

«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 тушеное | | | 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 | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--|--|--|--|--|---|------|------|
| | 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 | | | | | |
| | <u>7- 11л Б-22 Ж-17 У-91 Ккал- 510</u> 12-18л Б-23 Ж-20 У-99 Ккал-630 | | | <u>7- 11л Б-20 Ж-15 У-125 Ккал-780</u> 12-18л Б-24 Ж-19 У-143 Ккал- 816 | | | <u>7- 11л Б-18 Ж-17 У-72 Ккал-516</u> 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 | 1 шт | 1 шт |
| | Чай с лимоном | | | Каша пшеничная | | | Кефир | | |
| | Хлеб пшеничный | | | Компот из сухофруктов | | | | | |
| | | | | Хлеб пшеничный | | | | | |
| | | | | Яблоки печеные | | | | | |
| | <u>7- 11л Б-24 Ж-20 У-80 Ккал-604</u> 12-18л Б-29 Ж-28 У-92 Ккал-681 | | | <u>7- 11л Б-15 Ж-18 У-83 Ккал-710</u> 12-18л Б-18 Ж-22 У-90 Ккал- 890 | | | <u>7- 11л Б-21 Ж-19 У-58 Ккал-479</u> 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 | | | | | |
| | <u>7- 11л Б- 21 Ж-22 У-110 Ккал-520</u> 12-18л Б-23 Ж-26 У-120 Ккал- 580 | | | <u>7- 11л Б-23 Ж-20 У-120 Ккал-756</u> 12-18л Б-25 Ж-22 У-132 Ккал-820 | | | <u>7- 11л Б-20 Ж-22 У-72 Ккал-566</u> 12-18л Б-23 Ж-26 У-88 Ккал-644 | | |