

ОБСУЖДЕНО и РЕКОМЕНДОВАНО  
к утверждению  
педагогическим советом  
МБОУ «Школа № 99»  
Протокол № 1 от 30.08.2020г.



**Порядок  
обеспечения обучающихся в общеобразовательном учреждении  
города Ростова-на-Дону «Школа № 99» диетическим питанием в рамках  
пилотного проекта**

(согласно приказа Управления образования города Ростова-на-Дону от  
02.04.2020 № УОПР-163 «Об обеспечении обучающихся в  
общеобразовательных учреждениях города Ростова-на-Дону диетическим  
питанием в рамках пилотного проекта»)

1. Диетическое питание предоставляется обучающимся муниципальных общеобразовательных учреждений в течение учебного года (кроме каникулярного времени, выходных и праздничных дней) в столовых и буфетах-раздаточных общеобразовательных учреждений.

2. Для предоставления диетического питания родители (законные представители) обучающихся предоставляют заявление на имя руководителя общеобразовательного учреждения о предоставлении диетического питания и справку участкового врача-педиатра детской поликлиники по месту жительства ребенка, подтверждающую необходимость диетического питания с указанием рекомендуемой диеты.

**Перечень**

**лечебных диет, рекомендуемые Управлением здравоохранения города  
Ростова-на-Дону для разработки примерного диетического меню**

Номер диеты	Вариант диеты	Показания к назначению диеты, вид патологии
1а	ЩД	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения, острый гастрит, хронический гастрит и гастродуоденит в период обострения. Химические ожоги пищевода.
1б	ЩД	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит и гастродуоденит в период стихания воспалительного процесса. Хирургические больные после полостных операций.
1	ЩД	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, гастродуоденит с повышенной и нормальной



		секрецией в период реконвалесценции и ремиссии.
2	ЩД	Хронический гастрит с секретной недостаточностью в период реконвалесценции и ремиссии.
3	ОВД, ВБД	Функциональные запоры, хронические колиты с преобладанием запоров в период ремиссии.
4	ЩД	Острый энтерит, колит, хронический энтерит, колит в период обострения.
4б	ЩД	Острый и хронический энтерит, колит в стихания воспалительного процесса.
4в	ЩД, ВБД	Острый и хронический энтерит, колит в период реконвалесценции и ремиссии.
5	ЩД	Хронические гепатиты, хронический холецистит, желчекаменная болезнь, хронический панкреатит в период ремиссии, дискинезия желчных путей, цирроз печени, пиелонефрит острый и хронический.
5а	ЩД	Острые гепатиты, хронические гепатиты, хронический холецистит, желчекаменная болезнь в период обострения.
5п	ЩД	Острый и хронический панкреатит в период обострения.
7	НБД	Острый гломерулонефрит, хронический гломерулонефрит в период обострения, хроническая почечная недостаточность (начальная стадия), гиперуриемия.
8	НКД	Ожирение.
9	ОВД, НКД	Сахарный диабет
10	ОВД	Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения. Гипертоническая болезнь II-III стадии. Ревматизм. Неспецифический полиартрит.
11	ВБД	Туберкулез легких и костей; истощение после инфекционных болезней, операций; анемия.
13	ВБД	Острые инфекционные заболевания.
15	ОВД	Заболевания, не требующие специальных лечебных диет; период выздоровления при некоторых заболеваниях (воспаление легких, ангина и др.).
Гипо-аллергенная	Индив	Бронхиальная астма, астматический бронхит, аллергодерматозы, обусловленные пищевой сенсибилизацией.

Основной вариант стандартной диеты – ОВД

Вариант диеты с механическим и химическим щажением – ЩД

Вариант диеты с повышенным количеством белка – ВБД

Вариант диеты с пониженным количеством белка – НБД

Вариант диеты с пониженной калорийностью – НКД

**Примерный среднесуточный набор продуктов питания на одного ребенка в возрасте**

**от 7 до 10 лет для стандартных диет**

Наименование продукта	ОВД	ЩД	ВБД	НБД	НКД
Крупы, макаронные изделия	70	70	80	90	Макаронные изделия – нет Крупы – 13 (только гречневая)
Мука пшеничная	20	20	20	30	10
Молоко	230	230	230	115	230
Смесь белковая композитная сухая	15	15	25	4	15
Кефир, кисломолочные продукты, в том числе кумыс и другие	207	207	207	207	207 (обезжиренные)
Творог	30	30	45	15	30 (обезжиренный)
Сметана	12	12	12	12	8
Сыр твердый	10	10 (неострый)	10	-	10
Масло сливочное коровье не менее 72,5% ж.	35	35	35	47	12
Масло растительное	13	13	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1/2	1
Мясо говядина 1 категории	125	125	190	65	125
Птица 1 категории потрошенная	20	20	20	-	20
Рыба, морепродукты	50	50	70	-	50
Сахарный песок	70	70	70	70	-
Кондитерские изделия, в том числе: пряники, вафли, печенье, мед, конфеты и др.	9	9	9	9	-



Картофель					
с 01.09 по 31.10 (25%)	220	220	330	330	69
с 01.11 по 31.12 (30%)	236	236	354	354	74
с 01.01 по 29.02 (35%)	254	254	381	381	80
с 01.03 (40%)	275	275	413	413	86
Молодой (20%)	206	206	309	309	65
Овощи разные до 1 января, в том числе: бобовые, свекла, морковь, капуста, помидоры, огурцы свежие, консервированные овощи, зелень и др	300	300	300	300	450
Томатное пюре	9	-	9	-	-
Фрукты свежие	220	220	295	295	440
Фрукты сухие	13	13	13	13	13
Соки (нектары) фруктовые, овощные	200	200	200	200	400 (овощные)
Хлеб пшеничный	160	230	215	160	-
Хлеб ржаной	70	-	70	50	50
Чай черный, зеленый листовой	1	1	1	1	1
Кофейный напиток не растворимый	6	-	6	-	-
Какао-порошок	2	-	2	-	-
Соль йодированная и специи	4	4	4	-	-
Крахмал картофельный	4	4	4	4	-
Дрожжи прессованные	1,1	-	1,1	1,65	-
Панировочные сухари	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Лимонная кислота	3	-	3	-	-
Повидло, джем, конфитюр	4	4	4	4	-
Шиповник (сухие плоды)	15	15	15	15	15
Детские молочные сухие смеси	-	-	-	-	-
<b>Химический состав (без учета термической обработки):</b>					
Белки, г	85-90	85-90	110-120	20-60	70-80



Жиры, г	80-88	80-88	91-99	91-99	69-77
Углеводы, г	350-390	350-415	290-410	405-470	150-175
Энергетическая ценность, ккал	2450-2650	2450-2730	2350-2970	2395-2930	1515-1710

