	13,6	200	95	3,3	3,1	13,6						
	фрукт		Апельсин	200	86	1,8	0,4	16,2	200	86	1,8	0,4	16,2						
			Итого за прием пищи:	620	649,00	25,50	22,90	80,00	685	804,00	30,30	34,20	88,10						
Обед	хол.блюдо	ТК№49	Икра кабаховая	60	48	0,8	2,9	4,3	100	80	1,4	4,8	7,1						
	1 блюдо	ТТК№5	Суп картофельный с яйцом "Кудрявый"	200	134,4	5,76	5,28	14,8	250	168	7,2	6,6	18,5						
	2 блюдо	ТК№79	Рыба припущенная	90	74	15,9	0,9	0,5	100	82,2	17,6	1	0,5						
	гарнир	ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	248	4,4	4,7	4,5	185	248	4,4	4,7	4,5						
	3 блюдо	ТК№325	Кисель из яблок	200	111	0,1	0,1	27,6	200	111	0,1	0,1	27,6						
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13						
			Итого за прием пищи:	765	679,70	29,16	14,28	103,33	865	753,50	32,90	17,60	109,83						

четверг

Школа	МБОУ СОШ	№ рец.	Блюдо	7-11 лет					12-18 лет										
				Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы						
Прием пищи	Раздел		Блюдо																
Завтрак	гор.блюдо	ТК№216	Запеканка рисовая со свежими плодами	200	275	4,3	5,2	52	250	343,75	5,37	6,5	65						
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6						
	гор.напиток	ТК№301	Чай черный с молоком	200	62	1,6	1,5	11,3	200	62	1,6	1,5	11,3						
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4						
			Итого за прием пищи:	565	544,10	11,40	14,20	91,20	635	667,85	13,87	20,90	104,30						
Обед	хол.блюдо	ТК№46	Икра морковная	60	71	1,2	4,6	5,5	100	119	1,9	7,7	9,1						
	1 блюдо	ТК№57	Щи по-уральски	250	78,00	1,8	4,3	6,7	250	78,00	1,8	4,3	6,7						
	2 блюдо	ТК№143	Птица, тушенная в соусе с овощами	240	349,2	24,72	18,12	20,04	280	432,9	28,84	21,14	23,38						
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101,00	0,9	0,1	24	200	101	0,9	0,1	24						
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13						
			Итого за прием пищи:	780	663,50	30,82	27,52	67,37	860	795,20	35,64	33,64	74,31						

ПЯТНИЦА

Школа	МБОУ СОШ	№ рец.	Блюдо	7-11 лет					12-18 лет										
				Выход, г	ЭЦ, ккалг	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккалг	Белки	Жиры	Углеводы						
Прием пищи	Раздел		Блюдо																
Завтрак	гор.блюдо	ТК№192	Каша овсяная молочная вязкая	200	148	3,8	6,4	19,8	250	185	4,8	8	24,8						
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6						
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1						
	блюдо из фруктов	ТК№247	Яблоки, запеченные с творогом	150	233	4,5	3,8	45,4	200	311	6	5,1	60,5						
			Итого за прием пищи:	585	563,00	13,50	17,30	88,80	705	733,00	17,40	25,60	109,00						
Обед	хол.блюдо	ТК№20	Салат из моркови с огурцом и зел горошком	60	54	0,9	4	2,8	100	89	1,6	6,7	4,7						
	1 блюдо	ТК№62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	97,5	2,3	5	11,3	250	97,5	2,3	5	11,3						
	2 блюдо	ТК№115	Пудинг из говядины паровой	90	273	17,5	22,1	0,8	100	303	19,5	24,6	0,9						
	гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3	185	312	10,6	6,8	46,3						
	3 блюдо	ТК№319	Напиток из плодов шиповника	200	127	0,7	0,3	29	200	127	0,7	0,3	29						
	хлеб	ТК№1,6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13						
			Итого за прием пищи:	815	927,80	34,20	38,60	101,33	865	992,80	36,90	43,80	103,33						

