



РЕСПУБЛИКА КРЫМ
СОВЕТ МИНИСТРОВ
РАДА МІНІСТРІВ
ВЕЗИРЛЕР ШУРАСЫ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ПРИКАЗ

от 24.08.2016 г. № 1326
г. Симферополь

О совершенствовании организации лечебного питания в медицинских организациях Республики Крым

В соответствии с Федеральным законом 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», во исполнение приказов Минздрава России от 15.11.2012 № 920н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи населению по профилю «диетология», от 05.08.2003 № 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации», от 21.06.2013 № 395н «Об утверждении норм лечебного питания», а также в целях совершенствования организации диетического (лечебного и профилактического) питания, расчета среднесуточных наборов продуктов питания и семидневных меню в медицинских организациях Республики Крым

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Руководителям медицинских организаций, подведомственных Министерству здравоохранения Республики Крым, оказывающих медицинскую помощь в стационарных условиях:

1.1. Обеспечить организацию диетического (лечебного и профилактического) питания в соответствии с действующим законодательством: приказы Минздрава России от 15.11.2012 № 920н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи населению по профилю «диетология», от 05.08.2003 № 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации», от 21.06.2013 № 395н «Об утверждении норм лечебного питания»;

Номенклатура, характеристика, химический состав и энергетическая ценность стандартных диет, применяемых в медицинских организациях Республики Крым.

Номенклатура стандартных диет	Показания к применению стандартных диет	Общая характеристика, кулинарная обработка	Белки, в т.ч. животные, г	Жиры общие, в т.ч. растительные, г	Углеводы общие, в т.ч. моно- и дисахариды, г	Энергетическая ценность, ккал
Основной вариант стандартной диеты (ОВД)	Хронический гастрит в стадии ремиссии. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии ремиссии. Хронические заболевания кишечника с преобладанием синдрома раздраженного кишечника с преимущественными запорами. Острый холецистит и острый гепатит в стадии выздоровления. Хронический гепатит с не резко выраженными признаками функциональной недостаточности печени. Хронический холецистит и желчнокаменная болезнь. Подагра, мочекаменный диатез, нефролитиаз, гиперурикемия, фосфатурия. Сахарный диабет 2 типа без сопутствующей избыточной массы тела или ожирения. Заболевания сердечно-сосудистой системы с нерезким нарушением кровообращения, гипертоническая болезнь, ИБС, атеросклероз венечных артерий сердца, мозговых, периферических	Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой (овощи, фрукты). При назначении диеты большим сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Ограничиваются азотистые экстрактивные вещества, поваренная соль (6-8 г/день), продукты, богатые эфирными маслами, исключаются острые приправы, шпинат, щавель, копчености. Блюда готовятся в отварном виде или на пару, запеченные. Температура горячих блюд — не более 60-65°C, холодных блюд — не ниже 15°C. Свободная жидкость — 1,5-2 л. Ритм питания дробный, 4-6 раз в день.	80-95 40-50	70-80 25-30	300-350 30-50 (рафинированные углеводы исключаются из диеты больших сахарным диабетом)	2150-2500

<p>Вариант диеты с механическим и химическим щажением (щадящая диета, ПЦД)</p>	<p>сосудов. Острые инфекционные заболевания. Лихорадочные состояния.</p> <p>Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии обострения и нестойкой ремиссии. Острый гастрит. Хронический гастрит с сохраненной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Нарушения функции жевательного аппарата. Острый панкреатит, стадия затухающего обострения. Выраженное обострение хронического панкреатита. В период выздоровления после острых инфекций; после операций (не на внутренних органах).</p>	<p>Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, с умеренным ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочке и рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта. Исключаются острые закуски, приправы, пряности; ограничивается поваренная соль (6-8 г/день). Блюда готовятся в отварном виде или на пару, протертые и не протертые. Температура пищи – от 15 до 60-65°С. Свободная жидкость – 1,5-2 л. Ритм питания дробный, 5-6 раз в день.</p>	<p>80-95 40-50</p>	<p>70-80 25-30</p>	<p>300-350 30-50</p>	<p>2150-2500</p>
<p>Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета, ВБД)</p>	<p>После резекции желудка через 2-4 месяца по поводу язвенной болезни при наличии демпинг-синдрома, холецистита, гепатита. Хронический энтерит при наличии выраженного нарушения функционального состояния пищеварительных органов. Глютенная энтеропатия, целиакия. Хронический панкреатит в стадии ремиссии. Хронический гломерулонефрит неф-ротического типа в стадии затухающего обострения без нарушений</p>	<p>Диета с повышенным содержанием белка, нормальным количеством жиров, сложных углеводов и ограничением легкоусвояемых углеводов. При назначении диеты больным сахарным диабетом и после резекции желудка с демпинг-синдромом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Ограничиваются поваренная соль (6-8 г/день), химические и механические раздражители желудка, желчевыводящих путей. Блюда готовятся в отварном,</p>	<p>110-130 50-60</p>	<p>80-90 30</p>	<p>250-350 30-50 (рафинированные углеводы исключаются из диеты больших сахарным диабетом и</p>	<p>2360-2730</p>

	<p>азотовыделительной функции почек. Сахарный диабет 2 типа без сопутствующего ожирения и нарушений азотовыделительной функции почек.</p> <p>Ревматизм с малой степенью активности процесса при затяжном течении болезни без нарушения кровообращения; ревматизм в стадии затухающего обострения. Туберкулез органов дыхания, внелегочный туберкулез, туберкулез в сочетании с другой патологией и множественной лекарственной устойчивостью в период затухания туберкулезного процесса. Нагноительные процессы. Малокровие различной этиологии.</p>	<p>тушеном, запеченном, протертом и не протертом виде, на пару.</p> <p>Температура пищи – от 15 до 60-65°С. Свободная жидкость – 1,5-2 л.</p> <p>Ритм питания дробный, 4-6 раз в день.</p>		<p>больных после резекции желудка с демпинг-синдромом)</p>	
<p>Вариант диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая диета, НБД)</p>	<p>Ожоговая болезнь.</p> <p>Хронический гломерулонефрит с резко и умеренно выраженным нарушением азотовыделительной функции почек и выраженной и умеренно выраженной азотемией.</p>	<p>Диета с ограничением белка до 0,8 г или 0,6 г или 0,3 г / кг идеальной массы тела (до 60, 40 или 20 г/день), с резким ограничением поваренной соли (1,5-3 г/день) и жидкости (0,8-1л). Исключаются азотистые экстрактивные вещества, алкоголь, какао шоколад, кофе, соленые закуски. В диету вводятся блюда из саго, безбелковый хлеб, пюре, муссы из набухающего крахмала. Блюда готовятся без соли, в отварном виде, на пару, не протертые. Пища готовится в отварном виде на пару, не измельченная. Рацион обогащается</p>	<p>20-60 15-30</p> <p>80-90 20-40</p>	<p>350-450 50-100</p>	<p>2200-2850</p>

<p>Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета, НКД)</p>	<p>Различные степени алиментарного ожирения при отсутствии выраженных осложнений, стороны органов пищеварения, кровообращения и др. заболеваний, требующих специальных режимов питания. Сахарный диабет II типа с ожирением. Сердечно-сосудистые заболевания при наличии избыточного веса.</p>	<p>витаминами, минеральными веществами. Свободная жидкость – 0,8-1,0 л. Ритм питания дробный, 4-6 раз в день.</p>	<p>60-80 30-40</p>	<p>40-50 25</p>	<p>130-200 0</p>	<p>1120-1570</p>
<p>Вариант диеты с повышенной калорийностью (высококалорийная диета, ВКД)</p>	<p>Туберкулез органов дыхания: первичный; инфильтративный; казеозная пневмония; туберкулема в фазе распада; кавернозный; цирротический; туберкулезный плеврит в том числе эмпиема; бронхов; силикотуберкулез. Внелегочный туберкулез: ЦНС; периферических лимфатических узлов; органов брюшной полости; мочеполовой системы; генитальный; костно-мышечной системы; глаз; кожи и слизистых оболочек.</p>	<p>Диета с умеренным ограничением энергетической ценности (до 1300-1600 ккал/день) преимущественно за счет жиров и углеводов. Исключаются простые сахара, ограничиваются животные жиры, поваренная соль (3-5 г/день). Включаются растительные жиры, пищевые волокна (сырые овощи, фрукты, пищевые отруби). Ограничивается жидкость. Пища готовится в отварном виде или на пару, без соли. Свободная жидкость – 0,8-1,5 л. Ритм питания дробный, 4-6 раз в день.</p>	<p>130-140 60-70</p>	<p>110-120 40</p>	<p>400-500 50 (рафинированные углеводы исключаются из диеты больших сахарным диабетом и больших после резекции желудка с демпинг-</p>	<p>3110-3640</p>

	<p>Туберкулез в сочетании с другой патологией: ВИЧ; сахарным диабетом; хронической обструктивной болезнью легких; токсикоманией и алкоголизмом; гепатитом; профвредностью. Туберкулез в сочетании с множественной лекарственной устойчивостью. Гнойные и некротические состояния нижних дыхательных путей. Бронхоэктагическая болезнь. Тиреотоксикоз, злокачественные новообразования с БЭН, в том числе после лучевой и химиотерапии.</p>	<p>Ритм питания- дробный, 4-6 раз в день. При назначении диеты большим сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются.</p>			<p>синдром)</p>
--	--	---	--	--	-----------------

Морковь до 01.01 С 01.01	69 73	55	69 73	55	69 73	55	69 73	55	69 73	55	87,5 93	70	87,5 93	70
Капуста белокочанная	187,5	150	-	-	187,5	150	187,5	150	187,5	150	250	200	250	200
Лук репчатый	24	20	24	20	24	20	24	20	24	20	24	20	24	20
Огурцы, помидоры (парниковые)	15,2	15	15,2	15	15,2	15	15,2	15	15,2	15	41	40	41	40
Другие овощи (всего), в т.ч.: кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая и др.	62,5	50	62,5	50	-62,5	50	62,5	50	62,5	50	62,5	50	62,5	50
Овощи соленые и маринованные (всего), в том числе: капуста квашеная, огурцы соленые	18,8	15	-	-	18,8-	15	18,8-	15	18,8-	15	18,8-	15	18,8-	15
Зелень (всего), в том числе: лук зеленый, петрушка, укроп	20	14,8	20	14,8	20	14,8	20	14,8	20	14,8	20	14,8	20	14,8
Овощи консервированные (всего), в том числе: горошек зеленый, фасоль, кукуруза и др.	38	24,7	-	-	38	24,7	-	-	38	24,7	25	16,2	38	24,7
Фрукты свежие	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	300	300	300	300
Сухофрукты (всего), в том числе: курага, чернослив, изюм, компотная смесь	20,4	20	20,4	20	20,4	20	20,4	20	20,4	20	20,4	20	20,4	20
Соки фруктовые, овощные	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	127,7	90	177,3	125
Говядина	152,2	108	152,2	108	177,3	125	56,7	40	127,7	40	25	22,2	29	25,8
Птица	25	22,2	25	22,2	25	22,2	-	-	-	-	-	-	16	16
Колбаса вареная, сосиски	12	12	12	12	12	12	-	-	-	-	59,1	32,5	77,3	42,5
Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	69,2	38	69,2	38	77,3	42,5	-	-	-	-	20,4	20	35,7	35
Гворог	28,6	28	28,6	28	35,7	35	15,3	15	15,3	15	16	15	16	15
Сыр	16	15	16	15	16	15	-	-	-	-	1/2 шт.	1/2 шт.	1 шт.	1 шт.
Яйцо	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.	0,25 шт.	0,25 шт.	0,25 шт.	0,25 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.	1 шт.	1 шт.
Кисломолочные напитки (всего), в т.ч.: кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин	125	121	125	121	207	200	125	121	125	121	125	121	207	200
Молоко	211	200	105	100	211	200	105	100	211	100	211	200	211	200
Смесь белковая композитная сухая **	27	27	27	27	36	36	18	18	36	18	24	24	42	42
Масло сливочное крестьянское	20	20	20	20	20	20	40	40	20	40	10	10	30	30
Масло растительное	20	20	20	20	20	20	30	30	20	30	25	25	30	30
Сметана	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	25	25
Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	50	50	30	30	50	50	60	60	50	60	-	-	60	60

Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Кофе, какао	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
Желатин	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Дрожжи прессованные	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Томат паста, томат-пюре	3	3	-	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Шиповник	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

*Среднесуточный набор продуктов может отличаться от набора продуктов, предусмотренных настоящей таблицей, в зависимости от времени года (зима, весна, лето, осень).

