

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ШКОЛА № 92 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ»
(МБОУ «ШКОЛА № 92»)**

ПРИКАЗ

09.11.2020

№ 435

**Об утверждении Порядка обеспечения
обучающихся МБОУ «Школа № 92»
диетическим питанием в рамках пилотного проекта**

В соответствии со статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.03.2020) в части учета при организации питания детей, обучающихся по основным общеобразовательным программам в образовательных организациях, представляемые по инициативе родителей (законных представителей) сведения о состоянии здоровья ребенка, в том числе об установлении, изменении, уточнении и (или) о снятии диагноза заболевания либо об изменении иных сведений о состоянии его здоровья, во исполнение п. 3 Перечня поручений Губернатора Ростовской области Голубева В.Ю., данного по итогам совещания «Об организации горячего питания в образовательных учреждениях на территории города Ростова-на-Дону», приказа № УОПР-163 от 02.04.2020 «Об обеспечении обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Ростова-на-Дону диетическим питанием в рамках пилотного проекта»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить порядок обеспечения обучающихся в МБОУ «Школа № 92» диетическим питанием в рамках пилотного проекта (приложение 1).

2. Ворошиловой Е.Н., ответственной за организацию питания обучающихся, Печегиной О.Н., главному бухгалтеру:

2.1. Организовать исполнение утвержденного порядка обеспечения обучающихся в МБОУ «Школа № 92» диетическим питанием в рамках пилотного проекта.

2.2. В срок до 16.11.2020 совместно с медицинскими работниками, осуществляющими медицинское обслуживание обучающихся в общеобразовательных учреждениях, провести мониторинг состояния здоровья школьников с целью выявления количества нуждающихся в диетическом питании и определения основных диет, необходимых для организации диетического питания в МБОУ «Школа № 92».

2.3. В срок до 16.11.2020 заключить дополнительные соглашения к договору об организации питания между МБОУ «Школа № 92» и МУП ОШСП, организующими питание обучающихся, о предоставлении диетического питания по медицинским показаниям с 16.11.2020 года.

2.4. Включить в указанные соглашения пункты, обязывающие предприятия общественного питания в срок до 16.11.2020 разработать и согласовать с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области диетические меню для обеспечения диетическим питанием обучающихся по результатам мониторинга, проведенного согласно п. 2.2. настоящего приказа и на основе лечебных диет (приложение 2), рекомендуемых Управлением здравоохранения города Ростова-на-Дону при различных заболеваниях у обучающихся в МБОУ «Школа № 92» (исх. № 59.39/1228 от 06.03.2020).

2.5. Направить предприятиям общественного питания перечень лечебных диет, рекомендуемых Управлением здравоохранения города Ростова-на-Дону при различных заболеваниях у детей, обучающихся в МБОУ «Школа № 92» (приложение 2), для обеспечения разработки на их основе диетических меню, необходимых для МБОУ «Школа № 92».

2.6. Организовать с 16.11.2020 года предоставление диетического питания нуждающимся обучающимся по заявлению родителей (законных представителей) согласно медицинскому заключению врача-педиатра по месту жительства ребенка о необходимости диетического питания с указанием вида диеты.

2.7. Обеспечить наличие в МБОУ «Школа № 92» диетического меню и размещение его на официальном сайте МБОУ «Школа № 92»

2.8. В срок до 16.11.2020 информировать родителей (законных представителей) несовершеннолетних о порядке обеспечения обучающихся диетическим питанием с использованием официальных сайтов отдела образования Советского района и МБОУ «Школа № 92», а также информационных стендов.

2.9. В срок до 16.11.2020 проинформировать Управление образования о результатах исполнения данного приказа по каждому пункту в части касающейся, в том числе проинформировать о планируемом количестве обучающихся, которым будет предоставлено диетическое питание с 16.11.2020 по следующей форме:

район	№ ОУ	Кол-во обучающихся, которым планируется предоставление диетпитания с 16.11.2020	Дата заключения дополнительного соглашения с предприятием общественного питания	Количество диетических комплексов, которые будут предоставляться ежедневно
Итого по району				

3. Ответственность исполнения данного приказа возложить на зам. директора по УВР Ворошилову Е.Н.

4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор

Ворошилова Евгения Николаевна
88632227401



Т.Г. Князева

**Порядок
обеспечения обучающихся в МБОУ «Школа № 92» диетическим питанием
в рамках пилотного проекта**

1. Основные положения

Порядок разработан п. 2 статьи 25.2 Федерального закона от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», рекомендаций Управления здравоохранения города Ростова-на-Дону, Порядка обеспечения обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Ростова-на-Дону диетическим питанием в рамках пилотного проекта, утвержденного приказом Управления образования города Ростова-на-Дону от 02.04.2020 № УОПР-163.

