Двухнедельное меню основного варианта стандартной диеты (ОВД)

1 Неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша гречневая молочная жидкая	8-11	250	9,84	9,12	39,27	310,70
		12-17	250	9,84	9,12	39,27	310,70
2	Сыр	8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91 00
3	Хлеб пшеничный	8-11	50	3,80	.0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром	8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
ПЗавтрак							
5	Сок яблочный (консервы)	8-11	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		12-17	200	1,00	0,20	20,20	92,00
6	Вафли	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 со сметаной	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	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	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	8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
11	**ИТОГО за сутки**	**8-11**		**51.73**	**61.78**	**221,61**	**1586,4**
		12-17		**56.73**	**65,95**	**234,41**	**1688,0**

1 Неделя ВТОРНИК

№	Наименование	Возраст	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	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	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	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	8-11	200	3,39	3,55	20,24	126,00
		12-17	200	3,39	3,55	20,24	126,00
ПЗавтрак							
5	Сок абрикосовый	8-11	200	1,00	-	25,40	110,00
		12-17	200	1,00	-	25,40	110,00
6	Печенье сахарное	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	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	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	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	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	8-11	200	0,36	-	24 16	98,20
		12-17	200	0,36	-	24 16	98,20
12	**ИТОГО за сутки**	**8-11**		**56,23**	**63.72**	**212,39**	**1864,11**
		12-17		**71.29**	**71.83**	**260.53**	**2035.26**

1 Неделя 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						
		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						
		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						
		8-11	50	3,80	О 40	24,60	117,50
		12-17	50	3 80	О 40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром						
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
ПЗавтрак							
5	Яблоки свежие						
		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						
		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, фаршироваш1ые овощами и рисом						
		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						
		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						
		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						
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
11	**ИТОГО за сутки**						
		8-11		**59,56**	**64.85**	**187.90**	**1533,14**
		12-17		**71.48**	**72 74**	**-212.66**	**1800.39**

1 Неделя ЧЕТВЕРГ

№	Наименование	Возраст	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша манная молочная жидкая	8-11	200	6 03	7,13	30,94	211,70
		12-17	250	7,47	7,85	42,54	270 05
2	Сыр	8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91,00
3	Хлеб пшеничный	8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0.40	24.60	117,50
4	Чай с сахаром	8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
IIЗавтрак							
5	Кисель из концентрата	8-11	200	О 13	-	29,54	118,68
		12-17	200	О 13	-	29.54	118,68
6	Вафли	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	. 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	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	Вермишеm, отварная	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	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	8-11	200	0,24	-	20 85	88,05
		12-17	200	0,24	-	20,85	88,05
12	**ИТОГО за сутки**	**8-11**		**48,60**	**62,55**	**232.69**	**1626,34**
		12-17		**56.74**	**67.47**	**251.83**	**17718**

1 Неделя 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						
		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						
		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						
		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						
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
ПЗавтрак							
5	Кисель из концентрата						
		8-11	200	0.13	-	29,54	118,68
		12-17	200	0,13	-	29,54	118,68
6	Печенье сахарное						
		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						
		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						
		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						
		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						
		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						
		8-11	200	0.64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
12	**ИТОГО за сутки**						
		8-11		**59.26**	**62.56**	**268.14**	**1830,96**
		12-17		**66.26**	**74.00**	**275.95**	**2034.75**

2 Неделя Понедельник

№	Наименование	Возраст	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая						
		8-11	250	21,04	14,97	58 22	445,55
		12-17	300	24.32	16.80	70,06	520,65
2	Сыр						
		8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91,00
3	Хлеб пшеничный						
		8-11	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3.80	*ОАО*	24,60	117,50
4	Чай с сахаром						
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14 97	59,90
IIЗавтрак							
5	Сок яблочный (консервы)						
		8-11	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		12-17	200	1,00	0,20	20,20	92,00
6	Вафли						
		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						
		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						
		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						
		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						
		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						
		8-11	200	О 32	-	23.92	97.00
		12-17	200	0,32	-	23,92	97,00
12	**ИТОГО за сутки**						
		8-11		**50.75**	**57,04**	**208,34**	**1709.81**
		12-17		**59.79**	**65.46**	**231.51**	**1839.31**

