Согласовано:

Заведующей производством

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Коломиец

**Порядок**

**обеспечения обучающихся в общеобразовательном учреждении города Ростова-на-Дону «Школа № 107» диетическим питанием в рамках пилотного проекта** (согласноприказа 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), гиперуратурия. |
| **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-аллер-генная** | **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 – нетКрупы – 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 | - | - | - | - | - |
| **Химический состав (без учета термической обработки):** |
| 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 – нетКрупы – 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 | - | - | - | - | - |
| **Химический состав (без учета термической обработки):** |
| 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 |
| **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 |
| 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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 |
| 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 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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 |
| **11** | **ИТОГО за сутки** | **4-7** |  | **45,10** | **47,20** | **142,23** | **1170,36** |
| **8-11** |  | **59,56** | **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 |
| **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 |
| **12** | **ИТОГО за сутки** | **4-7** |  | **38,19** | **56,57** | **183,01** | **1350,5** |
| **8-11** |  | **48,60** | **62,55** | **232,69** | **1626,34** |
| **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 |
| **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** |

**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 |
| **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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 пшенный 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** | **ИТОГО за сутки** | **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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 |
| 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** | **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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 |
| 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 |
| **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** |
| 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** | **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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 |
| 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 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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 |
| **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 |
| **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 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 | 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** | **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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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** |

 **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 |
| **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 |
| **11** | **ИТОГО за сутки** | **4-7** |  | **30,25** | **37,36** | **125,54** | **1097,95** |
| **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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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, тушенные 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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 | 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** | **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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 |
| 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 | 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** |

**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 |
| **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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 |
| 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** | **ИТОГО за сутки** | **4-7** |  |  |  |  | **783,66** |
| **8-11** |  |  |  |  | **1022,6** |
| **12-17** |  |  |  |  | **1162,25** |

**СРЕДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  | Возраст  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 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** | **ИТОГО за сутки** | **4-7** |  |  |  |  | **580,01** |
| **8-11** |  |  |  |  | **769,31** |
| **12-17** |  |  |  |  | **838,81** |

**ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  | Возраст  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 | Угле-воды, г | Энерге-тическая 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 | - | 29,54 | 118,68 |
| 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 |
| 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 |
| 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** |

**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 |