**Примерный среднесуточный набор продуктов питания на одного ребенка в возрасте**

**от 11 до 17 лет для стандартных диет**

Наименование продукта	ОВД	ЩД	ВБД	НБД	НКД
Крупы, макаронные изделия	85	85	95	110	Макаронные изделия – нет Крупы – 13 (только гречневая)
Мука пшеничная	27	27	27	40	15
Молоко	250	250	250	125	250
Смесь белковая композитная сухая	20	20	30	6	20
Кефир, кисломолочные продукты, в том числе кумыс и другие	207	207	207	207	207 (обезжиренные)
Творог	35	35	50	15	35 (обезжиренный)
Сметана	15	15	15	15	10
Сыр твердый	10	10 (неострый)	10	-	10
Масло сливочное коровье не менее 72,5% ж.	40	40	40	55	15
Масло растительное	15	15	20	25	20
Яйцо, шт.	1	1	1	1/2	1
Мясо говядина 1 категории	140	140	210	70	150
Птица 1 категории потрошенная	25	25	25	-	25



Рыба, морепродукты	60	60	85	-	60
Сахарный песок	75	75	75	75	-
Кондитерские изделия, в том числе: пряники, вафли, печенье, мед, конфеты и др.	10	10	10	10	-
Картофель					
с 01.09 по 31.10 (25%)	250	250	375	375	83
с 01.11 по 31.12 (30%)	268	268	402	402	89
с 01.01 по 29.02 (35%)	289	289	433	433	96
с 01.03 (40%)	313	313	469	469	103
Молодой (20%)	234	234	352	352	77
Овощи разные до 1 января, в том числе: бобовые, свекла, морковь, капуста, помидоры, огурцы свежие, консервированные овощи, зелень и др	350	350	350	350	520
Томатное пюре	10	-	10	-	-
Фрукты свежие	230	230	305	305	460
Фрукты сухие	15	15	15	15	15
Соки (нектары) фруктовые, овощные	200	200	200	200	400 (овощные)
Хлеб пшеничный	210	310	280	210	-
Хлеб ржаной	100	-	100	70	70
Чай черный, зеленый листовой	1	1	1	1	1
Кофейный напиток не растворимый	6	-	6	-	-
Какао-порошок	2	-	2	-	-
Соль йодированная и специи	4	4	4	-	-
Крахмал картофельный	5	5	5	5	-
Дрожжи прессованные	1,5	-	1,5	2,5	-
Панировочные сухари	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Лимонная кислота	4	-	4	-	-



Повидло, джем, конфитюр	5	5	5	5	-
Шиповник (сухие плоды)	15	15	15	15	15
Детские молочные сухие смеси	-	-	-	-	-
<b>Химический состав (без учета термической обработки):</b>					
Белки, г	100-105	100-105	130-140	24-70	82-93
Жиры, г	95-102	95-102	108-115	108-115	82-89
Углеводы, г	410-450	410-475	340-475	480-545	178-205
Энергетическая ценность, ккал	2950-3250	2950-3350	2830-3645	2880-3590	1820-2100

### Примерное меню основного варианта стандартной диеты (ОВД)

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая молочная жидкая	4-7	200	6,71	6,67	24,87	183,03
		8-11	250	9,84	9,12	39,27	310,70
		12-17	250	9,84	9,12	39,27	310,70
2	Сыр	4-7	25	5,80	7,37	-	91,00
		8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91,00
3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		4-7	150	-	-	9,98	39,90



4	Чай с сахаром	8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
5	Сок яблочный (консервы)	4-7	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		8-11	200	1,00	0,20	20,20	92,00
6	Вафли	4-7	50	1,70	15,10	32,35	272,10
		8-11	50	1,70	15,10	32,35	272,10
		12-17	50	1,70	15,10	32,35	272,10
<b>Обед</b>							
7	Борщ на костном бульоне со сметаной	4-7	200	2,07	6,22	10,25	105,70
		8-11	300	3,34	7,31	16,06	144,95
		12-17	350	4,25	7,40	20,53	167,45
8	Плов с мясом	4-7	120	18,00	16,27	23,18	240,50
		8-11	170	25,08	22,12	31,06	320,50
		12-17	220	29,00	26,26	38,92	395,80
9	Огурец свежий	4-7	50	0,35	0,05	0,95	5,65
		8-11	75	0,53	0,08	1,43	8,50
		12-17	100	0,70	0,10	1,90	11,30
10	Компот из сухофруктов	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
11	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7		<b>39,94</b>	<b>52,33</b>	<b>177,44</b>	<b>1293,68</b>
		8-11		<b>51,73</b>	<b>61,78</b>	<b>221,61</b>	<b>1586,4</b>
		12-17		<b>56,73</b>	<b>65,95</b>	<b>234,41</b>	<b>1688,0</b>

## ВТОРНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							

1	Каша пшеничная молочная жидкая	4-7	150	15,67	11,55	36,88	309,75
		8-11	200	21,35	14,31	52,66	418,75
		12-17	250	25,59	16,13	65,39	502,15
2	Масло сливочное на бутерброд	4-7	15	0,12	10,87	0,19	99,10
		8-11	20	0,16	14,50	0,26	132,20
		12-17	20	0,16	14,50	0,26	132,20
3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Какао с молоком	4-7	180	3,10	3,23	14,78	100,10
		8-11	200	3,39	3,55	20,24	126,00
		12-17	200	3,39	3,55	20,24	126,00
<b>II Завтрак</b>							
5	Сок абрикосовый	4-7	200	1,00	-	25,40	110,00
		8-11	200	1,00	-	25,40	110,00
		12-17	200	1,00	-	25,40	110,00
6	Печенье сахарное	4-7	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		8-11	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		12-17	30	2,20	2,90	22,30	125,00
<b>Обед</b>							
7	Суп гороховый вегетарианский	4-7	200	4,13	6,32	10,83	116,52
		8-11	300	5,66	7,44	1,37	150,87
		12-17	350	6,98	7,55	18,95	171,32
8	Печень по- строгановски	4-7	50	8,38	6,01	4,28	120,30
		8-11	70	11,25	8,62	6,05	167,44
		12-17	90	14,16	14,78	8,28	224,04
9	Каша гречневая рассыпчатая	4-7	150	6,34	5,28	28,62	187,05
		8-11	200	12,64	6,93	57,17	341,05
		12-17	200	12,64	6,93	57,17	341,05
10	Свекла отварная с растительным	4-7	50/5	0,72	5,04	4,49	66,40
		8-11	75/5	0,87	5,07	6,73	77,10



	маслом	12-17	100/5	1,01	5,09	8,97	87,80
11	Компот из абрикос	4-7	150	0,27	-	18,12	73,70
		8-11	200	0,36	-	24,16	98,20
		12-17	200	0,36	-	24,16	98,20
12	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7		<b>45,73</b>	<b>56,64</b>	<b>190,49</b>	<b>1425,42</b>
		8-11		<b>56,23</b>	<b>63,72</b>	<b>212,39</b>	<b>1864,11</b>
		12-17		<b>71,29</b>	<b>71,83</b>	<b>260,53</b>	<b>2035,26</b>

