

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ РО «Ростовской
санаторной школы-интерната №28»



Т. Л. Воронько

Примерное двухнедельное
диетическое меню
ГКОУ РО «Ростовской санаторной
школы-интерната №28
г.Ростова-на-Дону

Составила диет сестра Карагезова Е.Ф.

2025г.

Примерное десятидневное перспективное меню диетического питания .

	Завтрак	Выход 7-11л (г)	Выход 12-18л (г)	Обед	Выход 7-11л (г)	Выход 12-18л (г)	Полдник	Выход 7-11л (г)	Выход 12-18л (г)
Понедельник 1 неделя	Омлет натуральный			Борщ со св капустой и картофелем			Рыба припущенная в молоке		
	Кабачковая икра			Плов по-узбекски			Картофель отварной		
	Бутерброд с сыром			Компот из сухофруктов			Чай с сахаром		
	Кофейный напиток			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		
				Яблоки печеные					
<u>7- 11л Б-17 Ж-23 У-41 Ккал-540</u> <u>12-18л Б-18 Ж-25 У-60 Ккал-580</u>				<u>7- 11л Б-25 Ж-18 У-105 Ккал- 663</u> <u>12-18л Б-28 Ж-20 У-115 Ккал- 684</u>	<u>7- 11л Б-19 Ж-18 У-73 Ккал-520</u> <u>12-18л Б-21 Ж-22 У-84 Ккал-600</u>				
Вторник 1 неделя	Птица отварная			Суп картофельный с вермишелью			Сырники из творога со сгущенным молоком		
	Каша пшеничная			Тефтели из говядины			Ряженка		
	Чай с сах			Пюре картофельное					
	Хлеб пшеничный			Кисель из ягод (клюква)					
				Хлеб пшеничный					
<u>7- 11л Б-19 Ж-10 У-80 Ккал- 570</u> <u>12-18л Б-23 Ж-14 У-91 Ккал-610</u>				<u>7- 11л Б-27 Ж-18 У-89 Ккал-670</u> <u>12-18л Б-30 Ж-24 У-95 Ккал-720</u>	<u>7- 11л Б-25 Ж-23 У-77 Ккал - 486</u> <u>12-18л Б-28 Ж-30 У-97 Ккал- 520</u>				
Среда 1 неделя	Тефтели рыбные			Борщ с картофелем			Каша молочная рисовая		
	Картофель тушеный			Гуляш из говядины			Яйцо вареное	1 шт	1 шт
	Чай с лимоном			Макароны отварные			Сыр порциями		
	Хлеб пшеничный			Компот из сухофруктов			Какао с молоком		
				Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		
				Яблоки печеные					
<u>7- 11л Б-15 Ж-20 У-74 Ккал-506</u> <u>12-18л Б-18 Ж-24 У-85 Ккал-570</u>				<u>7- 11л Б-22 Ж-25 У-124 Ккал-740</u> <u>12-18л Б-28 Ж-28 У-145 Ккал- 840</u>	<u>7- 11л Б-21 Ж-20 У-105 Ккал-770</u> <u>12-18л Б-23 Ж-23 У-118 Ккал-820</u>				