**Суточная потребность включения в рацион питания одного больного в лечебно-профилактических учреждениях смесей белковых композитных сухих определяется показателем общей вариабельности и составляет для белка пищевых веществ 12 % (СVг для готовой продукции). Расчет приведен на примере пищевого продукта диетического (лечебного и профилактического) питания смеси белковой композитной сухой, где в 100,0 граммах смеси содержится 40,0 грамм белка. Смеси белковые композитные сухие используются пищеблоками лечебно-профилактических учреждений только в качестве компонента для приготовления готовых блюд для диетического питания в строгом соответствии с данной областью применения, зарегистрированной Роспотребнадзором и указанной в Свидетельстве о государственной регистрации, и требованиями Национального стандарта РФ ГОСТ Р 53861-2010 "Продукты диетического (лечебного и профилактического) питания. Смеси белковые композитные сухие. Общие технические условия" (утв. приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 7 сентября 2010 г. N 219-ст).

Среднесуточный набор продуктов питания для беременных женщин

Наименование продуктов	Количество продуктов в граммах в день на одну пациентку	
	Брутто	Нетто
Хлеб пшеничный	120	120
Хлеб ржаной	100	100
Крупы, макаронные изделия	60	60
Мука пшеничная	15	15
Картофель (молодой х/о – 20%)	200	160
С 1 сентября по 31 октября (х/о – 25%)	214	160
С 1 ноября по 31 декабря (х/о – 30%)	229	160
С 1 января по 28-29 февраля (х/о – 35%)	246	160
С 1 марта (х/о – 40%)	266	160
Овощи свежие (всего), в том числе:	501	356
Свекла	65	50
Морковь	70	55
Капуста белокочанная	187,5	150
Лук репчатый	24	20
Огурцы, помидоры (парниковые)	15,2	15
Другие овощи (кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зелень стручковая)	62,5	50
Овощи соленые и маринованные (капуста, огурцы)	18,8	15
Зелень (лук зеленый, петрушка, укроп)	20	14,8
Овощи консервированные (горошек зеленый, фасоль, кукуруза и др.)	38	24,7
Фрукты свежие	300	300
Фрукты сухие	20	19,6
Соки	150	150
Мясо	170	120
Рыба, морепродукты	70	38,5
Молоко, кефир и другие кисломолочные продукты 2,5% жирности	500	500
Творог 9% жирности	50	49
Сметана 10% жирности	17	17
Сыр	15	14
Смесь белковая композитная сухая	20	20
Масло сливочное	25	25
Масло растительное	15	15
Яйцо, шт.	1/2 шт.	1/2 шт.
Сахар	60	60
Кондитерские изделия	20	20
Чай черный	1	1
Кофе злаковый	1,5	1,5
Соль	5	5
Дрожжи прессованные	0,5	0,5
Химический состав		
Белки, г		96
в том числе животные, г		60
Жиры, г		90
в том числе растительные, г		28
Углеводы, г		340
Энергетическая ценность, ккал		2554

Приложение 4 к приказу
от 24.08.16 2016 г. № 1326

Среднесуточный набор продуктов питания для кормящих матерей

Наименование продуктов	Количество продуктов в граммах в день на одну пациентку	
	Брутто	Нетто
Хлеб пшеничный	150	150
Хлеб ржаной	100	100
Крупы, макаронные изделия	60	60
Мука пшеничная	15	15
Картофель	200	160
Овощи разные	500	356
Фрукты свежие	300	300
Фрукты сухие	20	19,6
Соки	150	150
Мясо	180	127
Рыба, морепродукты	80	44
Молоко, кефир и другие кисломолочные продукты 2,5% жирности	500	500
Творог 9% жирности	60	59
Сметана 10% жирности	15	15
Сыр	15	14
Смесь белковая композитная сухая	20	20
Масло сливочное	25	25
Масло растительное	15	15
Яйцо, шт.	1/2	1/2шт
Сахар	60	60
Кондитерские изделия	20	20
Чай черный	1	1
Кофе злаковый	3	3
Соль	5	5
Дрожжи прессованные	0,5	0,5

Химический состав

Белки, г	104
в том числе животные, г	65
Жиры, г	92
в том числе растительные, г	28
Углеводы, г	355
Энергетическая ценность, ккал	2664

**Среднесуточный набор продуктов питания для на одного ребенка
в возрасте до 12 месяцев**

Наименование продукта	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Жидкая адаптированная молочная смесь (сухая адаптированная смесь)	100	10.70	26.80	57.20	512.00
Жидкая последующая смесь (сухая последующая смесь после 6 месяцев)	50	4.65	10.30	29.55	229.50
Каши (сухая инстантная после 5 месяцев)	50	7.00	5.00	32.50	203.00
Творог (после 6 месяцев)	30	2.55	1.35	1.05	26.55
Сок плодовоовощной	60	0.24	-	7.02	30.00
Пюре фруктовое	60	0.36	0.12	11.40	49.70
Пюре овощное	120	2.40	3.84	12.72	97.56
Яйцо, шт.	1/4	1.27	1.15	2.42	15.70
Кефир, йогурт	280	7.28	8.26	19.42	191.24
Пюре мясное	30	1.62	6.51	11.16	110.40
Пюре мясо-растительное	80	4.40	4.80	4.00	92.80
Пюре рыбо-растительное	20	0.70	0.80	2.00	22.00
Печенье растворимое	10	0.85	1.18	7.13	42.10
Хлеб пшеничный	5	0.38	0.04	2.46	11.75
Итого:		44.40	70.15	200.03	1609,07

Приложение 6 к приказу
от 24.08.16 2016 г. № 1328

**Среднесуточный набор продуктов на одного ребенка в возрасте от 1 до 3 лет в
медицинских организациях**

Номенклатура диет	Основной вариант стандартной диеты ОВД	Вариант диеты с механическим и химическим щажением ЩД	Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета) ВБД				Вариант диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая диета) НБД		Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета) НКД	
			брут то	нет то	брутто	нет о	брут то	нет о	брутто	нет о
Крупы, макаронные изделия	50	50	50	50	55	55	60	60	Макаронны е изделия - нет Крупы - 8	8
Мука пшеничная	10	10	5	5	15	15	18	18	6	6
Молоко	350	330	350	330	350	330	184,6	175	368,5	350
Кефир, кисломолочные продукты, в том числе: кумыс и другие	155	150	155	150	155	150	155	150	155	150
Творог	20,4	20	20,4	20	30,7	30	10,3	10	20,4 (обезжиренн ый)	20
Сметана	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4
Сыр твердый	5,4	5	5,4 (неостры й)	5	5,4	5	-	-	5,4	5
Масло сливочное коровье не менее 72,5% ж.	20	20	20	20	22	22	27	27	7	7
Масло растительное	8	8	8	8	10	10	12	12	10	10
Яйцо, шт.	1/2шт т	1/2 шт	1/2шт	1/2 шт	1/2шт	1/2шт т	1/4шт	1/4шт т	1/2шт	1/2шт т
Мясо говядина 1 категории	95,2	70	95,2	70	146	107	68	50	95,2	70
Птица 1 категории потрошенная	15	13	15	13	15	13	-	-	15	13
Рыба, морепродукты	36,4	20	36,4	20	51	28	-	-	36,4	20
Сахарный песок	40	40	40	40	40	40	40	40	-	-
Кондитерские изделия, в том числе: пряники, вафли, печенье,	5	5	12	12	5	5	5	5	-	-

мед, конфеты, и др.										
Картофель молодой (20%) с 01.09 по 31.10 (25%)	113	90	113	90	169	135	169	135	23	19
с 01.11 по 31.12 (30%)	120	90	120	90	180	135	180	135	25	19
с 01.01 по 29.02 (35%)	129	90	129	90	193	135	193	135	27	19
с 01.03.(40%)	139	90	139	90	208	135	208	135	29	19
	150	90	150	90	225	135	225	135	31	19
Овощи разные до 1 января, в том числе: бобовые, свекла, морковь, капуста, помидоры, огурцы свежие, консервированные овощи, зелень и другие	190	135	190	135	200	144	200	144	250	180
Томатное пюре	5	5	-	-	5	5	-	-	-	-
Фрукты свежие	165	165	165	165	220	220	220	220	330	330
Фрукты сухие	9,2	9	9,2	9	9,2	9	9,2	9	9,2	9
Соки (нектары) фруктовые, овощные	150	150	150	150	150	150	150	150	450 (овощные)	450
Хлеб пшеничный	65	65	80	80	95	95	65	65	-	-
Хлеб ржаной	15	15	-	-	15	15	10	10	10	10
Чай черный, зеленый листовой	0,8	0,8	1,7	1,7	0,8	0,8	1,7	1,7	1,7	1,7
Кофейный напиток не растворимый	6	6	-	-	6	6	-	-	-	-
Какао-порошок	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Соль йодированная и специи	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
Крахмал картофельный	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Дрожжи прессованные	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Панировочные сухари	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
Повидло, джем, конфитюр	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Шиповник (сухие плоды)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Пищевая и энергетическая ценность рациона:										
Белки, г	53-60		53-60		68-77		12-45		48-55	
Жиры, г	55-63		55-63		65-75		56-65		45-50	
Углеводы, г	190-230		190-245		160-250		220-280		85-105	
Энергетическая ценность, ккал	1470-1730		1470-1790		1500-1985		1430-1890		950-1090	

**Среднесуточный набор продуктов питания стандартных диет
на одного ребенка в возрасте от 4 до 6 лет.**

Номенклатура диет	Основной вариант стандартной диеты		Вариант диеты с механическим и химическим щажением		Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета)		Вариант диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая диета)		Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета)	
	ОВД		ЩД		ВБД		НБД		НКД	
Наименование продуктов	Количество продуктов в граммах									
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупы, макаронные изделия	60	60	60	60	65	65	75	75	Макаронные изделия - нет Крупы - 9	9
Мука пшеничная	16	16	7	7	20	20	22	22	8	8
Молоко	211	200	211	200	211	200	115	109	211	200
Смесь белковая композитная сухая	10	10	10	10	15	15	3	3	10	10
Кефир, кисломолочные продукты, в том числе: кумыс и другие	207	200	207	200	207	200	207	200	207	200
Творог	25,6	25	25,6	25	35,8	35	11,3	11	25,6 (обезжиренный)	25
Сметана	9	9	9	9	9	9	9	9	6	6
Сыр твердый	6,4	6	6,4 (не острый)	6	6,4	6	-	-	6,4	6
Масло сливочное коровье не менее 72,5% ж.	25	25	25	25	30	30	35	35	10	10
Масло растительное	10	10	10	10	15	15	15	15	15	15
Яйцо, шт.	1шт	1шт	1шт	1шт	1шт	1шт	1/2шт	1/2шт	1шт	1шт
Мясо говядина 1 категории	110	81	110	81	166	122	73,4	54	110	81
Птица 1 категории потрошенная	20,4	18	20,4	18	20,4	18	-	-	20,4	18
Рыба, морепродукты	40	22	40	22	60	33	-	-	40	22
Сахарный песок	65	65	65	65	65	65	65	65	-	-
Кондитерские изделия, в том числе: пряники, вафли, печенье, мед, конфеты, и др.	7	7	15	15	7	7	7	7	-	-
Картофель молодой (20%)	165	132	165	132	253	200	253	200	42	34
с 01.09 по 31.10	176	132	176	132	270	200	270	200	45	34
(25%)	188,6	132	188,6	132	289	200	289	200	48	34