### СРЕДА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	4-7	150	15,19	12,67	28,80	285,35
		8-11	200	20,61	15,63	41,72	384,15
		12-17	250	24,88	18,10	52,16	463,65
2	Колбаса докторская отварная на бутерброд	4-7	50	6,40	11,10	0,75	128,50
		8-11	70	8,96	15,54	1,05	179,90
		12-17	80	10,24	17,76	1,20	205,60
3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
5	Яблоки свежие	4-7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		8-11	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		12-17	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Обед</b>							

6	Рассольник со сметаной	4-7	200/5	2,33	4,99	15,84	118,22
		8-11	300/10	3,52	6,18	23,68	165,42
		12-17	350/10	4,41	6,33	30,37	197,32
7	Голубцы, фаршированные овощами и рисом	4-7	200	3,37	5,22	14,85	121,86
		8-11	250	4,67	10,32	20,11	194,46
		12-17	300	5,93	10,41	24,79	231,92
8	Котлета мясная паровая	4-7	80	12,55	12,32	4,65	175,03
		8-11	100	16,78	16,23	7,45	199,46
		12-17	120	20,08	19,14	9,30	286,85
9	Помидор свежий	4-7	50	0,55	0,10	1,90	10,70
		8-11	75	0,183	0,15	2,85	16,10
		12-17	100	1,10	0,20	3,80	21,40
10	Компот из сухофруктов	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
11	<b>ИТОГО за сутки</b>	<b>4-7</b>		<b>45,10</b>	<b>47,20</b>	<b>142,23</b>	<b>1170,36</b>
		<b>8-11</b>		<b>59,56</b>	<b>64,85</b>	<b>187,90</b>	<b>1533,14</b>
		<b>12-17</b>		<b>71,48</b>	<b>72,74</b>	<b>212,66</b>	<b>1800,39</b>

#### ЧЕТВЕРГ

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная молочная жидкая	4-7	150	4,75	6,42	25,07	176,65
		8-11	200	6,03	7,13	30,94	211,70
		12-17	250	7,47	7,85	42,54	270,05
2	Сыр	4-7	25	5,80	7,37	-	91,00
		8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91,00



3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
5	Кисель из концентрата	4-7	150	0,08	-	17,90	71,90
		8-11	200	0,13	-	29,54	118,68
		12-17	200	0,13	-	29,54	118,68
6	Вафли	4-7	50	1,70	15,10	32,35	272,10
		8-11	50	1,70	15,10	32,35	272,10
		12-17	50	1,70	15,10	32,35	272,10
<b>Обед</b>							
7	Борщ на костном бульоне со сметаной	4-7	200	2,07	6,22	10,25	105,70
		8-11	300	3,34	7,31	16,06	144,95
		12-17	350	4,25	7,40	20,53	167,45
8	Гуляш из отварного мяса	4-7	35/50	11,42	11,59	2,54	110,11
		8-11	50/60	16,41	15,50	4,25	151,39
		12-17	65/70	21,17	20,54	4,44	198,61
9	Вермишель отварная	4-7	160	6,09	4,35	38,85	218,95
		8-11	200	7,74	4,55	49,43	269,65
		12-17	200	7,74	4,55	49,43	269,65
10	Капуста белокочанная тушеная	4-7	100	2,28	5,12	6,59	83,36
		8-11	150	3,41	5,19	9,70	101,42
		12-17	200	4,44	5,26	12,62	118,36
11	Компот из яблок	4-7	150	0,20	-	14,88	63,40
		8-11	200	0,24	-	20,85	88,05
		12-17	200	0,24	-	20,85	88,05
12	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7		<b>38,19</b>	<b>56,57</b>	<b>183,01</b>	<b>1350,5</b>
		8-11		<b>48,60</b>	<b>62,55</b>	<b>232,69</b>	<b>1626,34</b>

		12-17		56,74	67,47	251,83	1771,8
--	--	-------	--	-------	-------	--------	--------

### ПЯТНИЦА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная рассыпчатая	4-7	160/5	6,64	4,35	41,17	230,45
		8-11	200/5	7,74	4,47	48,02	263,35
		12-17	200/10	7,78	8,09	48,08	296,40
2	Сосиски отварные	4-7	50	5,50	11,95	0,20	130,50
		8-11	80	8,80	19,12	0,32	208,80
		12-17	100	11,00	23,90	0,40	261,00
3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
5	Кисель из концентрата	4-7	150	0,08	-	17,90	71,90
		8-11	200	0,13	-	29,54	118,68
		12-17	200	0,13	-	29,54	118,68
6	Печенье сахарное	4-7	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		8-11	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		12-17	30	2,20	2,90	22,30	125,00
<b>Обед</b>							
7	Суп гороховый вегетарианский	4-7	200	4,13	6,32	10,83	116,52
		8-11	300	5,66	7,44	1,37	150,87
		12-17	350	6,98	7,55	18,95	171,32



8	Котлета мясная паровая	4-7	80	12,55	12,32	4,65	175,03
		8-11	100	16,78	16,23	7,45	199,46
		12-17	120	20,08	19,14	9,30	286,85
9	Каша гречневая рассыпчатая	4-7	150	6,34	5,28	28,62	187,05
		8-11	200	12,64	6,93	57,17	341,05
		12-17	200	12,64	6,93	57,17	341,05
10	Свекла отварная с растительным маслом	4-7	50/5	0,72	5,04	4,49	66,40
		8-11	75/5	0,87	5,07	6,73	77,10
		12-17	100/5	1,01	5,09	8,97	87,80
11	Компот из сухофруктов	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
12	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7		<b>42,47</b>	<b>48,56</b>	<b>195,80</b>	<b>1386,55</b>
		8-11		<b>59,26</b>	<b>62,56</b>	<b>268,14</b>	<b>1830,96</b>
		12-17		<b>66,26</b>	<b>74,00</b>	<b>275,95</b>	<b>2034,75</b>

**Примерное меню варианта диеты с механическим и химическим щажением (ЩД)**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая молочная жидкая	4-7	200	6,71	6,67	24,87	183,03
		8-11	250	9,84	9,12	39,27	310,70
		12-17	250	9,84	9,12	39,27	310,70
2	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							

3	Яблоко свежее	4-7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		8-11	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		12-17	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Обед</b>							
4	Борщ на костном бульоне со сметаной протертый	4-7	200	1,94	6,19	9,93	103,70
		8-11	300	3,21	7,28	15,74	142,95
		12-17	350	4,12	7,37	20,21	165,45
5	Фарш мясной отварной	4-7	50	15,70	12,96	-	109,20
		8-11	70	21,98	18,14	-	152,90
		12-17	80	25,12	20,74	-	174,70
6	Рис отварной рассыпчатый	4-7	150	2,12	2,78	22,24	119,73
		8-11	200	3,54	4,13	37,07	199,55
		12-17	250	4,94	4,33	51,87	266,15
7	Компот из сухофруктов	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
8	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7		<b>27,38</b>	<b>29,0</b>	<b>107,88</b>	<b>728,86</b>
		8-11		<b>39,61</b>	<b>39,07</b>	<b>158,52</b>	<b>1082,25</b>
		12-17		<b>45,06</b>	<b>41,96</b>	<b>177,79</b>	<b>1193,15</b>

## ВТОРНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша из крупы «Геркулес» молочная жидкая	4-7	140	5,77	7,73	26,90	199,85
		8-11	190	7,87	9,31	36,49	260,55
		12-17	237,5	9,69	10,58	46,60	319,55
2	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90



		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
3	Сок абрикосовый	4-7	200	1,00	-	25,40	110,00
		8-11	200	1,00	-	25,40	110,00
		12-17	200	1,00	-	25,40	110,00
4	Печенье сахарное	4-7	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		8-11	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		12-17	30	2,20	2,90	22,30	125,00
<b>Обед</b>							
5	Суп картофельный вегетарианский протертый	4-7	200/5	1,86	3,79	12,96	91,10
		8-11	300/10	2,69	4,93	18,63	127,50
		12-17	350/10	3,12	5,01	22,05	143,70
6	Фарш мясной отварной	4-7	50	15,70	12,96	-	109,20
		8-11	70	21,98	18,14	-	152,90
		12-17	80	25,12	20,74	-	174,70
7	Макаронные изделия отварные	4-7	160	6,09	4,35	38,85	218,95
		8-11	200	7,74	4,55	49,43	269,65
		12-17	200	7,74	4,55	49,43	269,65
8	Цветная капуста отварная со сливочным маслом	4-7	50/5	1,39	3,79	2,33	48,35
		8-11	75/5	2,06	3,87	3,46	55,95
		12-17	100/5	2,74	3,95	4,59	63,65
9	Компот из абрикос	4-7	150	0,27	-	18,12	73,70
		8-11	200	0,36	-	24,16	98,20
		12-17	200	0,36	-	24,16	98,20
10	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7		<b>34,28</b>	<b>35,52</b>	<b>156,84</b>	<b>1016,05</b>
		8-11		<b>45,9</b>	<b>43,7</b>	<b>194,84</b>	<b>1259,65</b>
		12-17		<b>51,97</b>	<b>47,73</b>	<b>209,50</b>	<b>1364,35</b>

### СРЕДА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-	Энерге-
---	--------------	---------	----------	----------	---------	-------	---------

						ВОДЫ, Г	тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая молочная жидкая	4-7	200	6,71	6,67	24,87	183,03
		8-11	250	9,84	9,12	39,27	310,70
		12-17	250	9,84	9,12	39,27	310,70
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
2	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
3	Яблоки свежие	4-7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		8-11	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		12-17	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Обед</b>							
4	Суп пшеничный вегетарианский со сметаной	4-7	200/5	1,96	4,31	11,45	100,12
		8-11	300/10	2,90	5,47	16,55	139,27
		12-17	350/10	3,73	5,63	22,32	170,07
5	Котлета мясная паровая	4-7	80	12,55	12,32	4,65	175,03
		8-11	100	16,78	16,23	7,45	199,46
		12-17	120	20,08	19,14	9,30	286,85
6	Компот из сухофруктов	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
7	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7		<b>32,13</b>	<b>28,70</b>	<b>99,31</b>	<b>746,38</b>
		8-11		<b>44,56</b>	<b>38,22</b>	<b>140,21</b>	<b>1080,98</b>
		12-17		<b>50,69</b>	<b>42,29</b>	<b>149,33</b>	<b>1221,37</b>

**ЧЕТВЕРГ**



№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная молочная жидкая	4-7	150	4,75	6,42	25,07	176,65
		8-11	200	6,03	7,13	30,94	211,70
		12-17	250	7,47	7,85	42,54	270,05
2	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
3	Яблоко печеное	4-7	100	0,50	0,50	17,31	79,05
		8-11	100	0,50	0,50	17,31	79,05
		12-17	100	0,50	0,50	17,31	79,05
<b>Обед</b>							
4	Борщ на костном бульоне со сметаной протертый	4-7	200	1,94	6,19	9,93	103,70
		8-11	300	3,21	7,28	15,74	142,95
		12-17	350	4,12	7,37	20,21	165,45
5	Куры отварные	4-7	80	11,09	11,21	0,42	146,80
		8-11	100	13,86	14,01	0,53	183,50
		12-17	120	16,63	16,81	0,63	220,20
6	Вермишель отварная	4-7	160	6,09	4,35	38,85	218,95
		8-11	200	7,74	4,55	49,43	269,65
		12-17	200	7,74	4,55	49,43	269,65
7	Компот из яблок	4-7	150	0,20	-	14,88	63,40
		8-11	200	0,24	-	20,85	88,05
		12-17	200	0,24	-	20,85	88,05
8	<b>ИТОГО за сутки</b>	<b>4-7</b>		<b>24,57</b>	<b>28,67</b>	<b>116,44</b>	<b>828,45</b>
		<b>8-11</b>		<b>31,58</b>	<b>33,47</b>	<b>149,77</b>	<b>1034,48</b>
		<b>12-17</b>		<b>36,7</b>	<b>37,08</b>	<b>165,94</b>	<b>1152,35</b>

## ПЯТНИЦА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша из крупы «Геркулес» молочная жидкая	4-7	140	5,77	7,73	26,90	199,85
		8-11	190	7,87	9,31	36,49	260,55
		12-17	237,5	9,69	10,58	46,60	319,55
2	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
3	Сок яблочный (консервы)	4-7	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		8-11	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		12-17	200	1,00	0,20	20,20	92,00
4	Печенье сахарное	4-7	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		8-11	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		12-17	30	2,20	2,90	22,30	125,00
<b>Обед</b>							
5	Суп картофельный вегетарианский протертый	4-7	200/5	1,86	3,79	12,96	91,10
		8-11	300/10	2,69	4,93	18,63	127,50
		12-17	350/10	3,12	5,01	22,05	143,70
6	Котлета мясная паровая	4-7	80	12,55	12,32	4,65	175,03
		8-11	100	16,78	16,23	7,45	199,46
		12-17	120	20,08	19,14	9,30	286,85
7	Рис отварной рассыпчатый	4-7	150	2,12	2,78	22,24	119,73
		8-11	200	3,54	4,13	37,07	199,55
8	Компот из сухофруктов	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25



		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
9	ИТОГО за сутки	4-7		26,01	29,72	150,29	968,91
		8-11		34,72	37,7	198,78	1233,21
		12-17		41,67	42,16	228,96	1462,4

**Примерное меню варианта диеты с повышенным количеством белка  
(ВБД)**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая молочная жидкая	4-7	200	16,71	11,67	32,37	294,03
		8-11	250	23,84	16,12	49,77	466,10
		12-17	250	25,84	17,12	51,27	488,30
2	Сыр	4-7	25	5,80	7,37	-	91,00
		8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91,00
3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
5	Сок яблочный (консервы)	4-7	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		8-11	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		12-17	200	1,00	0,20	20,20	92,00
6	Вафли	4-7	50	1,70	15,10	32,35	272,10
		8-11	50	1,70	15,10	32,35	272,10