Четверг 1 неделя	Птица запеченная			Суп картофельный с рисом			Запеканка из тыквы и пшена с соусом		
	Каша гречневая			Шницель из говядины			Кефир		
	Масло слив порциями			Картофель отварной					
	Кофейный напиток			Чай с сах					
	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный					
				Яблоки печеные					
	7- 11л Б-18 Ж-23 У-92 Ккал-534 12-18л Б-20 Ж-28 У-100 Ккал-603			7- 11л Б-20 Ж-26 У-110 Ккал-706 12-18л Б-24 Ж-29 У-120 Ккал-800			7- 11л Б-8 Ж-10 У-35 Ккал-280 12-18л Б-13 Ж-14 У-40 Ккал-340		
Пятница 1 неделя	Каша молочная геркулесовая			Щи из св капусты с картофелем			Рыба, тушеная в томате с овощами		
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	Мясо тушено			Пюре картофельное		
	Сыр порциями			Рис отварной			Чай с сах		
	Какао с молоком			Компот из сухофруктов			Хлеб пшеничный		
	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный					
	7- 11л Б-15 Ж-21 У-74 Ккал-563 12-18л Б-15 Ж-21 У-74 Ккал-563			7- 11л Б-25 Ж-26 У-110 Ккал- 780 12-18л Б-30 Ж-33 У-134 Ккал-825			7- 11л Б-23 Ж-19 У-70 Ккал-538 12-18л Б-25 Ж-21 У-80 Ккал-600		
Понедельник неделя	Каша молочная манная			Суп картофельный с макаронами			Котлета из говядины		
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	Плов из кролика			Картофель отварной		
	Масло сливочное порциями			Компот из сухофруктов			Чай с сах		
	Кофейный напиток			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		
	Хлеб пшеничный			Яблоки печеные					
	7- 11л Б-17 Ж-22 У-78 Ккал-596 12-18л Б-17 Ж-22 У-78 Ккал-596			7- 11л Б-22 Ж-23 У-109 Ккал-713 12-18л Б-26 Ж-28 У-130 Ккал-805			7- 11л Б-22 Ж-18 У-98 Ккал-600 12-18л Б-25 Ж-21 У-102 Ккал-726		
Вторник 2 неделя	Пудинг из творога со сметаной т.о (запечённый)			Суп картофельный			Рыба запеченная		
	Кофейный напиток			Тефтели из говядины			Пюре картофельное		
	Хлеб пшеничный			Макароны отварные			Чай с сахаром		
				Кисель из клюквы			Хлеб пшеничный		
				Хлеб пшеничный					
	7- 11л Б-26 Ж-19 У-108 Ккал-670			7- 11л Б- 19 Ж-18 У-25 Ккал- 540			7- 11л Б-19 Ж-18 У-73 Ккал- 520		

	12-18л Б-28 Ж-23 У-148 Ккал-732	12-18л Б-24 Ж-21 У-30 Ккал- 677	12-18л Б-22 Ж-25 У-83 Ккал-589
Среда 2 неделя	Гуляш из говядины	Щи из св.капусты с картофелем	Рагу из птицы
	Каша гречневая	Котлеты рыбные любительские	Чай с сахаром
	Кофейный напиток	Картофель отварной	Хлеб пшеничный
	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов	
		Хлеб пшеничный	
	7- 11л Б-22 Ж-17 У-91 Ккал- 510 12-18л Б-23 Ж-20 У-99 Ккал-630	7- 11л Б-20 Ж-15 У-125 Ккал-780 12-18л Б-24 Ж-19 У-143 Ккал- 816	7- 11л Б-18 Ж-17 У-72 Ккал-516 12-18л Б-20 Ж-21 У-85 Ккал-611
Четверг 2 неделя	Рыба, тушеная с овощами	Суп картофельный с рисом	Запеканка из творога со сгущенным молоком
	Пюре картофельное	Биточки из говядины	Яйцо вареное
	Чай с лимоном	Каша пшеничная	Кефир
	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов	
		Хлеб пшеничный	
		Яблоки печеные	
	7- 11л Б-24 Ж-20 У-80 Ккал-604 12-18л Б-29 Ж-28 У-92 Ккал-681	7- 11л Б-15 Ж-18 У-83 Ккал-710 12-18л Б-18 Ж-22 У-90 Ккал- 890	7- 11л Б-21 Ж-19 У-58 Ккал-479 12-18л Б-23 Ж-22 У-75 Ккал-503
Пятница 2 неделя	Птица запеченная	Борщ с св капустой и картофелем	Каша молочная геркулесовая
	Рис отварной	Мясо тушеное	Чай с сах
	Сыр порциями	Макароны отварные	Хлеб пшеничный
	Кофейный напиток	Компот из сухофруктов	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
	7- 11л Б- 21 Ж-22 У-110 Ккал-520 12-18л Б-23 Ж-26 У-120 Ккал- 580	7- 11л Б-23 Ж-20 У-120 Ккал-756 12-18л Б-25 Ж-22 У-132 Ккал-820	7- 11л Б-20 Ж-22 У-72 Ккал-566 12-18л Б-23 Ж-26 У-88 Ккал-644