с 01.11 по 31.12 (30%)	203,1 220	132 132	203,1 220	132 132	312 338	200 200	312 338	200 200	52 56	34 34
с 01.01 по 29.02 (35%)										
с 01.03.(40%)										
Овощи разные до 1 января, в том числе: бобовые, свекла, морковь, капуста, помидоры, огурцы свежие, консервированные овощи, зелень и другие	260	190	260	190	260	190	240	173	330	235
Томатное пюре	7	7	-	-	7	7	-	-	-	-
Фрукты свежие	175	175	175	175	240	240	235	235	350	350
Фрукты сухие	11,3	11	11,3	11	11,3	11	11,3	11	11,3	11
Соки (нектары) фруктовые, овощные	200	200	200	200	200	200	200	200	600 (овощные)	600
Хлеб пшеничный	105	105	155	155	140	140	105	105	-	-
Хлеб ржаной	50	50	-	-	50	50	35	35	35	35
Чай черный, зеленый листовой	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2
Кофейный напиток не растворимый	5	5	-	-	5	5	-	-	-	-
Какао-порошок	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-
Соль йодированная и специи	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-
Крахмал картофельный	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
Дрожжи прессованные	0,8	0,8	-	-	0,8	0,8	0,7	0,7	-	-
Панировочные сухари	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Повидло, джем, конфитюр	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
Шиповник (сухие плоды)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Пищевая и энергетическая ценность рациона:										
Белки, г	70-78		70-78		89-98		16-55		59-68	
Жиры, г	70-80		70-80		75-95		69-75		53-60	
Углеводы, г	280-320		280-340		240-350		320-380		120-145	
Энергетическая ценность, ккал	2030-2310		2030-2400		2000-2650		1965-2420		1195-1390	

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

Номенклатура диет	Основной вариант стандартной диеты	Вариант диеты с механическим и химическим щажением	Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета)	Вариант диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая диета)	Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета)					
	ОВД	ЩД	ВД	НБД	НКД					
Наименование продуктов	Количество продуктов в граммах									
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупы, макаронные изделия	70	70	70	70	75	75	90	90	Макаронные изделия - нет Крупы – 13	13
Мука пшеничная	20	20	13	13	25	25	27	27	10	10
Молоко	232	220	232	220	232	220	125	119	232	220
Смесь белковая композитная сухая	15	15	15	15	25	25	4	4	15	15
Кефир, кисломолочные продукты, в том числе: кумыс и другие	207	200	207	200	207	200	207	200	207	200
Творог	30,7	30	30,7	30	46	45	15,4	15	30,7 (обезжиренный)	30
Сметана	12	12	12	12	12	12	12	12	8	8
Сыр твердый	10,7	10	10,7 (неострый)	10	10,7	10	-	-	10,7	10
Масло сливочное коровье не менее 72,5% ж.	35	35	35	35	40	40	45	45	12	12
Масло растительное	13	13	13	13	15	15	20	20	15	15
Яйцо, шт.	1шт	1шт	1шт	1шт	1шт	1шт	1/2шт	1/2шт	1шт	1шт
Мясо говядина I категории	125	92	125	92	190,3	140	90	66	125	92
Птица I категории потрошенная	20,4	18	20,4	18	20,4	18	-	-	20,4	18
Рыба, морепродукты	50	27,5	50	27,5	70	38,5	-	-	50	27,5
Сахарный песок	70	70	70	70	70	70	70	70	-	-
Кондитерские изделия, в том числе: пряники, вафли, печенье, мед, конфеты, и др.	9	9	20	20	9	9	9	9	-	-
Картофель молодой (20%) с 01.09 по 31.10	210 224	168 168	210 224	168 168	309 330	247 247	309 330	247 247	59,8 64	48 48

(25%) с 01.11 по 31.12	235	168	235	168	354	247	354	247	68,6	48
(30%) с 01.01 по 29.02	258,5	168	258,5	168	381	247	381	247	73,9	48
(35%) с 01.03.(40%)	280	168	280	168	413	247	413	247	80	48
Овощи разные до 1 января, в том числе: бобовые, свекла, морковь, капуста, помидоры, огурцы свежие, консервированные овощи, зелень и другие	320	230	320	230	340	245	320	230	450	324
Томатное пюре	9	9	-	-	9	9	-	-	-	-
Фрукты свежие	220	220	220	220	295	295	295	295	440	440
Фрукты сухие	13,3	13	13,3	13	13,3	13	13,3	13	13,3	13
Соки (нектары) фруктовые, овощные	200	200	200	200	200	200	200	200	600 (овощные)	600
Хлеб пшеничный	160	160	230	230	220	220	160	160	-	-
Хлеб ржаной	70	70	-	-	70	70	50	50	50	50
Чай черный, зеленый листовый	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2
Кофейный напиток не растворимый	5	5	-	-	5	5	-	-	-	-
Какао-порошок	3	3	-	-	3	3	-	-	-	-
Соль йодированная и специи	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-
Крахмал картофельный	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
Дрожжи прессованные	1,1	1,1	-	-	1,1	1,1	0,9	0,9	-	-
Панировочные сухари	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Повидло, джем, конфитюр	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
Шиповник (сухие плоды)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Пищевая и энергетическая ценность рациона:										
Белки, г	89-95		89-95		110-120		22-70		70-80	
Жиры, г	89-96		89-96		95-110		87-96		67-77	
Углеводы, г	350-390		350-415		290-410		395-460		150-175	
Энергетическая ценность, ккал	2555-2800		2555-2900		2460-3110		2450-2985		1480-1715	

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

Номенклатура диет	Основной вариант стандартной диеты		Вариант диеты с механическим и химическим щажением		Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета)		Вариант диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая диета)		Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета)	
	ОВД		ЩД		ВБД		НБД		НКД	
Наименование продуктов	Количество продуктов в граммах									
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупы, макаронные изделия	85	85	85	85	90	90	110	110	Макаронные изделия - нет Крупы - 13	13
Мука пшеничная	24	24	15	15	30	30	35	35	15	15
Молоко	250	238	250	238	250	238	135	128	250	238
Смесь белковая композитная сухая	20	20	20	20	30	30	6	6	20	20
Кефир, кисломолочные продукты, в том числе: кумыс и другие	207	200	207	200	207	200	207	200	207	200
Творог	35,8	35	35,8	35	51,1	50	17,4	17	35,8 (обезжиренный)	35
Сметана	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10
Сыр твердый	10,7	10	10,7 (неострый)	10	10,7	10	-	-	10,7	10
Масло сливочное коровье не менее 72,5% ж.	40	40	40	40	45	45	53	53	15	15
Масло растительное	15	15	15	15	20	20	23	23	20	20
Яйцо, шт.	1шт	1шт	1шт	1шт	1шт	1шт	1/2шт	1/2шт	1шт	1шт
Мясо говядина 1 категории	140	103	140	103	211	155	102	75	140	103
Птица 1 категории потрошенная	25	22	25	22	25	22	-	-	25	22
Рыба, морепродукты	60	33	60	33	85,5	47	-	-	60	33
Сахарный песок	75	75	75	75	75	75	75	75	-	-
Кондитерские изделия, в том числе: пряники, вафли, печенье, мед, конфеты, и др.	10	10	25	25	10	10	10	10	-	-
Картофель молодой (20%) с 01.09 по 31.10	244 260	195 195	244 260	195 195	352 375	281 281	352 375	281 281	68,8 73,4	55 55

(25%)	278,6	195	278,6	195	402	281	402	281	78,6	55
с 01.11 по 31.12	300	195	300	195	433	281	433	281	84,7	55
(30%)	325	195	325	195	469	281	469	281	91,7	55
с 01.01 по 29.02										
(35%)										
с 01.03.(40%)										
Овощи разные до 1 января, в том числе: бобовые, свекла, морковь, капуста, помидоры, огурцы свежие, консервированные овощи, зелень и другие	380	274	380	274	390	281	380	274	520	374
Томатное пюре	10	10	-	-	10	10	-	-	-	-
Фрукты свежие	230	230	230	230	305	305	305	305	460	460
Фрукты сухие	15,4	15	15,4	15	15,4	15	15,4	15	15,4	15
Соки (нектары) фруктовые, овощные	200	200	200	200	200	200	200	200	600 (овощные)	600
Хлеб пшеничный	210	210	310	310	285	285	210	210	-	-
Хлеб ржаной	100	100	-	-	100	100	70	70	70	70
Чай черный, зеленый листовой	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2
Кофейный напиток не растворимый	5	5	-	-	5	5	-	-	-	-
Какао-порошок	3	3	-	-	3	3	-	-	-	-
Соль йодированная и специи	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-
Крахмал картофельный	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
Дрожжи прессованные	1,2	1,2	-	-	1,2	1,2	1,1	1,1	-	-
Панировочные сухари	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Повидло, джем, конфитюр	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-
Шиповник (сухие плоды)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Пищевая и энергетическая ценность рациона:										
Белки, г	100-110		100-110		130-140		25-80		82-93	
Жиры, г	100-108		100-108		112-128		100-110		78-88	
Углеводы, г	410-450		410-475		360-520		460-525		178-205	
Энергетическая ценность, ккал	2940-3210		2940-3310		2970-3795		2840-3410		1740-1985	

Приложение 11 к приказу

от 24.08.16 2016 г. № 1326

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ВАРИАНТА
СТАНДАРТНОЙ ДИЕТЫ (ОВД) с СБКС 27г**

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.12	Каша гречневая молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,32	9,62	29,59	246,08
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		16,12	16,99	39,57	376,98
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
8.13	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00
1.32	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	500	12,98	6,48	43,65	285,32
2.18	Гуляш из отварного мяса	115 (50/65)	17,06	13,00	5,00	205,87
7.6	Картофельное пюре с СБКС 10 г (II вариант)	200	7,94	8,17	32,24	233,95
11.29 а	Кисель из клюквы с сахаром	200	0,16	0,06	28,11	116,37
	Итого за обед		38,69	27,81	110,90	853,51
Полдник						
10.8	Чернослив порциями	75	0,86	0,26	21,56	96,00
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		1,54	0,54	31,22	152,80
Ужин						
2.2	Мясо отварное	40	13,00	6,37	-	109,20
6.16	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		23,10	16,46	53,21	452,55
21:00						
5.9	Молоко кипячёное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
Хлеб на весь день						

12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		106,79	71,32	383,48	2637,84
	С учетом тепловых потерь		102,06	64,03	361,66	2431,17