		12-17	50	1,70	15,10	32,35	272,10
<b>Обед</b>							
7	Борщ на костном бульоне	4-7	200	2,07	6,22	10,25	105,70
		8-11	300	3,34	7,31	16,06	144,95
		12-17	350	4,25	7,40	20,53	167,45
8	Плов с мясом	4-7	120	18,00	16,27	23,18	240,50
		8-11	170	25,08	22,12	31,06	320,50
		12-17	220	29,00	26,26	38,92	395,80
9	Огурец свежий	4-7	50	0,35	0,05	0,95	5,65
		8-11	75	0,53	0,08	1,43	8,50
		12-17	100	0,70	0,10	1,90	11,30
10	Компот из сухофруктов	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
11	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7		<b>49,94</b>	<b>57,28</b>	<b>184,94</b>	<b>1404,68</b>
		8-11		<b>65,73</b>	<b>68,7</b>	<b>232,11</b>	
		12-17		<b>72,73</b>	<b>73,95</b>	<b>246,41</b>	<b>1741,8</b>

## ВТОРНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша овсяная молочная жидкая	4-7	150	16,06	13,02	34,18	313,65
		8-11	200	21,87	16,27	49,06	423,95
		12-17	250	26,60	19,15	60,91	515,05
2	Масло сливочное на бутерброд	4-7	15	0,12	10,87	0,19	99,10
		8-11	20	0,16	14,50	0,26	132,20
		12-17	20	0,16	14,50	0,26	132,20
		4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50



3	Хлеб пшеничный	8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Какао с молоком	4-7	180	3,10	3,23	14,78	100,10
		8-11	200	3,39	3,55	20,24	126,00
		12-17	200	3,39	3,55	20,24	126,00
<b>II Завтрак</b>							
5	Сок абрикосовый	4-7	200	1,00	-	25,40	110,00
		8-11	200	1,00	-	25,40	110,00
		12-17	200	1,00	-	25,40	110,00
6	Печенье сахарное	4-7	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		8-11	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		12-17	30	2,20	2,90	22,30	125,00
<b>Обед</b>							
7	Суп гороховый вегетарианский со сметаной	4-7	200	4,13	6,32	10,83	116,52
		8-11	300	5,66	7,44	1,37	150,87
		12-17	350	6,98	7,55	18,95	171,32
8	Печень по-строгановски	4-7	50	8,38	6,01	4,28	120,30
		8-11	70	11,25	8,62	6,05	167,44
		12-17	90	14,16	14,78	8,28	224,04
9	Каша гречневая рассыпчатая	4-7	150	6,34	5,28	28,62	187,05
		8-11	200	12,64	6,93	57,17	341,05
		12-17	200	12,64	6,93	57,17	341,05
10	Свекла отварная с растительным маслом	4-7	50/5	0,72	5,04	4,49	66,40
		8-11	75/5	0,87	5,07	6,73	77,10
		12-17	100/5	1,01	5,09	8,97	87,80
11	Компот из абрикос	4-7	150	0,27	-	18,12	73,70
		8-11	200	0,36	-	24,16	98,20
		12-17	200	0,36	-	24,16	98,20
12	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7		<b>46,12</b>	<b>53,07</b>	<b>187,79</b>	<b>1429,32</b>
		8-11		<b>63,20</b>	<b>65,68</b>	<b>251,34</b>	<b>1869,31</b>
		12-17		<b>72,30</b>	<b>74,85</b>	<b>271,24</b>	<b>1948,16</b>

## СРЕДА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	4-7	150	15,19	12,67	28,80	285,35
		8-11	200	20,61	15,63	41,72	384,15
		12-17	250	24,88	18,10	52,16	463,65
2	Колбаса докторская отварная на бутерброд	4-7	50	6,40	11,10	0,75	128,50
		8-11	70	8,96	15,54	1,05	179,90
		12-17	80	10,24	17,76	1,20	205,60
3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
5	Яблоки свежие	4-7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		8-11	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		12-17	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Обед</b>							
6	Рассольник со сметаной	4-7	200/5	2,33	4,99	15,84	118,22
		8-11	300/10	3,52	6,18	23,68	165,42
		12-17	350/10	4,41	6,33	30,37	197,32
7	Голубцы, фаршированные овощами и рисом	4-7	200	3,37	5,22	14,85	121,86
		8-11	250	4,67	10,32	20,11	194,46
		12-17	300	5,93	10,41	24,79	231,92
	Котлета мясная	4-7	80	12,55	12,32	4,65	175,03



8	паровая	8-11	100	16,78	16,23	7,45	199,46
		12-17	120	20,08	19,14	9,30	286,85
9	Помидор свежий	4-7	50	0,55	0,10	1,90	10,70
		8-11	75	0,183	0,15	2,85	16,10
		12-17	100	1,10	0,20	3,80	21,40
10	Компот из сухофруктов	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
11	ИТОГО за сутки	4-7		45,10	47,2	142,23	1170,36
		8-11		60,21	64,85	187,90	1533,14
		12-17		71,48	72,74	212,66	1800,39

#### ЧЕТВЕРГ

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша кукурузная молочная жидкая	4-7	150	24,86	16,55	45,13	309,45
		8-11	200	34,27	21,31	64,16	418,35
		12-17	250	40,40	24,45	79,23	507,35
2	Сыр	4-7	25	5,80	7,37	-	91,00
		8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91,00
3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							

5	Кисель из концентрата	4-7	150	0,08	-	17,90	71,90
		8-11	200	0,13	-	29,54	118,68
		12-17	200	0,13	-	29,54	118,68
6	Вафли	4-7	50	1,70	15,10	32,35	272,10
		8-11	50	1,70	15,10	32,35	272,10
12-17	50	1,70	15,10	32,35	272,10		
<b>Обед</b>							
7	Борщ на костном бульоне	4-7	200	2,07	6,22	10,25	105,70
		8-11	300	3,34	7,31	16,06	144,95
		12-17	350	4,25	7,40	20,53	167,45
8	Гуляш из отварного мяса	4-7	35/50	11,42	11,59	2,54	110,11
		8-11	50/60	16,41	15,50	4,25	151,39
		12-17	65/70	21,17	20,54	4,44	198,61
9	Вермишель отварная	4-7	160	6,09	4,35	38,85	218,95
		8-11	200	7,74	4,55	49,43	269,65
		12-17	200	7,74	4,55	49,43	269,65
10	Салат из квашенной капусты	4-7	60	0,97	5,00	3,51	63,03
		8-11	85	1,42	5,00	4,06	67,03
		12-17	100	1,87	5,00	4,61	71,03
11	Компот из яблок	4-7	150	0,20	-	14,88	63,40
		8-11	200	0,24	-	20,85	88,05
		12-17	200	0,24	-	20,85	88,05
12	<b>ИТОГО за сутки</b>	<b>4-7</b>		<b>56,99</b>	<b>66,58</b>	<b>199,99</b>	<b>1463,04</b>
		<b>8-11</b>		<b>74,85</b>	<b>76,54</b>	<b>260,27</b>	<b>1798,21</b>
		<b>12-17</b>		<b>87,10</b>	<b>84,81</b>	<b>280,55</b>	<b>1961,32</b>