2. Механизм реализации пилотного проекта

1. Диетическое питание предоставляется обучающимся МБОУ «Школа № 92» в течение учебного года (кроме каникулярного времени, выходных и праздничных дней) в столовой МБОУ «Школа № 92».

2. Для предоставления диетического питания родители (законные представители) обучающихся предоставляют заявление на имя директора МБОУ «Школа № 92» о предоставлении диетического питания и справку участкового врача-педиатра детской поликлиники по месту жительства ребенка, подтверждающую необходимость диетического питания с указанием рекомендуемой диеты.

3. МБОУ «Школа № 92»:

3.1. Совместно с медицинскими работниками, обеспечивающими медицинское обслуживание обучающихся, ежегодно на начало учебного года (до 15 августа текущего года) проводит мониторинг состояния здоровья обучающихся с целью выявления нуждающихся в диетическом питании по состоянию здоровья согласно медицинскому заключению врача-педиатра по месту жительства ребенка о необходимости диетического питания (с указанием вида диеты) и заявлению родителей (законных представителей).

3.2. Направляет сведения о нуждающихся в диетическом питании руководителю МУП ОШСП до 20 августа текущего года для обеспечения нуждающихся по медицинским показаниям диетическим питанием.

3.3. Осуществляет оперативно корректировку сведений о нуждающихся в диетическом питании и направляют данные руководителю предприятия общественного питания.

3.4. Ежедневно информирует работников школьной столовой о фактическом количестве детей, для которых необходимо организовать диетическое питание (для формирования меню на следующий учебный день).

3.5. Обеспечивает информирование родителей (законных представителей) обучающихся о возможности предоставления диетического питания.

3.6. Организует прием заявлений и медицинских заключений от родителей (законных представителей) обучающихся о необходимости диетического питания: с целью своевременного обеспечения диетпитанием с 1 сентября текущего года - не позднее 20 августа текущего года;

с целью обновления сведений – по разработанному графику в течение учебного года.

3.7. Размещает на информационных стендах и официальном сайте информацию о порядке обеспечения обучающихся в МБОУ «Школа № 92» диетическим питанием и ежедневные меню, включающие меню диетического питания.

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

Номер диеты	Вариант диеты	Показания к назначению диеты, вид патологии
1а	ЩД	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения, острый гастрит, хронический гастрит и гастродуоденит в период обострения. Химические ожоги пищевода.
1б	ЩД	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит и гастродуоденит в период стихания воспалительного процесса. Хирургические больные после полостных операций.
1	ЩД	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, гастродуоденит с повышенной и нормальной секрецией в период реконвалесценции и ремиссии.
2	ЩД	Хронический гастрит с секретной недостаточностью в период реконвалесценции и ремиссии.
3	ОВД, ВБД	Функциональные запоры, хронические колиты с преобладанием запоров в период ремиссии.
4	ЩД	Острый энтерит, колит, хронический энтерит, колит в период обострения.
4б	ЩД	Острый и хронический энтерит, колит в стихания воспалительного процесса.
4в	ЩД, ВБД	Острый и хронический энтерит, колит в период реконвалесценции и ремиссии.
5	ЩД	Хронические гепатиты, хронический холецистит, желчекаменная болезнь, хронический панкреатит в период ремиссии, дискинезия желчных путей, цирроз печени, пиелонефрит острый и хронический.
5а	ЩД	Острые гепатиты, хронические гепатиты, хронический холецистит, желчекаменная болезнь в период обострения.
5п	ЩД	Острый и хронический панкреатит в период обострения.
7	НБД	Острый гломерулонефрит, хронический гломерулонефрит в период обострения, хроническая почечная недостаточность (начальная стадия), гиперуриемия.
8	НКД	Ожирение.
9	ОВД, НКД	Сахарный диабет
10	ОВД	Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения. Гипертоническая болезнь II-III стадии. Ревматизм. Неспецифический полиартрит.
11	ВБД	Туберкулез легких и костей; истощение после инфекционных болезней, операций; анемия.
13	ВБД	Острые инфекционные заболевания.
15	ОВД	Заболевания, не требующие специальных лечебных диет; период выздоровления при некоторых заболеваниях (воспаление легких, ангина и др.).
Гипо-аллергенная	Индив	Бронхиальная астма, астматический бронхит, аллергодерматозы, обусловленные пищевой сенсibilизацией.