ВТОРНИК

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.14	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	9,99	9,62	32,41	256,28
2.28	Колбаса докторская отварная на бутерброд	30	3,84	6,66	0,45	77,10
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
11.4 а	Кофе с молоком и сахаром	215 (200/15)	2,90	3,20	19,67	119,85
	Итого за завтрак		16,81	26,73	52,66	519,33
Второй завтрак						
10.5	Фрукты свежие (яблоки)	1 шт. (227)	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого за второй завтрак		0,80	0,80	19,60	94,00
Обед						
7.14	Свекла отварная	150	2,30	0,15	13,46	64,26
1.26	Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий	500	3,95	5,53	22,99	157,26
2.25	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное	160	18,08	19,99	28,83	368,22
11.27а	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,75	-	26,31	107,85
	Итого за обед		25,08	25,67	91,59	697,59
Полдник						
9.7	Пирожки с капустой печеные с СБКС 7,5 г	75	8,15	6,57	26,92	198,97
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за полдник		8,15	6,57	26,92	198,97
Ужин						
8.2	Салат из свежей капусты и моркови	135 (130/5)	3,41	5,19	11,61	108,98
2.19	Рулет мясной запеченный	105	18,01	8,91	7,45	181,99
6.9	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58

2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		34,38	32,17	73,96	723,95
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		109,82	99,34	389,31	2906,44
	С учетом тепловых потерь		104,96	89,90	368,30	2702,14

СРЕДА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.1	Каша манная молочная вязкая с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	9,63	8,93	28,65	233,63
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
11.3	Чай с молоком	200 (150/50)	1,45	1,60	2,35	30,00
	Итого за завтрак		16,88	17,90	31,00	354,63
Второй завтрак						
10.2	Фрукты свежие (бананы)	1 шт. (250)	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого за второй завтрак		2,25	0,75	31,50	144,00
Обед						
8.4	Салат из белокочанной капусты и свеклы с растительным маслом	140 (130/10)	3,48	10,20	12,85	160,50
1.31	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	510 (500/10)	5,11	6,45	34,89	219,53
2.16	Бефстроганов из отварного мяса	105 (50/55)	18,49	16,59	6,49	249,76
6.5	Рис отварной рассыпчатый	155	3,82	4,17	40,03	212,87
11.28 а	Кисель из яблочного сока с сахаром	200	0,51	0,10	23,99	101,55
	Итого за обед		31,41	37,51	118,25	944,21
Полдник						
5.4	Запеканка творожная с сахаром с СБКС 9 г	110	20,13	11,21	18,43	257,74
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80

	Итого за полдник		20,81	11,49	28,09	314,54
Ужин						
3.7	Сельдь вымоченная с овощным гарниром (зеленый горошек)	100 (50/50)	10,93	4,41	7,97	115,39
7.6	Картофельное пюре с СБКС 10 г (II вариант)	200	7,94	8,17	32,24	233,95
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		18,87	12,58	50,19	389,24
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		114,82	87,63	383,61	2819,22
	С учетом тепловых потерь		109,89	78,98	363,13	2602,88

ЧЕТВЕРГ

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.4	Каша рисовая молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	8,64	8,93	34,66	253,58
4.1	Омлет натуральный паровой с СБКС 9 г	60	9,26	7,04	3,92	115,48
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		17,98	23,22	48,69	475,06
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
7.29	Икра из кабачков (консервы) (I вариант)	150	2,85	13,35	11,55	178,50
1.29	Щи из свежей капусты на мясном бульоне с мелкошинкованными	510 (500/10)	4,12	6,03	18,07	144,82

	овощами со сметаной					
2.20	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом	225	20,48	16,12	31,35	353,05
11.26а	Компот из яблок с сахаром	200	0,24	0,24	20,85	88,05
	Итого за обед		27,69	35,74	81,82	764,42
Полдник						
10.10а	Желе лимонное с сахаром	150	4,45	0,03	20,30	100,95
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		5,13	0,31	29,96	157,75
Ужин						
7.32	Овощи тушеные под сметанным соусом	155	3,40	10,23	11,95	155,19
2.23 б	Котлеты (биточки) из кур паровые (без масла)	90	15,87	15,00	9,44	236,37
6.9	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		28,22	37,56	71,91	740,04
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		104,62	104,43	377,16	2901,87
	С учетом тепловых потерь		99,88	93,68	356,26	2667,69

ПЯТНИЦА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.8	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,23	10,49	31,00	259,28
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
11.8 а	Какао с молоком и сахаром	210 (200/10)	4,12	3,95	15,19	114,35
	Итого за завтрак		20,15	21,81	46,19	464,63
Второй завтрак						
10.3	Фрукты свежие (груша)	1 шт.	0,79	0,59	20,39	93,06

		(220)				
	Итого за второй завтрак		0,79	0,59	20,39	93,06
Обед						
8.1	Салат из свежей капусты с растительным маслом	135 (130/5)	2,72	5,15	9,04	95,05
1.28 а	Суп рисовый с кабачками на мясном бульоне со сметаной	510 (500/10)	2,78	6,12	21,01	150,95
2.1	Мясо отварное	50	16,31	7,95	0,23	137,73
6.16	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.29а	Кисель из клюквы с сахаром	200	0,16	0,06	28,11	116,37
	Итого за обед		32,07	29,37	101,62	803,55
Полдник						
10.7	Курага порциями	50	2,60	0,15	25,50	116,00
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		3,28	0,43	35,16	172,80
Ужин						
8.13	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00
3.6 б	Котлета рыбная (горбуша) паровая	100	17,84	6,12	9,83	165,60
7.6	Картофельное пюре с СБКС 10 г (II вариант)	200	7,94	8,17	32,24	233,95
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		26,33	14,39	53,95	451,45
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		107,22	73,99	381,89	2658,09
	С учетом тепловых потерь		102,69	66,97	360,74	2456,42

СУББОТА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.12	Каша гречневая молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,32	9,62	29,59	246,08
4.1	Омлет натуральный паровой с	60	9,26	7,04	3,92	115,48

	СБКС 9 г					
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		19,66	23,91	43,62	467,56
Второй завтрак						
10.4	Фрукты свежие (яблоки)	1 шт. (170)	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого за второй завтрак		0,60	0,60	14,70	70,50
Обед						
7.18	Свекольное пюре (II вариант)	105	1,61	5,10	9,42	89,94
1.15	Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной	510 (500/10)	4,58	7,51	16,94	154,22
2.8 б	Фрикадельки мясные паровые	100	17,65	8,17	7,61	174,48
6.5	Рис отварной рассыпчатый	155	3,82	4,17	40,03	212,87
11.27а	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,75	-	26,31	107,85
	Итого за обед		28,41	24,95	100,31	739,36
Полдник						
5.7	Запеканка из творога с морковью с СБКС 9 г	100	16,85	9,87	16,91	225,98
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за полдник		16,85	9,87	16,91	225,98
Ужин						
2.27	Сосиски молочные отварные с зеленым горошком (консервированным)	100 (50/50)	7,05	12,05	3,45	150,50
7.24	Отварная капуста, запеченная в молочном соусе с растительным маслом	220	7,92	8,86	15,65	177,07
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		14,97	20,91	29,08	367,47
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		105,09	87,64	329,20	2543,47
	С учетом тепловых потерь		100,30	78,95	312,12	2360,26

ВОСКРЕСЕНЬЕ

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.8	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,23	10,49	31,00	259,28
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		16,11	25,11	41,11	456,28
Второй завтрак						
11.21	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	Итого за второй завтрак		1,40	0,20	26,40	120,00
Обед						
7.13	Морковь тушёная с зеленым горошком	105	1,95	5,14	7,19	83,70
1.19	Борщ со свежей капустой вегетарианский со сметаной	510 (500/10)	5,69	7,54	31,72	219,39
2.12 б	Котлета мясная паровая	110	18,94	8,84	7,38	184,77
7.35	Рагу овощное тушеное в сметанном соусе с СБКС 15 г	210	9,41	15,47	24,00	273,17
11.31а	Кисель из черной смородины с сахаром	200	0,26	0,10	28,82	118,97
	Итого за обед		36,25	37,09	99,11	880,00
Полдник						
12.10	Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,60	104,25
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		2,56	2,73	28,26	161,05
Ужин						
8.12	Огурцы консервированные	50	0,40	0,05	0,85	6,50
3.2 а	Рыба (горбуша) отварная с маслом, свежей зеленью	120 (110/5/5)	28,93	12,75	0,45	231,50
7.7	Картофельное пюре с СБКС 10 г (III вариант)	160	7,35	8,31	25,53	206,07
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		36,68	21,11	36,81	483,97
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день						

12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		117,60	93,64	356,27	2773,90
	С учетом тепловых потерь		112,59	85,37	339,56	2576,93

**СРЕДНЕСУТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА
ОСНОВНОГО ВАРИАНТА СТАНДАРТНОЙ ДИЕТЫ (ОВД)
с СБКС 27г.**

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Понедельник	102,06	64,03	361,66
Вторник	104,96	89,90	368,30
Среда	109,89	78,98	363,13
Четверг	99,88	93,68	356,26
Пятница	102,69	66,97	360,74
Суббота	100,30	78,95	312,12
Воскресенье	112,59	85,37	339,56
ИТОГО:	104,62	79,70	351,68
Калорийность – 2543 ккал			

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ
С МЕХАНИЧЕСКИМ И ХИМИЧЕСКИМ ЩАЖЕНИЕМ (ЩД) с СБКС 27г**

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.10	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом протертая	215 (210/5)	6,97	5,45	31,48	202,45
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		12,77	12,82	41,46	333,35
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
8.11	Огурец свежий мелкошинкованный	50	0,35	0,05	0,95	5,50
1.9 а	Суп перловый вегетарианский протертый со сметаной	510 (500/10)	4,70	7,62	33,20	221,00
2.14 в	Тефтели мясные с рисом паровые	110	16,30	7,74	7,40	164,34
7.5	Картофельное пюре с СБКС 10 г (I вариант)	250	8,82	8,35	39,41	267,83
11.30а	Кисель из кураги с сахаром	200	1,05	0,06	32,21	134,42
	Итого за обед		31,22	23,82	113,17	793,09
Полдник						
10.6	Яблоко печеное без сахара	1 шт.	0,53	0,53	12,94	62,04
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		1,21	0,81	22,60	118,84
Ужин						
2.6	Суфле из отварного мяса паровое	85	17,08	13,06	4,84	205,55
6.15	Вермишель отварная	160	6,05	5,71	38,78	230,90
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		27,14	24,51	48,00	520,95
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
7.3	Картофель печеный (II вариант)	80 (75/5)	1,88	5,37	15,32	117,38
Хлеб на весь день						

12.4	Хлеб пшеничный (IV вариант)	285	21,66	2,28	140,22	669,75
	Итого за день		100,94	74,29	406,57	2727,96
	С учетом тепловых потерь		96,86	67,10	385,01	2531,35

ВТОРНИК

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
7.4	Картофельное пюре	250	5,50	7,09	37,65	237,20
2.28	Колбаса докторская отварная на бутерброд	30	3,84	6,66	0,45	77,10
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
11.4 а	Кофе с молоком и сахаром	215 (200/15)	2,90	3,20	19,67	119,85
	Итого за завтрак		12,32	24,20	57,90	500,25
Второй завтрак						
10.6	Яблоко печеное без сахара	1 шт.	0,53	0,53	12,94	62,04
	Итого за второй завтрак		0,53	0,53	12,94	62,04
Обед						
7.18	Свекольное пюре (II вариант)	105	1,61	5,10	9,42	89,94
1.26	Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий	500	3,95	5,53	22,99	157,26
2.21	Куры отварные (I вариант)	80	14,01	14,17	-	183,26
7.37	Рагу овощное тушеное с СБКС 15 г	160	9,14	10,37	17,29	198,67
11.30а	Кисель из кураги с сахаром	200	1,05	0,06	32,21	134,42
	Итого за обед		29,76	35,23	81,91	763,55
Полдник						
9.1	Булочка печеная с СБКС 7,5 г	55	7,36	6,88	28,90	206,15
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за полдник		7,36	6,88	28,90	206,15
Ужин						
2.19	Рулет мясной запеченный	105	18,01	8,91	7,45	181,99
6.10	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом протертая	215 (210/5)	6,97	5,45	31,48	202,45
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		24,98	14,36	38,93	384,44