### ПЯТНИЦА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8



<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная рассыпчатая	4-7	160/5	6,64	4,35	41,17	230,45
		8-11	200/5	7,74	4,47	48,02	263,35
		12-17	200/10	7,78	8,09	48,08	296,40
2	Сосиски отварные	4-7	50	5,50	11,95	0,20	130,50
		8-11	80	8,80	19,12	0,32	208,80
		12-17	100	11,00	23,90	0,40	261,00
3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
5	Кисель из концентрата	4-7	150	0,08	-	17,90	71,90
		8-11	200	0,13	-	29,54	118,68
		12-17	200	0,13	-	29,54	118,68
6	Печенье сахарное	4-7	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		8-11	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		12-17	30	2,20	2,90	22,30	125,00
<b>Обед</b>							
7	Суп гороховый вегетарианский	4-7	200	4,13	6,32	10,83	116,52
		8-11	300	5,66	7,44	1,37	150,87
		12-17	350	6,98	7,55	18,95	171,32
8	Котлета мясная паровая	4-7	80	12,55	12,32	4,65	175,03
		8-11	100	16,78	16,23	7,45	199,46
		12-17	120	20,08	19,14	9,30	286,85
9	Каша гречневая рассыпчатая	4-7	150	6,34	5,28	28,62	187,05
		8-11	200	12,64	6,93	57,17	341,05
		12-17	200	12,64	6,93	57,17	341,05
	Свекла отварная с	4-7	50/5	0,72	5,04	4,49	66,40

10	растительным маслом	8-11	75/5	0,87	5,07	6,73	77,10
		12-17	100/5	1,01	5,09	8,97	87,80
11	Компот из сухофруктов	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
12	ИТОГО за сутки	4-7		42,47	48,56	195,80	1386,55
		8-11		59,26	62,56	268,14	1830,96
		12-17		66,26	74,00	275,95	2034,75

### Примерное меню варианта низкобелковой диеты (НБД)

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая молочная жидкая	4-7	200	6,71	6,67	24,87	183,03
		8-11	250	9,84	9,12	39,27	310,70
		12-17	250	9,84	9,12	39,27	310,70
2	Сыр	4-7	25	5,80	7,37	-	91,00
		8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91,00
3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
5	Сок яблочный (консервы)	4-7	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		8-11	200	1,00	0,20	20,20	92,00



		12-17	200	1,00	0,20	20,20	92,00
6	Печенье сахарное	4-7	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		8-11	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		12-17	30	2,20	2,90	22,30	125,00
<b>Обед</b>							
7	Борщ на костном бульоне	4-7	200	2,07	6,22	10,25	105,70
		8-11	300	3,34	7,31	16,06	144,95
		12-17	350	4,25	7,40	20,53	167,45
8	Рагу из птицы	4-7	120	11,21	13,10	12,39	212,30
		8-11	170	13,94	15,32	17,66	264,60
		12-17	220	16,50	19,51	21,46	327,70
9	Огурец свежий	4-7	50	0,35	0,05	0,95	5,65
		8-11	75	0,53	0,08	1,43	8,50
		12-17	100	0,70	0,10	1,90	11,30
10	Компот из сухофруктов	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
11	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7		<b>30,25</b>	<b>37,36</b>	<b>125,54</b>	<b>1097,95</b>
		8-11		<b>41,09</b>	<b>42,70</b>	<b>198,16</b>	<b>1383,4</b>
		12-17		<b>44,73</b>	<b>46,60</b>	<b>206,90</b>	<b>1471,8</b>

## ВТОРНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	4-7	150	5,67	6,55	29,38	198,75
		8-11	200	7,35	7,31	42,16	263,35
		12-17	250	9,59	8,13	53,39	324,55
	Масло сливочное	4-7	15	0,12	10,87	0,19	99,10

2	на бутерброд	8-11	20	0,16	14,50	0,26	132,20
		12-17	20	0,16	14,50	0,26	132,20
3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Какао с молоком	4-7	180	3,10	3,23	14,78	100,10
		8-11	200	3,39	3,55	20,24	126,00
		12-17	200	3,39	3,55	20,24	126,00
<b>II Завтрак</b>							
5	Сок абрикосовый	4-7	200	1,00	-	25,40	110,00
		8-11	200	1,00	-	25,40	110,00
		12-17	200	1,00	-	25,40	110,00
6	Печенье сахарное	4-7	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		8-11	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		12-17	30	2,20	2,90	22,30	125,00
<b>Обед</b>							
7	Суп перловый вегетарианский	4-7	200/5	1,81	4,26	12,34	95,42
		8-11	300/10	2,72	5,40	18,37	133,67
		12-17	350/10	3,63	5,55	25,44	166,97
8	Баклажаны, тушеные в сметанном соусе	4-7	150	3,03	11,26	12,31	141,80
		8-11	200	3,70	12,30	15,51	189,04
		12-17	250	4,31	12,36	29,25	236,30
9	Свекла отварная с растительным маслом	4-7	50/5	0,72	5,04	4,49	66,40
		8-11	75/5	0,87	5,07	6,73	77,10
		12-17	100/5	1,01	5,09	8,97	87,80
10	Компот из абрикос	4-7	150	0,27	-	18,12	73,70
		8-11	200	0,36	-	24,16	98,20
		12-17	200	0,36	-	24,16	98,20



## СРЕДА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	4-7	150	5,19	7,67	21,30	174,35
		8-11	200	6,61	8,63	31,22	228,75
		12-17	250	8,88	10,10	40,16	286,05
2	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
3	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
4	Яблоки свежие	4-7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		8-11	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		12-17	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Обед</b>							
5	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	4-7	200/5	1,86	3,79	12,96	91,10
		8-11	300/10	2,69	4,93	18,63	127,50
		12-17	350/10	3,12	5,01	22,05	143,70
6	Рагу из овощей с отварным мясом (I)	4-7	110	17,21	16,25	12,02	193,10
		8-11	150	24,14	21,55	17,21	261,50
		12-17	200	27,76	26,24	20,93	318,90
7	Помидор свежий	4-7	50	0,55	0,10	1,90	10,70
		8-11	75	0,183	0,15	2,85	16,10
		12-17	100	1,10	0,20	3,80	21,40
	Компот из	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30

8	сухофруктов	8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
9	<b>ИТОГО за сутки</b>	<b>4-7</b>		<b>29,52</b>	<b>28,61</b>	<b>123,62</b>	<b>779,95</b>
		<b>8-11</b>		<b>39,11</b>	<b>36,06</b>	<b>160,95</b>	<b>1027,5</b>
		<b>12-17</b>		<b>45,70</b>	<b>42,35</b>	<b>177,98</b>	<b>1163,7</b>

