

«Утверждаю» Муниципальное общеобразовательное учреждение «Новомичуринская средняя общеобразовательная школа №2» Пронского района Рязанской области Директор школы _____ В.Н.Климакина « ____ » _____ 2020 г.	«Согласовано» Начальник ТОУ «Роспотребнадзор» По Рязанской области в Старожиловском районе И.В.Шишкин _____ « ____ » _____ 2020 г.
---	--

Меню основного варианта стандартной диеты (ОВД)

ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
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	ИТОГО за сутки	4-7		39,94	52,33	177,44	1293,68
		8-11		51,73	61,78	221,61	1586,4
		12-17		56,73	65,95	234,41	1688,0

ВТОРНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
	Масло сливочное на	4-7	15	0,12	10,87	0,19	99,10
2	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
II Завтрак							
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
Обед							
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 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	ИТОГО за сутки	4-7		45,73	56,64	190,49	1425,42
		8-11		56,23	63,72	212,39	1864,11
		12-17		71,29	71,83	260,53	2035,26

СРЕДА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
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

1 1	ИТОГО за сутки	4-7		45,10	47,20	142,2 3	1170,36
		8-11		59,56	64,85	187,9 0	1533,14
		12-17		71,48	72,74	212,6 6	1800,39

ЧЕТВЕРГ

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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 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
1 2	ИТОГО за сутки	4-7		38,19	56,57	183,0 1	1350,5
		8-11		48,60	62,55	232,6 9	1626,34

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

ПЯТНИЦА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
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	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

СУББОТА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая	4-7	200	15,03	10,98	37,44	301,53
		8-11	250	21,04	14,97	58,22	445,55
		12-17	300	24,32	16,80	70,06	520,65
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
II Завтрак							
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
Обед							
7	Суп пшеничный вегетарианский со сметаной	4-7	200	2,20	4,29	13,90	103,82
		8-11	300	3,34	5,43	20,75	146,57
		12-17	350	4,35	5,59	27,93	180,47
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	Пюре картофельное	4-7	170	2,08	4,59	3,46	163,25
		8-11	230	2,67	4,80	4,43	204,65
		12-17	300	3,24	5,02	5,40	246,15
10	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
11	Компот из слив	4-7	150	0,24	-	17,94	72,80
		8-11	200	0,32	-	23,92	97,00
		12-17	200	0,32	-	23,92	97,00
12	ИТОГО за сутки	4-7		40,78	49,04	166,05	1384,9
		8-11		50,75	57,04	208,34	1709,81
		12-17		59,79	65,46	231,51	1839,31

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

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
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	ИТОГО за сутки	4-7		27,38	29,0	107,88	728,86
		8-11		39,61	39,07	158,52	1082,25
		12-17		45,06	41,96	177,79	1193,15

ВТОРНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							

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
Обед							
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	ИТОГО за сутки	4-7		34,28	35,52	156,84	1016,05
		8-11		45,9	43,7	194,84	1259,65
		12-17		51,97	47,73	209,50	1364,35

СРЕДА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
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
		4-7	80	12,55	12,32	4,65	175,03

5	Котлета мясная паровая	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
		4-7		32,13	28,70	99,31	746,38
		8-11		44,56	38,22	140,21	1080,98
		12-17		50,69	42,29	149,33	1221,37

ЧЕТВЕРГ

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
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
		4-7	80	11,09	11,21	0,42	146,80
5	Куры отварные	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	ИТОГО за сутки	4-7		24,57	28,67	116,44	828,45
		8-11		31,58	33,47	149,77	1034,48
		12-17		36,7	37,08	165,94	1152,35

ПЯТНИЦА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
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
		12-17	200	4,94	4,33	51,87	266,15
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

СУББОТА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая	4-7	200	5,03	5,98	29,94	190,53
		8-11	250	7,04	7,97	47,72	290,15
		12-17	300	8,32	8,80	58,06	343,05