21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день						
12.4	Хлеб пшеничный (IV вариант)	285	21,66	2,28	140,22	669,75
	Итого за день		100,67	87,96	366,40	2668,78
	С учетом тепловых потерь		96,18	79,09	346,56	2482,72

СРЕДА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.1	Каша манная молочная вязкая с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	9,63	8,93	28,65	233,63
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за завтрак		15,43	16,30	28,65	324,63
Второй завтрак						
10.2	Фрукты свежие (бананы)	1 шт. (250)	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого за второй завтрак		2,25	0,75	31,50	144,00
Обед						
7.28	Кабачки тушёные в сметанном соусе	150	1,77	12,54	11,47	166,91
1.12	Суп картофельный вегетарианский протертый, жидкий	500	2,09	5,34	13,61	112,01
2.10	Биточки мясные паровые	100	16,82	7,77	7,87	168,64
6.5	Рис отварной рассыпчатый	155	3,82	4,17	40,03	212,87
11.30a	Кисель из кураги с сахаром	200	1,05	0,06	32,21	134,42
	Итого за обед		25,55	29,88	105,19	794,85
Полдник						
5.5 б	Запеканка творожная с сахаром с СБКС 15 г	120	22,53	12,41	20,23	284,86

11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		23,21	12,69	29,89	341,66
Ужин						
3.5 б	Котлеты рыбные паровые из трески	105	14,81	1,20	8,90	105,35
7.1	Картофель отварной с зеленым луком на растительном масле	275 (250/10/15)	5,36	11,04	42,53	291,56
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		20,17	12,24	51,43	396,91
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день						
12.4	Хлеб пшеничный (IV вариант)	285	21,66	2,28	140,22	669,75
	Итого за день		112,33	78,62	392,48	2754,40
	С учетом тепловых потерь		107,62	70,97	373,12	2561,67

ЧЕТВЕРГ

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.3	Каша рисовая вязкая молочная протертая с СБКС 9 г со сливочным маслом	215 (210/5)	8,59	7,53	42,12	270,23
4.1	Омлет натуральный паровой с СБКС 9 г	60	9,26	7,04	3,92	115,48
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		17,93	21,82	56,15	491,71

Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
7.19	Свекольное пюре тушеное в сметанном соусе	155	3,02	7,19	16,99	144,93
1.16 а	Суп из сборных овощей с мелко шинкованными овощами, со сметаной	510 (500/10)	3,22	6,08	14,13	125,40
2.20	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом	225	20,48	16,12	31,35	353,05
11.30а	Кисель из кураги с сахаром	200	1,05	0,06	32,21	134,42
	Итого за обед		27,77	29,45	94,68	757,80
Полдник						
10.10б	Желе лимонное без сахара	130	4,45	0,03	0,34	21,15
6.18	Макаронник, запеченный с СБКС 15 г	185	14,80	5,84	50,24	311,68
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		19,93	6,15	60,24	389,63
Ужин						
2.24 б	Котлеты (биточки) из кур паровые	45	8,25	7,89	4,15	120,66
6.10	Каша гречневая вязкая протертая со сливочным маслом	215 (210/5)	6,97	5,45	31,48	202,45
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		15,22	13,34	35,63	323,11
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день						
12.4	Хлеб пшеничный (IV вариант)	285	21,66	2,28	140,22	669,75
	Итого за день		107,57	77,72	412,72	2806,60
	С учетом тепловых потерь		102,72	70,10	390,53	2603,90

ПЯТНИЦА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.6	Каша из крупы «Геркулес»	195	8,16	8,58	20,57	191,73

	молочная вязкая протертая с СБКС 9 г со сливочным маслом	(190/5)				
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
11.9 а	Какао с молоком и сахаром с СБКС 10 г	210 (200/10)	8,12	5,95	18,19	159,55
	Итого за завтрак		22,08	21,90	38,76	442,28
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
7.9	Морковь отварная с растительным маслом	140 (135/5)	1,95	5,14	10,35	97,50
1.7 а	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами вегетарианский со сметаной	510 (500/10)	3,56	6,15	27,18	179,35
2.4 б	Пюре из отварного мяса	75	16,20	7,94	-	136,08
6.15	Вермишель отварная	160	6,05	5,71	38,78	230,90
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.30а	Кисель из кураги с сахаром	200	1,05	0,06	32,21	134,42
	Итого за обед		32,82	30,74	112,90	862,75
Полдник						
10.6	Яблоко печеное без сахара	1 шт.	0,53	0,53	12,94	62,04
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		1,21	0,81	22,60	118,84
Ужин						
3.6 б	Котлета рыбная (горбуша) паровая	100	17,84	6,12	9,83	165,60
7.1	Картофель отварной с зеленым луком на растительном масле	275 (250/10/15)	5,36	11,04	42,53	291,56
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		23,20	17,16	52,36	457,16
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день						
12.4	Хлеб пшеничный (IV вариант)	285	21,66	2,28	140,22	669,75
	Итого за день		106,03	77,57	392,64	2725,38
	С учетом тепловых потерь		101,62	69,98	372,24	2525,29

СУББОТА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.10	Каша гречневая вязкая протертая со сливочным маслом	215 (210/5)	6,97	5,45	31,48	202,45
4.1	Омлет натуральный паровой с СБКС 9 г	60	9,26	7,04	3,92	115,48
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		16,31	19,74	45,51	423,93
Второй завтрак						
10.6	Яблоко печеное без сахара	1 шт.	0,53	0,53	12,94	62,04
	Итого за второй завтрак		0,53	0,53	12,94	62,04
Обед						
7.18	Свекольное пюре (II вариант)	105	1,61	5,10	9,42	89,94
1.13 а	Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский со сметаной	510 (500/10)	5,10	7,75	34,23	227,86
2.8 б	Фрикадельки мясные паровые	100	17,65	8,17	7,61	174,48
7.4	Картофельное пюре	250	5,50	7,09	37,65	237,20
11.30а	Кисель из кураги с сахаром	200	1,05	0,06	32,21	134,42
	Итого за обед		30,91	28,17	121,12	863,90
Полдник						
5.8 б	Запеканка из творога с морковью, сахаром с СБКС 15 г	105	19,25	11,07	18,71	253,10
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за полдник		19,25	11,07	18,71	253,10
Ужин						
2.26	Сосиски молочные отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50
6.5	Рис отварной рассыпчатый	155	3,82	4,17	40,03	212,87
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-

	Итого за ужин		13,33	21,86	44,61	427,87
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день						
12.4	Хлеб пшеничный (IV вариант)	285	21,66	2,28	140,22	669,75
	Итого за день		106,05	88,13	388,71	2783,19
	С учетом тепловых потерь		101,24	79,24	366,86	2585,51

ВОСКРЕСЕНЬЕ

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.6	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая протертая с СБКС 9 г со сливочным маслом	195 (190/5)	8,16	8,58	20,57	191,73
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		14,04	23,20	30,68	388,73
Второй завтрак						
11.23	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за второй завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.10	Морковь припущенная	125	1,70	5,12	9,04	90,85
1.11	Суп гречневый вегетарианский протертый	500	5,82	4,98	31,50	194,18
2.12 б	Котлета мясная паровая	110	18,94	8,84	7,38	184,77
6.15	Вермишель отварная	160	6,05	5,71	38,78	230,90
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.31а	Кисель из черной смородины с сахаром	200	0,26	0,10	28,82	118,97
	Итого за обед		36,78	30,49	119,90	904,17
Полдник						
10.6	Яблоко печеное без сахара	1 шт.	0,53	0,53	12,94	62,04
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80

	Итого за полдник		1,21	0,81	22,60	118,84
Ужин						
3.2 а	Рыба (горбуша) отварная с маслом, свежей зеленью	120 (110/5/5)	28,93	12,75	0,45	231,50
7.5	Картофельное пюре с СБКС 10 г (I вариант)	250	8,82	8,35	39,41	267,83
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		37,75	21,10	39,86	499,33
21:00						
11.30а	Кисель из кураги с сахаром	200	1,05	0,06	32,21	134,42
Хлеб на весь день						
12.4	Хлеб пшеничный (IV вариант)	285	21,66	2,28	140,22	669,75
	Итого за день		112,99	78,04	395,57	2761,24
	С учетом тепловых потерь		107,89	70,72	373,51	2562,05

**СРЕДНЕСУТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА
ДИЕТЫ С МЕХАНИЧЕСКИМ И ХИМИЧЕСКИМ ЩАЖЕНИЕМ (ЩД) с СБКС 27г**

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Понедельник	96,86	67,10	385,01
Вторник	96,18	79,09	346,56
Среда	107,62	70,97	373,12
Четверг	102,72	70,10	390,53
Пятница	101,62	69,98	372,24
Суббота	101,24	79,24	366,86
Воскресенье	107,89	70,72	373,51
ИТОГО:	102,02	72,46	372,55
Калорийность – 2550 ккал			

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ
С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (НКД) с СБКС 24г**

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
5.3	Запеканка творожная без сахара с СБКС 7,5 г	55	11,28	6,28	7,32	131,94
10.1	Фрукты свежие (апельсины)	1 ш. (300)	1,80	0,40	16,20	86,00
11.14	Напиток белковый на молоке с СБКС 9 г	200	9,40	8,20	12,10	160,68
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за завтрак		28,28	22,25	35,62	469,62
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
1.186	Щи из свежей капусты вегетарианские без сметаны	250	2,44	3,26	11,84	88,22
2.18	Гуляш из отварного мяса	115 (50/65)	17,06	13,00	5,00	205,87
7.12	Морковь тушеная в сметанном соусе с СБКС 9 г	150	6,04	7,15	14,70	148,52
11.22	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Итого за обед		27,54	23,61	37,34	478,61
Полдник						
10.8	Чернослив порциями	75	0,86	0,26	21,56	96,00
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		1,54	0,54	31,22	152,80
Ужин						
8.5	Салат из помидоров и свежей капусты с растительным маслом	120 (115/5)	1,86	5,16	7,32	85,38
2.3	Мясо отварное	25	8,00	3,92	-	67,28
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		9,86	9,08	7,32	152,66
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день:						
12.5.	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Итого за день		78,88	61,36	170,70	1602,29
	С учетом тепловых потерь		75,42	55,66	162,65	1453,20

ВТОРНИК

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
8.13	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
7.27	Кабачки припущенные с овощами	140	1,59	5,46	9,77	95,82
11.14	Напиток белковый на молоке с СБКС 9 г	200	9,40	8,20	12,10	160,68
11.46	Кофе с молоком без сахара	200	2,90	3,20	4,70	60,00
	Итого за завтрак		20,32	31,58	28,60	485,60
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
1.21	Свекольник вегетарианский без картофеля со сметаной	255 (250/5)	2,17	4,13	11,77	93,60
2.22	Куры отварные	55	9,65	9,75	-	126,14
7.36	Рагу овощное тушеное	150	3,14	7,37	12,70	130,87
11.276	Компот из сухофруктов без сахара	185	0,75	-	11,34	48,00
	Итого за обед		15,71	21,25	35,81	398,61
Полдник						
10.9a	Пюре яблочное с СБКС 9 г	150	4,20	2,40	17,40	111,18
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за полдник		4,20	2,40	17,40	111,18
Ужин						
2.14a	Тефтели мясные паровые с маслом растительным	115 (110/5)	16,30	12,73	7,40	209,34
7.22	Капуста тушеная под соусом с СБКС 9 г	200	8,30	9,08	16,54	185,49
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		24,60	21,81	23,94	394,83
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III)	140	4,06	4,48	5,60	82,60