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник

Школа	МБОУ СОШ	№ рец.	Блюдо	7-11 лет					12-18 лет										
				Выход, г	ЭЦ, ккалг	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккалг	Белки	Жиры	Углеводы						
Прием пищи	Раздел		Блюдо																
Завтрак	гор.блюдо	ТК№238	Драчена	150	285	16,3	20,7	8,1	200	380	21,7	27,6	10,8						
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6						
	гор.напиток	ТК№321	Чайный напиток "Витаминный"	200	71	0,1	0	18,4	200	71	0,1	0	18,4						
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4						
			Итого за прием пищи:	515	563,10	21,90	28,20	54,40	585	713,10	28,70	40,50	57,20						
Обед	хол.блюдо	ТК№2,3	Салат из моркови с зеленым горошком	60	70	1,1	5,3	3,4	100	116	1,8	8,9	5,7						
	1 блюдо	ТК№73	Уха с крупой	200	102,6	8,8	2,4	10,52	250	128,2	11,08	3	13,15						
	2 блюдо	ТК№99	Биточки с соусом	90	151	8	8,2	10,6	100	207	11,1	11,3	14,5						
	гарнир	ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	248	4,4	4,7	45	185	248	4,4	4,7	45						
	3 блюдо	ТК№327	Кисель яблочный	200	112	0,3	0	28,9	200	112	0,3	0	28,9						
	хлеб	ТК№1,6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13						
			Итого за прием пищи:	765	747,90	24,80	21,00	109,55	865	875,50	30,88	28,30	118,38						

вторник

Школа	МБОУ СОШ	№ рец.	Елдо	7-11 лет					12-18 лет									
				Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы					
Прием пищи	Раздел		Елдо															
Завтрак	гор. блиндо	ТК№215	Каша пшювая (гречневая на молоке с яйцом)	200	321	10,6	11,6	40,5	200	321	10,6	11,6	40,5					
	хлеб	ТК№1,6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржаню-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13					
	гастрономия	ТК№1,3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1					
	гор. напиток	ТК№306	Слабое какао с молоком (1-ый вариант)	200	95	3,3	3,1	13,6	200	95	3,3	3,1	13,6					
	сл. блиндо	ТК№247	Яблочи, запеченные с творогом	150	233	4,5	3,8	45,4	200	311	6	5,1	60,5					
			Итого за прием пищи:	590	788,30	20,70	27,20	110,73	640	866,30	22,20	28,50	125,83					
Обел	хол. блиндо	ТК№26	Салат из свежих с изюмом	60	73	0,8	3,5	9,4	100	121	1,3	5,8	15,7					
	1 блиндо	ТК№55	Ши (со сметаной)	200	76,8	1,6	4,32	7,04	250	96	2	5,4	8,8					
	2 блиндо	ТК№90	Рыба, запеченная с картофелем	240	291	19,1	14,5	19,9	300	364	23,8	18,1	24,8					
	3 блиндо	ТК№329	Кисель из повидла	200	135	0,1	0	34,8	200	135	0,1	0	34,8					
	хлеб	ТК№1,6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржаню-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13					
			Итого за прием пищи:	730	640,10	23,80	22,72	82,27	880	780,30	29,40	29,70	95,23					

среда

Школа	МБОУ СОШ	№ рец.	Елдо	7-11 лет					12-18 лет									
				Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы					
Прием пищи	Раздел		Елдо															
Завтрак	гор. блиндо	ТК№242	Сырники с морковью	200	426	23,6	19,6	37,7	230	485	26,6	22,3	43					
	завуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6					
	гор. напиток	ТК№301	Чай черныи с молоком	200	62	1,6	1,5	11,3	200	62	1,6	1,5	11,3					
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4					
			Итого за прием пищи:	565	695,10	30,70	28,60	76,90	615	809,10	35,10	36,70	82,30					
Обел	хол. блиндо	ТК№17	Салат из моркови	60	72	0,6	5,3	5	100	120	1,1	8,9	8,3					
	1 блиндо	ТК№63	Суп картофельный с рисовой крупой, разваренный	200	90,4	2,08	1,68	15,44	250	113	2,6	2,1	19,3					
	2 блиндо	ТК№5,1	Печень в сметанном соусе	95	141	12,1	8,7	3,4	110	164	14	10,1	4					
	гарнир	ТК№227	Макаронные изделия отварные	185	233	6,5	4,4	40	185	233	6,5	4,4	40					
	3 блиндо	ТК№310	Компот из смеси сухофруктов	200	123	0,5	0,1	30,9	200	123	0,5	0,1	30,9					
	хлеб	ТК№1,6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржаню-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13					
			Итого за прием пищи:	770	723,70	23,98	20,58	105,87	875	817,30	26,90	26,00	113,63					

