

Управление образования города Ростова-на-Дону

Приказ

«02».04.2020

№ УОПР- 163

Об обеспечении обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Ростова-на-Дону 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», **приказываю:**

1. Утвердить порядок обеспечения обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Ростова-на-Дону диетическим питанием в рамках пилотного проекта (приложение 1).

2. Начальникам районных отделов образования, руководителям общеобразовательных учреждений в пределах компетенции:

2.1. Организовать исполнение в пределах компетенции утвержденного порядка обеспечения обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Ростова-на-Дону диетическим питанием в рамках пилотного проекта.

2.2. В срок до 05.05.2020 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 каждом конкретном общеобразовательном учреждении.

2.3. В срок до 05.05.2020 заключить дополнительное соглашения к договору об организации питания между общеобразовательными учреждениями и предприятиями общественного питания, организующими питание обучающихся, о предоставлении диетического питания по медицинским показаниям с 01.09.2020 года.

2.4. Включить в указанные соглашения пункты, обязывающие предприятия общественного питания в срок до 01.08.2020 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 образовательных учреждениях, (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 образовательных учреждениях (приложение 2), для обеспечения разработки на их основе диетических меню, необходимых для каждого конкретного учреждения.

2.6. Организовать с 01.09.2020 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 каждом общеобразовательном учреждении диетического меню и размещение его на официальных сайтах всех общеобразовательных учреждений ежедневно.

2.8. В срок до 01.08.2020 информировать родителей (законных представителей) несовершеннолетних о порядке обеспечения обучающихся диетическим питанием с использованием официальных сайтов отделов образования и общеобразовательных учреждений, а также информационных стендов.

2.9. В срок до 01.08.2020 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 01.09.2020 по следующей форме:

| район | № ОУ | Кол-во обучающихся, которым планируется предоставление диетпитания с 01.09.2020 | Дата заключения дополнительного соглашения с предприятием общественного питания | Количество диетических комплексов, которые будут предоставляться ежедневно |
|-----------------|------|---|---|--|
| | | | | |
| Итого по району | | | | |

3. Директору МАУ «Информационно-методический центр образования города Ростова-на-Дону» Барашеву А.Х. обеспечить информационное сопровождение процесса организации питания школьников, в том числе диетического.

4. Контроль исполнения приказа возложить на заместителя начальника Управления образования Ленецкую Л.А.

Начальник

Управления образования

В.А. Чернышова

Порядок
обеспечения обучающихся в общеобразовательных учреждениях города
Ростова-на-Дону 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» и рекомендаций Управления здравоохранения города Ростова-на-Дону.

2. Механизм реализации 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.

3. Общеобразовательные учреждения:

3.1. Совместно с медицинскими работниками, обеспечивающими медицинское обслуживание обучающихся, ежегодно на начало учебного года (до 15 августа текущего года) проводят 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. Направляют сведения о нуждающихся в диетическом питании руководителям предприятий общественного питания до 20 августа текущего года для обеспечения нуждающихся по медицинским показаниям диетическим питанием.

3.3. Осуществляют оперативно корректировку сведений о нуждающихся в диетическом питании и направляют данные руководителям предприятиям общественного питания.

3.4. Ежедневно информируют работников школьных столовых и буфетов-раздаточных о фактическом количестве детей, для которых

необходимо организовать диетическое питание (для формирования меню на следующий учебный день).

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

3.6. Организуют 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. Размещают на информационных стендах и официальных сайтах информацию о порядке обеспечения обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Ростова-на-Дону диетическим питанием и ежедневные меню, включающие меню диетического питания.

4. Предприятия общественного питания в рамках заключенных договоров (соглашений) с общеобразовательными учреждениями разрабатывают и согласовывают с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области диетические меню для обеспечения диетическим питанием обучающихся.

5. Районные отделы образования организуют контроль за деятельности общеобразовательных учреждений по обеспечению обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Ростова-на-Дону диетическим питанием.