#### ЧЕТВЕРГ

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная молочная жидкая	4-7	150	4,75	6,42	25,07	176,65
		8-11	200	6,03	7,13	30,94	211,70
		12-17	250	7,47	7,85	42,54	270,05
2	Сыр	4-7	25	5,80	7,37	-	91,00
		8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91,00
3	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
5	Кисель из концентрата	4-7	150	0,08	-	17,90	71,90
		8-11	200	0,13	-	29,54	118,68
		12-17	200	0,13	-	29,54	118,68
6	Вафли	4-7	50	1,70	15,10	32,35	272,10
		8-11	50	1,70	15,10	32,35	272,10
		12-17	50	1,70	15,10	32,35	272,10



Обед							
7	Борщ на костном бульоне	4-7	200	2,07	6,22	10,25	105,70
		8-11	300	3,34	7,31	16,06	144,95
		12-17	350	4,25	7,40	20,53	167,45
8	Рагу из птицы	4-7	120	11,21	13,10	12,39	212,30
		8-11	170	13,94	15,32	17,66	264,60
		12-17	220	16,50	19,51	21,46	327,70
9	Капуста белокочанная тушеная	4-7	100	2,28	5,12	6,59	83,36
		8-11	150	3,41	5,19	9,70	101,42
		12-17	200	4,44	5,26	12,62	118,36
10	Компот из яблок	4-7	150	0,20	-	14,88	63,40
		8-11	200	0,24	-	20,85	88,05
		12-17	200	0,24	-	20,85	88,05
11	<b>ИТОГО за сутки</b>	<b>4-7</b>		<b>31,89</b>	<b>53,73</b>	<b>154,01</b>	<b>1233,81</b>
		<b>8-11</b>		<b>38,39</b>	<b>62,17</b>	<b>196,67</b>	<b>1469,9</b>
		<b>12-17</b>		<b>44,33</b>	<b>62,89</b>	<b>219,46</b>	<b>1638,79</b>

### ПЯТНИЦА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная рассыпчатая	4-7	160/5	6,64	4,35	41,17	230,45
		8-11	200/5	7,74	4,47	48,02	263,35
		12-17	200/10	7,78	8,09	48,08	296,40
2	Хлеб пшеничный	4-7	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
3	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90

		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
4	Кисель из концентрата	4-7	150	0,08	-	17,90	71,90
		8-11	200	0,13	-	29,54	118,68
		12-17	200	0,13	-	29,54	118,68
5	Печенье сахарное	4-7	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		8-11	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		12-17	30	2,20	2,90	22,30	125,00
<b>Обед</b>							
6	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	4-7	200/5	1,86	3,79	12,96	91,10
		8-11	300/10	2,69	4,93	18,63	127,50
		12-17	350/10	3,12	5,01	22,05	143,70
7	Котлета мясная паровая ½ порции	4-7	40	6,275	6,16	2,325	87,515
		8-11	50	8,39	8,115	3,725	99,73
		12-17	60	10,04	9,57	4,65	143,425
8	Каша пшеничная рассыпчатая	4-7	160	6,64	4,35	41,17	230,45
		8-11	200	7,74	4,47	48,02	263,35
		12-17	200	7,78	8,09	48,08	296,40
9	Свекла отварная с растительным маслом	4-7	50/5	0,72	5,04	4,49	66,40
		8-11	75/5	0,87	5,07	6,73	77,10
		12-17	100/5	1,01	5,09	8,97	87,80
10	Компот из сухофруктов	4-7	150	0,51	-	31,06	126,30
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
11	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7		<b>42,05</b>	<b>44,51</b>	<b>163,91</b>	<b>1186,52</b>
		8-11		<b>57,28</b>	<b>51,43</b>	<b>199,73</b>	<b>1421,36</b>
		12-17		<b>67,67</b>	<b>52,48</b>	<b>234,01</b>	<b>1558,06</b>

**Примерное меню варианта диеты с пониженной калорийностью (НКД)**



## ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Картофель отварной без сливочного масла	4-7	150	1,32	0,16	2,21	115,50
		8-11	200	1,76	0,21	2,95	154,00
		12-17	250	2,19	0,27	3,68	192,50
2	Сыр	4-7	25	5,80	7,37	-	91,00
		8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91,00
3	Хлеб ржаной	4-7	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		8-11	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		12-17	30	1,98	0,36	10,02	52,20
4	Чай без сахара	4-7	150	-	-	-	-
		8-11	200	-	-	-	-
		12-17	200	-	-	-	-
<b>II Завтрак</b>							
5	Сок яблочный (консервы)	4-7	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		8-11	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		12-17	200	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Обед</b>							
6	Борщ на костном бульоне ½ порции	4-7	100	1,035	3,11	5,125	52,85
		8-11	150	1,67	3,655	8,03	72,475
		12-17	175	2,125	3,70	10,265	83,725
7	Кабачки, тушенные в сметанном соусе	4-7	150	1,77	12,55	11,97	168,42
		8-11	200	2,11	12,72	14,71	182,20
		12-17	250	2,43	12,88	17,41	195,80
8	Огурец свежий	4-7	50	0,35	0,05	0,95	5,65
		8-11	75	0,53	0,08	1,43	8,50

		12-17	100	0,70	0,10	1,90	11,30
9	Компот из яблок	4-7	150	0,20	-	14,88	63,40
		8-11	200	0,24	-	20,85	88,05
		12-17	200	0,24	-	20,85	88,05
10	<b>ИТОГО за сутки</b>	4-7					<b>641,02</b>
		8-11					<b>739,56</b>
		12-17					<b>806,58</b>
<b>ВТОРНИК</b>							
№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Баклажаны, тушенные в сметанном соусе ½ порции	4-7	75	1,515	5,63	6,155	70,90
		8-11	100	1,85	6,15	7,755	94,52
		12-17	125	2,155	6,18	14,625	118,15
2	Яйцо куриное вареное	4-7	20	2,54	2,30	0,14	31,40
		8-11	40	5,08	4,60	0,28	62,80
		12-17	40	5,08	4,60	0,28	62,80
3	Хлеб ржаной	4-7	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		8-11	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		12-17	30	1,98	0,36	10,02	52,20
4	Какао с молоком и сахаром	4-7	180	3,10	3,23	14,78	100,10
		8-11	200	3,39	3,55	20,24	126,00
		12-17	200	3,39	3,55	20,24	126,00
<b>II Завтрак</b>							
5	Сок абрикосовый ½ порции	4-7	100	0,50	-	12,70	55,00
		8-11	100	0,50	-	12,70	55,00
		12-17	100	0,50	-	12,70	55,00
<b>Обед</b>							