	вариант)					
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Итого за день		76,49	82,92	164,95	1738,82
	С учетом тепловых потерь		72,99	75,44	155,62	1593,38

СРЕДА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
5.6	Запеканка из творога с морковью без сахара с СБКС 7,5 г	50	9,44	5,45	6,32	112,88
10.5	Фрукты свежие (яблоки)	1 шт. (227)	0,80	0,80	19,60	94,00
11.14	Напиток белковый на молоке с СБКС 9 г	200	9,40	8,20	12,10	160,68
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за завтрак		19,72	21,70	38,15	433,66
Второй завтрак						
11.21	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	Итого за второй завтрак		1,40	0,20	26,40	120,00
Обед						
1.10 б	Суп перловый с овощами вегетарианский	250	1,87	2,77	13,32	85,90
2.1	Мясо отварное	50	16,31	7,95	0,23	137,73
7.26	Котлеты капустные запеченные	185	7,43	8,03	23,73	199,14
11.22	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Итого за обед		27,61	18,95	43,08	458,77
Полдник						
10.96	Пюре грушевое с СБКС 9 г	150	4,20	2,25	18,15	111,18
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		4,88	2,53	27,81	167,98

Ужин						
3.4	Рыба (треска) припущенная со свежей зеленью	80 (75/5)	14,75	5,56	0,38	110,24
7.38	Сложный овощной гарнир (картофельное пюре, зеленый горошек) с маслом	155 (100/50/5)	3,83	6,07	18,04	142,45
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		18,58	11,63	18,42	252,69
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Итого за день		82,85	60,69	192,86	1689,70
	С учетом тепловых потерь		78,78	55,10	183,69	1545,77

ЧЕТВЕРГ

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
8.6	Салат из свежих огурцов, капусты с растительным маслом	140 (135/5)	1,98	5,15	5,33	76,36
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
4.1	Омлет натуральный паровой с СБКС 9 г	60	9,26	7,04	3,92	115,48
10.5	Фрукты свежие (яблоки)	1 шт. (227)	0,80	0,80	19,60	94,00
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за завтрак		12,12	20,24	28,98	351,94
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						

1.18 б	Щи из свежей капусты вегетарианские без сметаны	250	2,44	3,26	11,84	88,22
2.5а	Суфле из отварного мяса паровое с маслом растительным	95 (90/5)	20,13	16,24	5,00	246,81
7.15	Свекла отварная с растительным маслом (I вариант)	160 (150/10)	2,30	10,14	13,46	154,16
11.266	Компот из яблок без сахара	185	0,24	0,24	5,88	28,20
	Итого за обед		25,11	29,88	36,18	517,39
Полдник						
10.106	Желе лимонное без сахара	130	4,45	0,03	0,34	21,15
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		5,13	0,31	10,00	77,95
Ужин						
2.22	Куры отварные	55	9,65	9,75	-	126,14
7.33	Овощи тушеные под сметанным соусом с СБКС 15 г	165	9,40	13,23	16,45	222,99
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		19,05	22,98	16,45	349,13
21:00						
5.9	Молоко кипячёное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Итого за день		74,81	81,21	154,61	1682,41
	С учетом тепловых потерь		70,83	72,60	147,29	1525,89

ПЯТНИЦА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
5.3	Запеканка творожная без сахара с СБКС 7,5 г	55	11,28	6,28	7,32	131,94

10.1	Фрукты свежие (апельсины)	1 шт. (300)	1,80	0,40	16,20	86,00
11.86	Какао с молоком без сахара	200	4,12	3,95	5,21	74,45
	Итого за завтрак		17,28	17,88	28,86	358,49
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
1.8	Суп рисовый с овощами вегетарианский	250	1,19	3,18	10,00	73,74
2.7а	Кнели мясные отварные с маслом растительным	90 (85/5)	18,23	14,52	4,90	223,44
7.23	Капуста белокочанная тушеная с СБКС 9 г	150	7,01	6,99	12,44	142,04
11.21	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	Итого за обед		27,83	24,89	53,74	559,22
Полдник						
10.7	Курага порциями	50	2,60	0,15	25,50	116,00
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		3,28	0,43	35,16	172,80
Ужин						
8.8	Салат из сборных овощей с растительным маслом	130 (125/5)	1,63	5,15	5,09	74,60
3.3	Рыба (горбуша) отварная с овощами	140 (75/65)	20,62	16,19	9,62	267,10
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		22,25	21,34	14,71	341,70
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Итого за день		82,30	70,42	191,67	1780,81
	С учетом тепловых потерь		78,26	63,62	183,59	1619,96

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
8.5	Салат из помидоров и свежей капусты с растительным маслом	120 (115/5)	1,86	5,16	7,32	85,38
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
4.2	Омлет натуральный, фаршированный зелёным горошком с СБКС 9 г	100	10,71	10,61	7,01	165,53
10.5	Фрукты свежие (яблоки)	1шт. (227)	0,80	0,80	19,60	94,00
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за завтрак		19,17	23,94	33,93	435,91
Второй завтрак						
11.22	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Итого за второй завтрак		2,00	0,20	5,80	36,00
Обед						
1.17	Суп из сборных овощей с мелкошинкованными овощами вегетарианский со сметаной	255 (250/5)	1,57	4,21	6,91	72,53
2.14a	Тефтели мясные паровые с маслом растительным	115 (110/5)	16,30	12,73	7,40	209,34
7.15	Свекла отварная с растительным маслом (I вариант)	160 (150/10)	2,30	10,14	13,46	154,16
11.276	Компот из сухофруктов без сахара	185	0,75	-	11,34	48,00
	Итого за обед		20,92	27,08	39,11	484,03
Полдник						
10.96	Пюре грушевое с СБКС 9 г	150	4,20	2,25	18,15	111,18
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за полдник		4,20	2,25	18,15	111,18
Ужин						
2.3	Мясо отварное	25	8,00	3,92	-	67,28
7.25	Отварная капуста, запеченная в молочном соусе с СБКС 9 г	225	11,52	10,66	18,35	217,75
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		19,52	14,58	18,35	285,03
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III вариант)	140	4,06	4,48	5,60	82,60
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Итого за день		76,47	73,73	154,34	1608,75
	С учетом тепловых потерь		73,04	66,57	146,25	1476,25

ВОСКРЕСЕНЬЕ

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
5.6	Запеканка из творога с морковью без сахара с СБКС 7,5 г	50	9,44	5,45	6,32	112,88
5.9	Молоко кипячёное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за завтрак		21,12	26,47	15,85	389,98
Второй завтрак						
11.20	Сок апельсиновый	100	0,70	0,10	13,20	60,00
	Итого за второй завтрак		0,70	0,10	13,20	60,00
Обед						
1.20	Борщ вегетарианский с картофелем, со сметаной, без соли	255 (250/5)	2,28	6,20	11,12	110,32
2.2	Мясо отварное	40	13,00	6,37	-	109,20
7.35	Рагу овощное тушеное в сметанном соусе с СБКС 15 г	210	9,41	15,47	24,00	273,17
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за обед		25,69	28,24	55,32	584,69
Полдник						
10.5	Фрукты свежие (яблоки)	1шт. (227)	0,80	0,80	19,60	94,00
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		1,48	1,08	29,26	150,80
Ужин						
8.10	Винегрет овощной	150 (145/5)	2,48	5,17	9,12	94,85
3.1а	Рыба (треска) отварная с маслом	105 (100/5)	19,52	5,72	-	129,18
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за ужин		22,00	10,89	9,12	224,03
21:00						
5.12	Кефир 3,2% жирности (III)	140	4,06	4,48	5,60	82,60

	вариант)					
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
	Итого за день		81,65	72,46	161,75	1666,10
	С учетом тепловых потерь		77,89	66,33	155,48	1530,51

**СРЕДНЕСУТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (НКД)
с СБКС 24г**

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Понедельник	75,42	55,66	162,65
Вторник	72,99	75,44	155,62
Среда	78,78	55,10	183,69
Четверг	70,83	72,60	147,29
Пятница	78,26	63,62	183,59
Суббота	73,04	66,57	146,25
Воскресенье	77,89	66,33	155,48
ИТОГО:	75,32	65,05	162,08
Калорийность – 1535 ккал			

Примечание:

В меню использованы карточки-раскладки из следующих сборников (кроме Практического руководства от 2014 г.):

* «Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов». Под редакцией: Б.С. Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н. Преображенская, Москва: 2010 год.

** - Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. Том 1. Под редакцией: М.А. Самсонов, И.В. Медведева, С.И. Матаев, Р.И. Чанышева, Л.А. Редзюк. Екатеринбург – 1995 год.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Под редакцией: В.Т. Лапшиной. – М.: Издательство «ХЛЕБПРОДИНФОРМ», 2002 год.

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ
С ПОНИЖЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА (НБД)**

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
6.10	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	225 (220/5)	6,97	5,45	31,48	202,45
10.1	Фрукты свежие (апельсины)	1 шт. (300)	1,80	0,40	16,20	86,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		8,89	16,73	57,86	427,50
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
8.13	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00
1.22	Суп гороховый вегетарианский	250	4,60	3,37	12,71	99,91
2.15	Тефтели мясные паровые	50	8,02	6,77	4,11	109,54
7.5	Картофельное пюре с СБКС 10 г (I вариант)	250	8,82	8,35	39,41	267,83
11.29а	Кисель из клюквы с сахаром	200	0,16	0,06	28,11	116,37
	Итого за обед		22,15	18,65	86,24	605,65
Полдник						
10.8	Чернослив порциями	75	0,86	0,26	21,56	96,00
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		1,54	0,54	31,22	152,80
Ужин						
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
7.26	Котлеты капустные запеченные	185	7,43	8,03	23,73	199,14
6.16	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		17,65	29,00	77,14	641,64
21:00						
7.3	Картофель печеный	80	1,88	5,37	15,32	117,38

	(II вариант)	(75/5)				
5.10	Кефир 3,2% жирности (I вариант)	240	6,96	7,68	9,60	141,60
	Итого		8,84	13,05	24,92	258,98
Хлеб на весь день:						
12.5.	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
12.2.	Хлеб пшеничный (II вариант)	145	11,02	1,16	71,34	340,75
	Итого за день		77,69	80,53	402,32	2693,32
	С учетом тепловых потерь		74,72	74,77	379,88	2491,31

ВТОРНИК

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5 % ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
7.4	Картофельное пюре	250	5,50	7,09	37,65	237,20
10.5	Фрукты свежие (яблоки)	1 шт. (227)	0,80	0,80	19,60	94,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		6,42	18,77	67,43	470,25
Второй завтрак						
11.22	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Итого за второй завтрак		2,00	0,20	5,80	36,00
Обед						
7.16	Свекла отварная с растительным маслом (II вариант)	105 (95/10)	1,46	10,09	8,54	130,64
1.14a	Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский со сметаной	255 (250/5)	2,56	3,55	17,10	111,05
2.11	Биточки мясные паровые	50	8,08	3,70	4,43	83,31
7.36	Рагу овощное тушеное	150	3,14	7,37	12,70	130,87
11.27a	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,75	-	26,31	107,85
	Итого за обед		15,99	24,71	69,08	563,72
Полдник						
9.5	Пирожки с рисом и яйцом печеные с СБКС 15 г	135	15,87	15,55	55,62	424,67
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90