Школа		МБОУ СОШ		7-11 лет							12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	ТК№173	Запеканка картофельная с овощами	180	206	5,2	9,4	23,4	200	228,8	5,7	10,4	26		
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13		
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1		
	гор.напиток	ТК№306	Слабое какао с молоком (1-ый вариант)	200	95	3,3	3,1	13,6	200	95	3,3	3,1	13,6		
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4		
			Итого за прием пищи:	550	501,40	11,30	21,60	61,63	570	524,20	11,80	22,60	64,23		
Обед	хол.блюдо	ТК№47	Икра свекольная	60	71	1,2	4,3	6,3	100	119	2	7,1	10,5		
	1 блюдо	ТК№69	Суп из овощей	200	68,8	1,52	2,8	8,56	250	86	1,9	3,5	10,7		
	2 блюдо	ТК№87	Гарфили рыбные	100	157	8,7	8,4	11,2	120	189	10,3	10	13,7		
	гарнир	ТК№146	Картофельное пюре	200	187	4,1	6,3	26,7	200	187	4,1	6,3	26,7		
	3 блюдо	ТК№325	Кисель яблочный	200	111	0,1	0,1	27,6	200	111	0,1	0,1	27,6		
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13		
			Итого за прием пищи:	790	659,10	17,82	22,30	91,49	900	756,30	20,60	27,40	100,33		

Питание

Школа		МБОУ СОШ		7-11 лет							12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккакл	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	ТК№201	Каша вязкая с морковью	185	278	7,1	11,9	34,2	260	386	9,8	16,5	47,5		
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба вчерашней выпечки или подсушенный с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6		
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1		
	блюдо из фруктов	ТК№247	Яблоки печеные	170	207	0,6	0,6	49,9	200	311	6	5,1	60,5		
			Итого за прием пищи:	590,00	667,00	12,90	19,60	107,70	715,00	934,00	22,40	34,10	131,70		
Обед	хол.блюдо	ТК№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	54,6	0,8	3,3	5,4	100	78	1,2	4,7	7,7		
	1 блюдо	ТК№74	Уря с птицей	200	229	16,16	13	11,4	250	286,4	20,2	16,25	14,27		
	2 блюдо	ТК№168	Суфле картофельно-морковное	240	240	6,4	11,89	24,98	280	280	7,5	13,87	29,14		
	3 блюдо	ТК№314	Напиток клюквенный	200	97	0,1	0	24,4	200	97	0,1	0	24,4		
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13		
			Итого за прием пищи:	740,00	684,90	25,66	28,59	77,31	860,00	805,70	31,20	35,22	86,64		

*отдавать предпочтению хлебу 2 сорта, обогащенным витаминами, в том числе с пищевыми волокнами.

При заботливании разного генезиса с хроническим воспалением слизистой желудка

Цель: Обеспечить полноценное питание, умеренное стимулирование секреторной функции органов пищеварения, нормализация двигательной функции желудочно-кишечного тракта.

Общая характеристика: Физиологически полноценная диета с умеренным механическим щажением и умеренной стимуляцией секреторной функции пищеварительных органов. Разрешены блюда разной степени измельчения и тепловой обработки – отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях или муке). Протерты блюда – из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой.

Исключения: продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке; трудно перевариваются, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, очень холодные и горячие блюда. Умеренное химическое, механическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта при полноценном питании, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, нормализация секреторной и двигательной функций желудка.

Ограничены сильные возбуждители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, долго задерживающиеся в желудке и трудно перевариваемые продукты и блюда. Пища в потертом, сваренная на воде или пару, отделившиеся блюда запекают без корочки. Рыба и нежирные сорта мяса допускаются куском. Исключают горячие и холодные блюда.