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
II Завтрак							
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
Обед							
5	Суп перловый вегетарианский протертый	4-7	200	1,81	4,26	12,34	95,42
		8-11	300	2,72	5,40	18,37	133,67
		12-17	350	3,63	5,55	25,44	166,97
6	Фарш из птицы	4-7	30	5,46	5,52	-	71,40
		8-11	50	9,10	9,20	-	119,00
		12-17	60	10,92	11,04	-	142,80
7	Пюре картофельное	4-7	170	2,08	4,59	3,46	163,25
		8-11	230	2,67	4,80	4,43	204,65
		12-17	300	3,24	5,02	5,40	246,15
8	Компот из слив	4-7	150	0,24	-	17,94	72,80
		8-11	200	0,32	-	23,92	97,00
		12-17	200	0,32	-	23,92	97,00
9	ИТОГО за сутки	4-7		17,82	23,45	116,16	850,3
		8-11		25,05	30,47	151,91	1121,37
		12-17		29,63	33,51	170,29	1272,87

**Меню варианта диеты с повышенным количеством белка
(ВБД) ПОНЕДЕЛЬНИК**

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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

II Завтрак							
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
Обед							
	Борщ на костном	4-7	200	2,07	6,22	10,25	105,70
7	бульоне	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	ИТОГО за сутки	4-7		49,94	57,28	184,94	1404,68
		8-11		65,73	68,7	232,11	
		12-17		72,73	73,95	246,41	1741,8

ВТОРНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
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
II Завтрак							
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
		4-7	30	2,20	2,90	22,30	125,00
		8-11	30	2,20	2,90	22,30	125,00

6	Печенье сахарное	12-17	30	2,20	2,90	22,30	125,00
Обед							
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	ИТОГО за сутки	4-7		46,12	53,07	187,79	1429,32
		8-11		63,20	65,68	251,34	1869,31
		12-17		72,30	74,85	271,24	1948,16

СРЕДА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
	Рассольник	4-7	200/5	2,33	4,99	15,84	118,22
		8-11	300/10	3,52	6,18	23,68	165,42

6	со сметаной	12-17	350/10	4,41	6,33	30,37	197,32
7	Голубцы, фаршированные с 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	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	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
5	Кисель из концентра та	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
	Гуляш из	4-7	35/50	11,42	11,59	2,54	110,11
		8-11	50/60	16,41	15,50	4,25	151,39

8	отварного мяса	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
1 0	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
1 1	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
1 2	ИТОГО за сутки	4-7		56,99	66,58	199,99	1463,04
		8-11		74,85	76,54	260,27	1798,21
		12-17		87,10	84,81	280,55	1961,32

ПЯТНИЦА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
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	4-7	50/5	0,72	5,04	4,49	66,40
		8-11	75/5	0,87	5,07	6,73	77,10

10	отварная с растительным маслом	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

СУББОТА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая	4-7	200	15,03	10,98	37,44	301,53
		8-11	250	21,04	14,97	58,22	445,55
		12-17	300	24,32	16,80	70,06	520,65
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
II Завтрак							
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
Обед							
7	Суп пшеничный вегетарианский со сметаной	4-7	200	2,20	4,29	13,90	103,82
		8-11	300	3,34	5,43	20,75	146,57
		12-17	350	4,35	5,59	27,93	180,47
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	Пюре картофельное	4-7	170	2,08	4,59	3,46	163,25
		8-11	230	2,67	4,80	4,43	204,65
		12-17	300	3,24	5,02	5,40	246,15
10	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

1 1 1	Компот из слив	4-7	150	0,24	-	17,94	72,80
		8-11	200	0,32	-	23,92	97,00
		12-17	200	0,32	-	23,92	97,00
1 2	ИТОГО за сутки	4-7		40,78	49,04	166,05	13849,0
		8-11		51,75	57,04	208,34	1709,81
		12-17		59,79	65,46	231,51	1839,31

Меню варианта низкобелковой диеты (НБД)

ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
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	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
		4-7		30,25	37,36	125,54	1097,95

1 1	ИТОГО за сутки	8-11		41,09	42,70	198,16	1383,4
		12-17		44,73	46,60	206,90	1471,8

ВТОРНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
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
II Завтрак							
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
Обед							
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
12	ИТОГО за сутки	4-7		21,81	44,51	163,91	1127,77
		8-11		25,55	51,43	199,73	1372,06
		12-17		29,45	52,48	234,01	1524,52

СРЕДА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
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
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		29,52	28,61	123,62	779,95
		8-11		39,11	36,06	160,95	1027,5
		12-17		45,70	42,35	177,98	1163,7

ЧЕТВЕРГ

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
		4-7	150	4,75	6,42	25,07	176,65

1	Каша манная молочная жидкая	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
II Завтрак							
5	Кисель из концентра та	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
		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 белокочанн ая 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	ИТОГО за сутки	4-7		31,89	53,73	154,01	1233,81
		8-11		38,39	62,17	196,67	1469,9
		12-17		44,33	62,89	219,46	1638,79

ПЯТНИЦА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
		4-7	150	-	-	9,98	39,90
		8-11	200	-	-	14,97	59,90

3	Чай с сахаром	12-17	200	-	-	14,97	59,90
II Завтрак							
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
Обед							
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	ИТОГО за сутки	4-7		42,05	44,51	163,91	1186,52
		8-11		57,28	51,43	199,73	1421,36
		12-17		67,67	52,48	234,01	1558,06

СУББОТА

№	Наименование	Возраст г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценнос- ть, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая	4-7	200	5,03	5,98	29,94	190,53
		8-11	250	7,04	7,97	47,72	290,15
		12-17	300	8,32	8,80	58,06	343,05
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
II Завтрак							
		4-7	200	1,00	0,20	20,20	92,00

5	Сок яблочный (консервы)	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
Обед							
7	Суп перловый вегетарианский	4-7	200	1,81	4,26	12,34	95,42
		8-11	300	2,72	5,40	18,37	133,67
		12-17	350	3,63	5,55	25,44	166,97
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	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 слив	4-7	150	0,24	-	17,94	72,80
		8-11	200	0,32	-	23,92	97,00
		12-17	200	0,32	-	23,92	97,00
11	ИТОГО за сутки	4-7		29,52	28,61	123,62	1194,25
		8-11		39,11	36,06	160,95	1433,25
		12-17		45,70	42,35	177,98	1588,62

Меню варианта диеты с пониженной калорийностью (НКД)

ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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	-	-	-	-
II Завтрак							
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

Обед							
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	ИТОГО за сутки	4-7					641,02
		8-11					739,56
		12-17					806,58

ВТОРНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
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
	Картофель отварной	4-7	150	1,32	0,16	2,21	115,50

8	без сливочного масла	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	ИТОГО за сутки	4-7					783,66
		8-11					1022,6
		12-17					1162,25

СРЕДА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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
II Завтрак							
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
Обед							
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	4-7	115	3,73	7,14	15,37	138,11
		8-11	190	4,97	9,24	22,	190,11

	запеченные					78	
		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	ИТОГО за сутки	4-7					580,01
		8-11					769,31
		12-17					838,81

ЧЕТВЕРГ

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	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
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	-	-	-	-
II Завтрак							
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
Обед							

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	ИТОГО за сутки	4-7					697,4
		8-11					985,74
		12-17					1100,5

ПЯТНИЦА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
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	-	-	-	-
II Завтрак							
4	Кисель из концентрата	4-7	150	0,08	-	17,90	71,90
		8-11	200	0,13	-	29,	118,68

	та					54	
		12-17	200	0,13	-	29,54	118,68
Обед							
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
	Котлета мясная	4-7	80	12,55	12,32	4,65	175,03
6	паровая	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
8	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
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

СУББОТА

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	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
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	-	-	-	-
II Завтрак							

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
Обед							
6	Суп перловый вегетарианский	4-7	200	1,81	4,26	12,34	95,42
		8-11	300	2,72	5,40	18,37	133,67
		12-17	350	3,63	5,55	25,44	166,97
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 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
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 слив	4-7	150	0,24	-	17,94	72,80
		8-11	200	0,32	-	23,92	97,00
		12-17	200	0,32	-	23,92	97,00
11	ИТОГО за сутки	4-7					802,7
		8-11					1036,01
		12-17					1236,31

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	девочка
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