	Итого за полдник		15,87	15,55	65,60	464,57
Ужин						
8.2	Салат из свежей капусты и моркови	135 (130/5)	3,41	5,19	11,61	108,98
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
6.9	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		12,48	28,40	62,33	556,61
21:00						
7.3	Картофель печеный (II вариант)	80 (75/5)	1,88	5,37	15,32	117,38
5.10	Кефир 3,2% жирности (I вариант)	240	6,96	7,68	9,60	141,60
	Итого:		8,84	13,05	24,92	258,98
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
12.2	Хлеб пшеничный (II вариант)	145	11,02	1,16	71,34	340,75
	Итого за день		79,22	103,04	399,90	2864,88
	С учетом тепловых потерь		76,33	95,23	377,57	2672,69

СРЕДА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
6.1	Каша манная молочная вязкая с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	9,63	8,93	28,65	233,63
10.2	Фрукты свежие (бананы)	1 шт. (250)	2,25	0,75	31,50	144,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		12,00	20,56	70,33	516,68
Второй завтрак						
11.21	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	Итого за второй завтрак		1,40	0,20	26,40	120,00
Обед						
8.4	Салат из белокочанной капусты и свеклы с растительным маслом	140 (130/10)	3,48	10,20	12,85	160,50
1.10 а	Суп перловый с овощами вегетарианский со сметаной	255 (250/5)	2,00	3,77	13,49	96,20

2.17	Бефстроганов из отварного мяса	55 (30/25)	10,97	9,62	3,31	144,02
6.5	Рис отварной рассыпчатый	155	3,82	4,17	40,03	212,87
11.31а	Кисель из черной смородины с сахаром	200	0,26	0,10	28,82	118,97
	Итого за обед		20,53	27,86	98,50	732,56
Полдник						
5.16	Суфле творожное паровое	70	11,59	6,36	8,86	141,20
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		12,27	6,64	18,52	198,00
Ужин						
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
7.31	Перец, фаршированный овощами, рисом, с соусом	200 (150/50)	6,04	12,27	28,50	250,76
7.5	Картофельное пюре с СБКС 10 г (I вариант)	250	8,82	8,35	39,41	267,83
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		14,98	31,50	78,09	657,64
21:00						
12.9	Повидло-варенье яблочное	20	0,08	-	13,00	50,00
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого:		0,08	-	13,00	50,00
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
12.2	Хлеб пшеничный (II вариант)	145	11,02	1,16	71,34	340,75
	Итого за день		78,88	89,12	409,58	2789,63
	С учетом тепловых потерь		75,44	81,43	388,56	2588,92

ЧЕТВЕРГ

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
6.4	Каша рисовая молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	8,64	8,93	34,66	253,58
10.1	Фрукты свежие (апельсины)	1 шт. (300)	1,80	0,40	16,20	86,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90

	Итого за завтрак		10,56	20,21	61,04	478,63
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
7.30	Икра из кабачков (консервы) (II вариант)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
1.18 а	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	255 (250/5)	2,71	4,26	12,01	98,52
2.13	Котлеты мясные паровые	50	8,67	3,97	7,27	99,58
7.5	Картофельное пюре с СБКС 10 г (I вариант)	250	8,82	8,35	39,41	267,83
11.26а	Компот из яблок с сахаром	200	0,24	0,24	20,85	88,05
	Итого за обед		22,34	25,72	87,24	672,98
Полдник						
6.17	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,08	10,55	30,79	239,11
10.10а	Желе лимонное с сахаром	150	4,45	0,03	20,30	100,95
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		10,21	10,86	60,75	396,86
Ужин						
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
7.34	Рагу овощное тушеное в сметанном соусе	200	3,41	12,47	19,50	205,37
6.9	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		12,48	35,68	70,22	653,00
21:00						
12.9	Повидло-варенье яблочное	20	0,08	-	13,00	50,00
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого:		0,08	-	13,00	50,00
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
12.2	Хлеб пшеничный (II вариант)	145	11,02	1,16	71,34	340,75
	Итого за день		74,29	95,03	417,19	2858,22
	С учетом тепловых потерь		71,08	86,59	393,55	2637,85

ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Калории,
---	--------------------	----------	--------	-------	-----------	----------

п\п			г	г	г	ккал
Завтрак						
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
6.8	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,23	10,49	31,00	259,28
10.3	Фрукты свежие (груша)	1 шт. (220)	0,79	0,59	20,39	93,06
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		11,14	21,96	61,57	491,39
Второй завтрак						
11.22	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Итого за второй завтрак		2,00	0,20	5,80	36,00
Обед						
8.1	Салат из свежей капусты с растительным маслом	135 (130/5)	2,72	5,15	9,04	95,05
1.8	Суп рисовый с овощами вегетарианский	250	1,19	3,18	10,00	73,74
2.3	Мясо отварное	25	8,00	3,92	-	67,28
6.16	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.29а	Кисель из клюквы с сахаром	200	0,16	0,06	28,11	116,37
	Итого за обед		22,17	22,40	90,38	655,89
Полдник						
10.7	Курага порциями	50	2,60	0,15	25,50	116,00
10.6	Яблоко печеное без сахара	1 шт.	0,53	0,53	12,94	62,04
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		3,81	0,96	48,10	234,84
Ужин						
8.13	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
7.1	Картофель отварной с зеленым луком на растительном масле	275 (250/10/15)	5,36	11,04	42,53	291,56
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		6,03	22,02	54,61	442,61
21:00						

5.14	Йогурт 3,2% жирности	125	6,25	4,00	4,38	85,00
	Итого:		6,25	4,00	4,38	85,00
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
12.2	Хлеб пшеничный (II вариант)	145	11,02	1,16	71,34	340,75
	Итого за день		69,02	73,90	369,58	2460,48
	С учетом тепловых потерь		66,53	68,51	348,70	2277,53

СУББОТА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
6.10	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	225 (220/5)	6,97	5,45	31,48	202,45
10.5	Фрукты свежие (яблоки)	1 шт. (227)	0,80	0,80	19,60	94,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		7,89	17,13	61,26	435,50
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
7.19	Свекольное пюре тушеное в сметанном соусе	155	3,02	7,19	16,99	144,93
1.17	Суп из сборных овощей с мелкошинкованными овощами вегетарианский со сметаной	255 (250/5)	1,57	4,21	6,91	72,53
2.96	Фрикадельки мясные паровые	55	9,07	4,19	4,27	91,00
7.5	Картофельное пюре с СБКС 10 г (I вариант)	250	8,82	8,35	39,41	267,83
11.27а	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,75	-	26,31	107,85
	Итого за обед		23,23	23,94	93,89	684,14
Полдник						
5.1.6	Суфле творожное паровое	70	11,59	6,36	8,86	141,20
11.2.	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90

	Итого за полдник		11,59	6,36	18,84	181,10
Ужин						
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
7.20	Капуста белокочанная тушеная	150	3,35	5,19	9,59	100,52
6.5	Рис отварной рассыпчатый	155	3,82	4,17	40,03	212,87
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		11,30	25,98	64,18	536,94
21:00						
7.3	Картофель печеный (II вариант)	80 (75/5)	1,88	5,37	15,32	117,38
5.10	Кефир 3,2% жирности (I вариант)	240	6,96	7,68	9,60	141,60
	Итого:		8,84	13,05	24,92	258,98
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
12.2	Хлеб пшеничный (II вариант)	145	11,02	1,16	71,34	340,75
	Итого за день		81,47	89,02	388,03	2703,41
	С учетом тепловых потерь		78,18	82,27	367,02	2521,24

ВОСКРЕСЕНЬЕ

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
6.8	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,23	10,49	31,00	259,28
10.3	Фрукты свежие (груша)	1 шт. (220)	0,79	0,59	20,39	93,06
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		11,14	21,96	61,57	491,39
Второй завтрак						
11.21	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	Итого за второй завтрак		1,40	0,20	26,40	120,00
Обед						
7.11	Морковь тушеная в сметанном соусе	150	2,44	5,35	12,00	107,84
1.20	Борщ вегетарианский с	255	2,28	6,20	11,12	110,32

	картофелем, со сметаной	(250/5)				
2.13	Котлеты мясные паровые	50	8,67	3,97	7,27	99,58
6.16	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.31а	Кисель из черной смородины с сахаром	200	0,26	0,10	28,82	118,97
	Итого за обед		23,75	25,71	102,44	740,16
Полдник						
12.10	Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,60	104,25
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		2,56	2,73	28,26	161,05
Ужин						
8.10	Винегрет овощной	150 (145/5)	2,48	5,17	9,12	94,85
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
7.86	Запеканка картофельная с луком	220	8,42	10,67	35,79	274,02
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		11,02	26,72	55,09	507,92
21:00						
12.9	Повидло-варенье яблочное	20	0,08	-	13,00	50,00
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого:		0,08	-	13,00	50,00
Хлеб на весь день:						
12.5	Хлеб ржаной (I вариант)	100	6,60	1,20	33,40	174,00
12.2	Хлеб пшеничный (II вариант)	145	11,02	1,16	71,34	340,75
	Итого за день		67,57	79,68	391,50	2585,27
	С учетом тепловых потерь		64,84	73,40	372,78	2411,09

**СРЕДНЕСУТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА (НБД)**

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Понедельник	74,72	74,77	379,88
Вторник	76,33	95,23	377,57
Среда	75,44	81,43	388,56

Четверг	71,08	86,59	393,55
Пятница	66,53	68,51	348,70
Суббота	78,18	82,27	367,02
Воскресенье	64,84	73,40	372,78
ИТОГО:	72,45	80,31	375,44
Калорийность – 2514 ккал			

Примечание:

В меню использованы карточки-раскладки из следующих сборников (кроме Практического руководства от 2014 г.):

* «Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов». Под редакцией: Б.С. Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н. Преображенская, Москва: 2010 год.

** - Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. Том 1. Под редакцией: М.А. Самсонов, И.В. Медведева, С.И. Матаев, Р.И. Чанышева, Л.А. Редзюк. Екатеринбург – 1995 год.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Под редакцией: В.Т. Лапшиной. – М.: Издательство «ХЛЕБПРОДИНФОРМ», 2002 год.