2 Неделя 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						
		8-11	200	21.87	16,27	49,06	423,95
		12-17	250	26,60	19,15	60,91	515,05
2	Яйцо						
		8-11	40	5,08	4,60	0,28	62,80
		12-17	40	5,08	4,60	0,28	62,80
3	Хлеб пшеничный						
		8-11	50	3,80	*ОАО*	24.60	117 50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром						
		8-1і	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
ПЗавтрак							
5	Яблоко печеное						
		8-11	100	0,50	0,50	17,31	79,05
		12-17	100	О 50	О 50	17,31	79,05
Обед							
6	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной						
		8-11	300	3,07	5,46	19,79	140,92
		12-17	350	4,03	5,62	26,89	174,67
7	Голубцы, фаршированные овощами **и** рисом						
		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						
		8-11	100	16 78	16 23	7 45	199,46
		12-17	120	20 08	19,14	9,30	286,85
9	Свекла отварная с растительным маслом						
		8-11	75/5	0,87	5,07	6,73	77,10
		12-17	100/5	1,01	5,09	8,97	87,80
10	Компот из сухофруктов						
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
11	**ИТОГО за сутки**	**8-11**		**57.28**	**58,85**	**201,97**	**1524,39**
		12-17		**67.67**	**64.91**	**229.69**	**1784.79**

2 Неделя 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						
		8-11	250	9,84	9,12	39,27	310,70
		12-17	250	9,84	9,12	39,27	310,70
2	Сыр						
		8-11	25	5,80	7,37	-	91,00
		12-17	25	5,80	7,37	-	91 00
3	Хлеб пшеничный						
		8-11	50	3,80	.0,40	24,60	117,50
		12-17	50	3,80	0,40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром						
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
ПЗавтрак							
5	Сок яблочный (консервы)						
		8-11	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		12-17	200	1,00	0,20	20,20	92,00
6	Вафли						
		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 со сметаной						
		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						
		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						
		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						
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
11	**ИТОГО за сутки**	**8-11**		**51.73**	**61.78**	**221,61**	**1586,4**
		12-17		**56.73**	**65,95**	**234,41**	**1688,0**

2 Неделя Четверг

№	Наименование	Возраст	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	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	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	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	8-11	200	3,39	3,55	20,24	126,00
		12-17	200	3,39	3,55	20,24	126,00
ПЗавтрак							
5	Сок абрикосовый	8-11	200	1,00	-	25,40	110,00
		12-17	200	1,00	-	25,40	110,00
6	Печенье сахарное	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	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	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	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	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	8-11	200	0,36	-	24 16	98,20
		12-17	200	0,36	-	24 16	98,20
12	**ИТОГО за сутки**	**8-11**		**56,23**	**63.72**	**212,39**	**1864,11**
		12-17		**71.29**	**71.83**	**260.53**	**2035.26**

2 Неделя 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	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						
		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						
		8-11	50	3,80	О 40	24,60	117,50
		12-17	50	3 80	О 40	24,60	117,50
4	Чай с сахаром						
		8-11	200	-	-	14,97	59,90
		12-17	200	-	-	14,97	59,90
ПЗавтрак							
5	Яблоки свежие						
		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						
		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, фаршироваш1ые овощами и рисом						
		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						
		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						
		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						
		8-11	200	0,64	-	41,67	169,25
		12-17	200	0,64	-	41,67	169,25
11	**ИТОГО за сутки**						
		8-11		**59,56**	**64.85**	**187.90**	**1533,14**
		12-17		**71.48**	**72 74**	**-212.66**	**1800.39**

Примечание : Диетпитание школьников.

3	**ОВД,** ВБД	Функциональные запоры, хронические колиты с преобладанием запоровв период ремиссии.
4	ЩД	Острый энтерит, колит, хронический энтерит в период обострения
4б	ЩД	Острый и хронический энтерит. колит в стадии воспалительиого процесса.
4в	ЩД, **ВБД**	Острый и хронический энтерит. Колит в период реконвалесценции и ремиссии.
5	ЩД	Хронические гепатиты, хронический холецистит, желчекаменная болезнь, хрон. Панкреатит в период ремиссии, дискинезия желчных путей, цирроз печени, пиелонефрит острый и хронический
5а	ЩД	Острые гепатиты, хронические гепатиты, хрон. холецистит, желчекаменная болезнь в период обострения
5п	ЩД	Острый и хронич. панкреатит в период обострения
7	**НБД**	Острый гломерулонефрит, хрон. гломерулонефрит в период обострения, хрон.почечная недостаточность (нач.стадия), гиперуратурия.
8	НКД	Ожирение
9	ОВД, НКД	Сахарный диабет
10	**ОВД**	Заболевання сердечно-сосудпстой системы: с недостат. Кровообращения. Гипертония 2, 3 стадии. Ревматизм. Неспецифический полиартрит.
11	**ВБД**	Туберкулез легких и костей, истощение после инф.болезней, операций; анемия
13	**ВБД**	Острые инфекционные заболевания.
15	**ОВД**	Заболевания, не требующие специальных лечебных диет; псриод выздоровления при некоторых заболеваниях (воспаление легких, ангина и др).
Гипоаллергенная	**Индив.**	Бронхиалная 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

Заместитель начальника
Управления здравоохранения Е.Д. Тепляков