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

**Среднесуточный набор продуктов питания на одного ребенка в возрасте
от 7 до 10 лет для стандартных диет**

Наименование продукта	ОВД	ЩД	ВБД	НБД	НКД
Крупы, макаронные изделия	70	70	80	90	Макаронные изделия – нет Крупы – 13 (только гречневая)
Мука пшеничная	20	20	20	30	10
Молоко	230	230	230	115	230
Смесь белковая композитная сухая	15	15	25	4	15
Кефир, кисломолочные продукты, в том числе кумыс и другие	207	207	207	207	207 (обезжиренные)
Творог	30	30	45	15	30 (обезжиренный)
Сметана	12	12	12	12	8
Сыр твердый	10	10 (неострый)	10	-	10

Масло сливочное коровье не менее 72,5% ж.	35	35	35	47	12
Масло растительное	13	13	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1/2	1
Мясо говядина 1 категории	125	125	190	65	125
Птица 1 категории потрошенная	20	20	20	-	20
Рыба, морепродукты	50	50	70	-	50
Сахарный песок	70	70	70	70	-
Кондитерские изделия, в том числе: пряники, вафли, печенье, мед, конфеты и др.	9	9	9	9	-
Картофель					
с 01.09 по 31.10 (25%)	220	220	330	330	69
с 01.11 по 31.12 (30%)	236	236	354	354	74
с 01.01 по 29.02 (35%)	254	254	381	381	80
с 01.03 (40%)	275	275	413	413	86
Молодой (20%)	206	206	309	309	65
Овощи разные до 1 января, в том числе: бобовые, свекла, морковь, капуста, помидоры, огурцы свежие, консервированные овощи, зелень и др	300	300	300	300	450
Томатное пюре	9	-	9	-	-
Фрукты свежие	220	220	295	295	440
Фрукты сухие	13	13	13	13	13
Соки (нектары) фруктовые, овощные	200	200	200	200	400 (овощные)
Хлеб пшеничный	160	230	215	160	-
Хлеб ржаной	70	-	70	50	50
Чай черный, зеленый листовой	1	1	1	1	1
Кофейный напиток не растворимый	6	-	6	-	-
Какао-порошок	2	-	2	-	-
Соль йодированная и специи	4	4	4	-	-
Крахмал картофельный	4	4	4	4	-
Дрожжи прессованные	1,1	-	1,1	1,65	-
Панировочные сухари	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Лимонная кислота	3	-	3	-	-
Повидло, джем, конфитюр	4	4	4	4	-
Шиповник (сухие плоды)	15	15	15	15	15
Детские молочные сухие смеси	-	-	-	-	-
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

**Среднесуточный набор продуктов питания на одного ребенка в возрасте
от 11 до 17 лет для стандартных диет**

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

Яйцо, шт.	1	1	1	1/2	1
Мясо говядина 1 категории	140	140	210	70	150
Птица 1 категории потрошенная	25	25	25	-	25
Рыба, морепродукты	60	60	85	-	60
Сахарный песок	75	75	75	75	-
Кондитерские изделия, в том числе: пряники, вафли, печенье, мед, конфеты и др.	10	10	10	10	-
Картофель					
с 01.09 по 31.10 (25%)	250	250	375	375	83
с 01.11 по 31.12 (30%)	268	268	402	402	89
с 01.01 по 29.02 (35%)	289	289	433	433	96
с 01.03 (40%)	313	313	469	469	103
Молодой (20%)	234	234	352	352	77
Овощи разные до 1 января, в том числе: бобовые, свекла, морковь, капуста, помидоры, огурцы свежие, консервированные овощи, зелень и др	350	350	350	350	520
Томатное пюре	10	-	10	-	-
Фрукты свежие	230	230	305	305	460
Фрукты сухие	15	15	15	15	15
Соки (нектары) фруктовые, овощные	200	200	200	200	400 (овощные)
Хлеб пшеничный	210	310	280	210	-
Хлеб ржаной	100	-	100	70	70
Чай черный, зеленый листовой	1	1	1	1	1
Кофейный напиток не растворимый	6	-	6	-	-
Какао-порошок	2	-	2	-	-
Соль йодированная и специи	4	4	4	-	-
Крахмал картофельный	5	5	5	5	-
Дрожжи прессованные	1,5	-	1,5	2,5	-
Панировочные сухари	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Лимонная кислота	4	-	4	-	-
Повидло, джем, конфитюр	5	5	5	5	-
Шиповник (сухие плоды)	15	15	15	15	15
Детские молочные сухие смеси	-	-	-	-	-
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

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
		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	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
		4-7	150	-	-	9,98	39,90

4	Чай с сахаром	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

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
		4-7		34,28	35,52	156,84	1016,05

10	ИТОГО за сутки	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
		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	Угле- воды, г	Энерге- тическая 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	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							
	Рассольник со	4-7	200/5	2,33	4,99	15,84	118,22

6	сметаной	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

СУББОТА

№	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 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	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	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

СУББОТА

№	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 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							
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 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	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
		4-7					641,02

10	ИТОГО за сутки	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

СУББОТА

№	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	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
	Картофель отварной со	4-7	150	1,36	3,79	2,28	148,55

8	сливочным маслом	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