6	Суп гороховый вегетарианский ½ порции	4-7	100	2,065	3,16	5,415	58,26
		8-11	150	2,83	3,72	7,685	75,435
		12-17	175	3,49	3,775	9,475	85,66
7	Печень по-строгановски	4-7	50	8,38	6,01	4,28	120,30
		8-11	70	11,25	8,62	6,05	167,44
		12-17	90	14,16	14,78	8,28	224,04
8	Картофель отварной без сливочного масла	4-7	150	1,32	0,16	2,21	115,50
		8-11	200	1,76	0,21	2,95	154,00
		12-17	250	2,19	0,27	3,68	192,50
9	Свекла отварная с растительным маслом	4-7	50/5	0,72	5,04	4,49	66,40
		8-11	75/5	0,87	5,07	6,73	77,10
		12-17	100/5	1,01	5,09	8,97	87,80
10	Компот из абрикос	4-7	150	0,27	-	18,12	73,70
		8-11	200	0,36	-	24,16	98,20
		12-17	200	0,36	-	24,16	98,20
11	<b>ИТОГО за сутки</b>	<b>4-7</b>					<b>783,66</b>
		<b>8-11</b>					<b>1022,6</b>
		<b>12-17</b>					<b>1162,25</b>

### СРЕДА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Колбаса докторская отварная на бутерброд	4-7	50	6,40	11,10	0,75	128,50
		8-11	70	8,96	15,54	1,05	179,90
		12-17	80	10,24	17,76	1,20	205,60
2	Хлеб ржаной	4-7	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		8-11	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		12-17	30	1,98	0,36	10,02	52,20

3	Чай с сахаром	4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
<b>II Завтрак</b>							
4	Яблоки свежие	4-7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		8-11	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		12-17	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Обед</b>							
5	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	4-7	200/5	1,86	3,79	12,96	91,10
		8-11	300/10	2,69	4,93	18,63	127,50
		12-17	350/10	3,12	5,01	22,05	143,70
6	Котлеты морковные запеченные	4-7	115	3,73	7,14	15,37	138,11
		8-11	190	4,97	9,24	22,78	190,11
		12-17	230	5,87	10,02	25,98	212,41
7	Помидор свежий	4-7	50	0,55	0,10	1,90	10,70
		8-11	75	0,83	0,15	2,85	16,10
		12-17	100	1,10	0,20	3,80	21,40
8	Компот из груш без сахара	4-7	150	0,12	-	18,18	72,50
		8-11	200	0,16	-	24,24	96,60
		12-17	200	0,16	-	24,24	96,60
9	<b>ИТОГО за сутки</b>	<b>4-7</b>					<b>580,01</b>
		<b>8-11</b>					<b>769,31</b>
		<b>12-17</b>					<b>838,81</b>

#### ЧЕТВЕРГ

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Рис отварной	4-7	150	2,12	2,78	22,24	119,73



	рассыпчатый	8-11	200	3,54	4,13	37,07	199,55
		12-17	250	4,94	4,33	51,87	266,15
2	Сыр	4-7	25	5,80	7,37	-	91,00
		8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91,00
3	Хлеб ржаной	4-7	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		8-11	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		12-17	30	1,98	0,36	10,02	52,20
4	Чай без сахара	4-7	150	-	-	-	-
		8-11	200	-	-	-	-
		12-17	200	-	-	-	-
<b>II Завтрак</b>							
5	Кисель из концентрата	4-7	150	0,08	-	17,90	71,90
		8-11	200	0,13	-	29,54	118,68
		12-17	200	0,13	-	29,54	118,68
<b>Обед</b>							
6	Борщ на костном бульоне	4-7	200	2,07	6,22	10,25	105,70
		8-11	300	3,34	7,31	16,06	144,95
		12-17	350	4,25	7,40	20,53	167,45
7	Гуляш из отварного мяса	4-7	35/50	11,42	11,59	2,54	110,11
		8-11	50/60	16,41	15,50	4,25	151,39
		12-17	65/70	21,17	20,54	4,44	198,61
8	Капуста белокочанная тушеная	4-7	100	2,28	5,12	6,59	83,36
		8-11	150	3,41	5,19	9,70	101,42
		12-17	200	4,44	5,26	12,62	118,36
9	Компот из яблок	4-7	150	0,20	-	14,88	63,40
		8-11	200	0,24	-	20,85	88,05
		12-17	200	0,24	-	20,85	88,05
10	<b>ИТОГО за сутки</b>	<b>4-7</b>					<b>697,4</b>
		<b>8-11</b>					<b>985,74</b>
		<b>12-17</b>					<b>1100,5</b>

## ПЯТНИЦА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	Колбаса докторская отварная на бутерброд	4-7	50	6,40	11,10	0,75	128,50
		8-11	70	8,96	15,54	1,05	179,90
		12-17	80	10,24	17,76	1,20	205,60
2	Хлеб ржаной	4-7	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		8-11	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		12-17	30	1,98	0,36	10,02	52,20
3	Чай без сахара	4-7	150	-	-	-	-
		8-11	200	-	-	-	-
		12-17	200	-	-	-	-
<b>II Завтрак</b>							
4	Кисель из концентрата	4-7	150	0,08	-	17,90	71,90
		8-11	200	0,13	-	29,54	118,68
		12-17	200	0,13	-	29,54	118,68
<b>Обед</b>							
5	Суп гороховый вегетарианский	4-7	200	4,13	6,32	10,83	116,52
		8-11	300	5,66	7,44	1,37	150,87
		12-17	350	6,98	7,55	18,95	171,32
6	Котлета мясная паровая	4-7	80	12,55	12,32	4,65	175,03
		8-11	100	16,78	16,23	7,45	199,46
		12-17	120	20,08	19,14	9,30	286,85
7	Картофель отварной со сливочным маслом	4-7	150	1,36	3,79	2,28	148,55
		8-11	200	1,80	3,84	3,02	187,05
		12-17	200	2,23	3,90	3,75	225,55
	Свекла отварная с	4-7	50/5	0,72	5,04	4,49	66,40



8	растительным маслом	8-11	75/5	0,87	5,07	6,73	77,10
		12-17	100/5	1,01	5,09	8,97	87,80
9	Компот из яблок	4-7	150	0,20	-	14,88	63,40
		8-11	200	0,24	-	20,85	88,05
		12-17	200	0,24	-	20,85	88,05
10	ИТОГО за сутки	4-7					822,5
		8-11					1053,31
		12-17					1236,05

### На весь день при 2-х разовом питании

Хлеб пшеничный йодированный – 180 г.

ОВД Хлеб ржаной – 120 г.

ЩД Хлеб пшеничный йодированный – 200 г.

НКД Хлеб ржаной – 50 г.

При заболевании сахарным диабетом необходим подсчет хлебный единиц.  
Одна ХЕ содержит 10-12 гр. Углеводов.

### Ориентировочная суточная потребность в хлебных единицах (ХЕ) в зависимости от возраста

Режим питания	Возраст (лет)				
	7-10 лет	11-14 лет		15-18 лет	
			мальчик	девочка	мальчик
Завтрак	3-4	5	4-5	5	5
II завтрак	2	2	2	2	2
Обед	4	5	4-5	5-6	4-5
Полдник	2	2	2	2	2
Ужин	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4
II ужин	2	2	2	2	2
Общее кол-во ХЕ	15-16	18-20	16-17	19-21	18-20