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

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

Основной вариант стандартной диеты – ОВД

Вариант диеты с механическим и химическим щажением – ЩД

Вариант диеты с повышенным количеством белка – ВБД

Вариант диеты с пониженным количеством белка – НБД

Вариант диеты с пониженной калорийностью – НКД

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

| Наименование продукта | ОВД | ЩД | ВД | НВД | 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 | 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 |

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 | | 4-7 | 200 | 2,20 | 4,29 | 13,90 | 103,82 |
| | | 8-11 | 300 | 3,34 | 5,43 | 20,75 | 146,57 |

| | | | | | | | |
|----|--|--------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Суп пшеничный вегетарианский со сметаной | 12-17 | 350 | 4,35 | 5,59 | 27,93 | 180,47 |
| 8 | Печень по-строгановски | 4-7 | 50 | 8,38 | 6,01 | 4,28 | 120,30 |
| | | 8-11 | 70 | 11,25 | 8,62 | 6,05 | 167,44 |
| | | 12-17 | 90 | 14,16 | 14,78 | 8,28 | 224,04 |
| 9 | Пюре картофельное | 4-7 | 170 | 2,08 | 4,59 | 3,46 | 163,25 |
| | | 8-11 | 230 | 2,67 | 4,80 | 4,43 | 204,65 |
| | | 12-17 | 300 | 3,24 | 5,02 | 5,40 | 246,15 |
| 10 | Помидор свежий | 4-7 | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 |
| | | 8-11 | 75 | 0,183 | 0,15 | 2,85 | 16,10 |
| | | 12-17 | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 |
| 11 | Компот из слив | 4-7 | 150 | 0,24 | - | 17,94 | 72,80 |
| | | 8-11 | 200 | 0,32 | - | 23,92 | 97,00 |
| | | 12-17 | 200 | 0,32 | - | 23,92 | 97,00 |
| 12 | ИТОГО за сутки | 4-7 | | 40,78 | 49,04 | 166,05 | 1384,9 |
| | | 8-11 | | 50,75 | 57,04 | 208,34 | 1709,81 |
| | | 12-17 | | 59,79 | 65,46 | 231,51 | 1839,31 |

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

| № | Наименование | Возраст | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | 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 | | 4-7 | 200/5 | 1,96 | 4,31 | 11,45 | 100,12 |
| | | 8-11 | 300/10 | 2,90 | 5,47 | 16,55 | 139,27 |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Суп пшеничный вегетарианский со сметаной | 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 | | 4-7 | 140 | 5,77 | 7,73 | 26,90 | 199,85 |
| | | 8-11 | 190 | 7,87 | 9,31 | 36,49 | 260,55 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Каша из крупы «Геркулес» молочная жидкая | 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 | | 4-7 | 150 | 15,19 | 12,67 | 28,80 | 285,35 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 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 | | | | | | | |
| | | 4-7 | 200 | 4,13 | 6,32 | 10,83 | 116,52 |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|--------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7 | Суп гороховый вегетарианский | 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 |
| | | 4-7 | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------|--------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 10 | Помидор свежий | 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 |
| | | 4-7 | 25 | 5,80 | 7,37 | - | 91,00 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|--------------|-----|-------|-------|--------|---------------|
| 2 | Сыр | 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 | | | | | | | |
| | | 4-7 | 100 | 2,065 | 3,16 | 5,415 | 58,26 |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------|-------|-------|-------|-------|----------------|
| 6 | Суп гороховый вегетарианский ½ порции | 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 |
| | | 4-7 | 150 | - | - | - | - |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|
| 3 | Чай без сахара | 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 |
| | | 4-7 | 150 | 1,36 | 3,79 | 2,28 | 148,55 |

| | | | | | | | |
|----|--|--------------|-----|-------|------|-------|----------------|
| 8 | Картофель отварной со 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 |
| 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 |