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ
С ПОВЫШЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (ВКД) с СБКС 42г**

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
6.12	Каша гречневая молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,32	9,62	29,59	246,08
10.1	Фрукты свежие (апельсины)	1 шт. (300)	1,80	0,40	16,20	86,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		18,04	28,27	55,97	562,13
Второй завтрак						
5.2 а	Пудинг творожный запеченный с сахаром с СБКС 15 г, со сметаной	155 (145/10)	26,97	16,57	25,59	362,60
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		27,97	16,77	45,79	454,60
Обед						
8.5	Салат из помидоров и свежей капусты с растительным маслом	120 (115/5)	1,86	5,16	7,32	85,38
1.32	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	500	12,98	6,48	43,65	285,32
2.18	Гуляш из отварного мяса	115 (50/65)	17,06	13,00	5,00	205,87
7.5	Картофельное пюре с СБКС 10 г (I вариант)	250	8,82	8,35	39,41	267,83
11.29а	Кисель из клюквы с сахаром	200	0,16	0,06	28,11	116,37
	Итого за обед		40,88	33,05	123,49	960,77
Полдник						
10.8	Чернослив порциями	75	0,86	0,26	21,56	96,00
9.3	Пирожки с яблоками печеные	95	6,92	6,97	48,48	285,55
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		8,46	7,51	79,70	438,35
Ужин						
8.9	Винегрет овощной с растительным маслом	170 (160/10)	2,75	10,33	13,99	161,27
2.2	Мясо отварное	40	13,00	6,37	-	109,20
6.16	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90

	Итого за ужин		25,85	26,79	67,20	613,82
21:00						
7.2	Картофель печеный (I вариант)	90 (85/5)	2,12	5,41	17,28	126,62
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого		7,92	11,81	25,28	244,62
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.3	Хлеб пшеничный (III вариант)	240	18,24	1,92	118,08	564,00
	Итого за день		157,26	127,92	565,61	4099,29
	С учетом тепловых потерь		150,38	116,05	533,86	3781,41

ВТОРНИК

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
2.28	Колбаса докторская отварная на бутерброд	30	3,84	6,66	0,45	77,10
6.14	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	9,99	9,62	32,41	256,28
4.1	Омлет натуральный паровой с СБКС 9 г	60	9,26	7,04	3,92	115,48
10.5	Фрукты свежие (яблоки)	1 шт. (227)	0,80	0,80	19,60	94,00
11.4 а	Кофе с молоком и сахаром	215 (200/15)	2,90	3,20	19,67	119,85
	Итого за завтрак		26,79	27,32	76,05	662,71
Второй завтрак						
11.21	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	Итого за второй завтрак		1,40	0,20	26,40	120,00
Обед						
3.8	Рыба соленая (горбуша)	45	9,95	4,05	-	76,05
7.19	Свекольное пюре тушеное в сметанном соусе	155	3,02	7,19	16,99	144,93
1.27	Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий с курицей отварной	513 (500/13)	7,23	8,84	22,99	200,10
2.25	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное	160	18,08	19,99	28,83	368,22
11.27а	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,75	-	26,31	107,85
	Итого за обед		39,03	40,07	95,12	897,15
Полдник						
9.8	Пирожки с капустой печеные с СБКС 15 г	150	16,17	12,99	52,85	392,39
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за полдник		16,17	12,99	62,83	432,29
Ужин						
8.2	Салат из свежей капусты и моркови	135 (130/5)	3,41	5,19	11,61	108,98
2.19	Рулет мясной запеченный	105	18,01	8,91	7,45	181,99
6.9	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью	50	4,01	5,74	4,38	84,50

	с СБКС 9 г					
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		34,38	32,17	73,96	723,95
21:00						
7.2	Картофель печеный (I вариант)	90 (85/5)	2,12	5,41	17,28	126,62
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого		7,92	11,81	25,28	244,62
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.3	Хлеб пшеничный (III вариант)	240	18,24	1,92	118,08	564,00
	Итого за день		153,83	128,28	527,82	3905,72
	С учетом тепловых потерь		147,57	115,33	501,36	3633,68

СРЕДА

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
2.1	Мясо отварное	50	16,31	7,95	0,23	137,73
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
6.1	Каша манная молочная вязкая с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	9,63	8,93	28,65	233,63
10.2	Фрукты свежие (бананы)	1 шт. (250)	2,25	0,75	31,50	144,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		34,11	35,88	70,56	745,41
Второй завтрак						
5.5 а	Запеканка творожная с сахаром с СБКС 15 г со сметаной	130 (120/10)	22,78	14,41	20,57	305,46
11.22	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Итого за второй завтрак		24,78	14,61	26,37	341,46
Обед						
8.4	Салат из белокочанной капусты и свеклы с растительным маслом	140 (130/10)	3,48	10,20	12,85	160,50
1.31	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	510 (500/10)	5,11	6,45	34,89	219,53
2.16	Бефстроганов из отварного мяса	105 (50/55)	18,49	16,59	6,49	249,76
6.5	Рис отварной рассыпчатый	155	3,82	4,17	40,03	212,87
11.31а	Кисель из черной смородины с сахаром	200	0,26	0,10	28,82	118,97
	Итого за обед		31,16	37,51	123,08	961,63
Полдник						
9.2	Булочка печеная с СБКС 9 г (на сливочном масле)	55	7,99	6,08	29,40	203,41
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80

	Итого за полдник		8,67	6,36	39,06	260,21
Ужин						
3.7	Сельдь вымоченная с овощным гарниром (зеленый горошек)	100 (50/50)	10,93	4,41	7,97	115,39
8.8	Салат из сборных овощей с растительным маслом	130 (125/5)	1,63	5,15	5,09	74,60
7.5	Картофельное пюре с СБКС 10 г (I вариант)	250	8,82	8,35	39,41	267,83
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		21,38	17,91	62,45	497,72
21:00						
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.3	Хлеб пшеничный (III вариант)	240	18,24	1,92	118,08	564,00
	Итого за день		154,04	122,39	497,70	3749,43
	С учетом тепловых потерь		147,54	111,84	472,60	3487,11

ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
2.1	Мясо отварное	50	16,31	7,95	0,23	137,73
12.8	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (II вариант)	15	0,12	10,88	0,20	99,15
6.4	Каша рисовая молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	8,64	8,93	34,66	253,58
4.1	Омлет натуральный паровой с СБКС 9 г	60	9,26	7,04	3,92	115,48
10.1	Фрукты свежие (апельсины)	1 шт. (300)	1,80	0,40	16,20	86,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		36,13	35,20	65,19	731,84
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
7.30	Икра из кабачков (консервы) (II вариант)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
1.29	Щи из свежей капусты на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами со сметаной	510 (500/10)	4,12	6,03	18,07	144,82
2.20	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом	225	20,48	16,12	31,35	353,05
11.26а	Компот из яблок с сахаром	200	0,24	0,24	20,85	88,05
	Итого за обед		26,74	31,29	77,97	704,92
Полдник						
6.17	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,08	10,55	30,79	239,11
10.10а	Желе лимонное с сахаром	150	4,45	0,03	20,30	100,95
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		10,21	10,86	60,75	396,86

Ужин						
7.33	Овощи тушеные под сметанным соусом с СБКС 15 г	165	9,40	13,23	16,45	222,99
2.23 б	Котлеты (биточки) из кур паровые	90	15,87	15,00	9,44	236,37
6.9	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		38,23	46,30	80,79	892,34
21:00						
7.2	Картофель печеный (I вариант)	90 (85/5)	2,12	5,41	17,28	126,62
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого		7,92	11,81	25,28	244,62
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.3	Хлеб пшеничный (III вариант)	240	18,24	1,92	118,08	564,00
	Итого за день		148,37	139,38	498,36	3887,58
	С учетом тепловых потерь		141,68	125,25	472,66	3584,61

ПЯТНИЦА

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
2.1	Мясо отварное	50	16,31	7,95	0,23	137,73
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
6.8	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,23	10,49	31,00	259,28
10.3	Фрукты свежие (груша)	1 шт. (220)	0,79	0,59	20,39	93,06
11.9 а	Какао с молоком и сахаром с СБКС 10 г	210 (200/10)	8,12	5,95	18,19	159,55
	Итого за завтрак		41,25	32,35	69,81	740,62
Второй завтрак						
11.22	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Итого за второй завтрак		2,00	0,20	5,80	36,00
Обед						
8.1	Салат из свежей капусты с растительным маслом	135 (130/5)	2,72	5,15	9,04	95,05
1.28 а	Суп рисовый с кабачками на мясном бульоне со сметаной	510 (500/10)	2,78	6,12	21,01	150,95
2.4 а	Пюре из отварного мяса с маслом сливочным	80 (75/5)	16,24	11,57	0,07	169,13
6.16	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.29а	Кисель из клюквы с сахаром	200	0,16	0,06	28,11	116,37

	Итого за обед		32,00	32,99	101,46	834,95
Полдник						
10.7	Курага порциями	50	2,60	0,15	25,50	116,00
9.3	Пирожки с яблоками печеные	95	6,92	6,97	48,48	285,55
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		10,20	7,40	83,64	458,35
Ужин						
8.7	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	120 (115/5)	1,21	5,18	3,91	68,83
3.6 б	Котлета рыбная (горбуша) паровая	100	17,84	6,12	9,83	165,60
7.5	Картофельное пюре с СБКС 10 г (I вариант)	250	8,82	8,35	39,41	267,83
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		27,87	19,65	63,13	542,16
21:00						
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.3	Хлеб пшеничный (III вариант)	240	18,24	1,92	118,08	564,00
	Итого за день		147,26	102,71	500,02	3555,08
	С учетом тепловых потерь		141,05	93,20	473,58	3297,33

СУББОТА

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
6.12	Каша гречневая молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,32	9,62	29,59	246,08
4.1	Омлет натуральный паровой с СБКС 9 г	60	9,26	7,04	3,92	115,48
10.5	Фрукты свежие (яблоки)	1 шт. (227)	0,80	0,80	19,60	94,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		26,18	24,83	63,09	586,46
Второй завтрак						
5.8 а	Запеканка из творога с морковью с СБКС 15 г со сметаной	115 (105/10)	19,50	13,07	19,05	273,70
11.21	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	Итого за второй завтрак		20,90	13,27	45,45	393,70
Обед						
3.8	Рыба соленая (горбуша)	45	9,95	4,05	-	76,05
7.17	Свекольное пюре (I вариант)	165	2,63	5,17	15,01	117,03
1.15	Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной	510 (500/10)	4,58	7,51	16,94	154,22
2.8 б	Фрикадельки мясные паровые	100	17,65	8,17	7,61	174,48
6.5	Рис отварной рассыпчатый	155	3,82	4,17	40,03	212,87

2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.27a	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,75	-	26,31	107,85
	Итого за обед		43,39	34,81	110,28	927,00
Полдник						
9.6	Пирожки с капустой печеные	130	10,17	9,99	48,35	324,59
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за полдник		10,17	9,99	58,33	364,49
Ужин						
2.27	Сосиски молочные отварные с зеленым горошком (консервированным)	100 (50/50)	7,05	12,05	3,45	150,50
7.24	Отварная капуста, запеченная в молочном соусе с растительным маслом	220	7,92	8,86	15,65	177,07
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		14,97	20,91	29,08	367,47
21:00						
7.2	Картофель печеный (I вариант)	90 (85/5)	2,12	5,41	17,28	126,62
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого		7,92	11,81	25,28	244,62
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.3	Хлеб пшеничный (III вариант)	240	18,24	1,92	118,08	564,00
	Итого за день		151,67	119,34	499,69	3708,74
	С учетом тепловых потерь		145,68	107,72	474,71	3451,04

ВОСКРЕСЕНЬЕ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
2.28	Колбаса докторская отварная на бутерброд	30	3,84	6,66	0,45	77,10
6.8	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,23	10,49	31,00	259,28
4.1	Омлет натуральный паровой с СБКС 9 г	60	9,26	7,04	3,92	115,48
10.3	Фрукты свежие (груша)	1 шт. (220)	0,79	0,59	20,39	93,06
11.8 а	Какао с молоком и сахаром	210 (200/10)	4,12	3,95	15,19	114,35
	Итого за завтрак		28,24	28,73	70,95	659,27
Второй завтрак						
11.22	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Итого за второй завтрак		2,00	0,20	5,80	36,00
Обед						
7.11	Морковь тушеная в сметанном соусе	150	2,44	5,35	12,00	107,84
1.19	Борщ со свежей капустой вегетарианский со сметаной	510 (500/10)	5,69	7,54	31,72	219,39
2.12	Котлета мясная паровая	110	18,94	8,84	7,38	184,77

б						
7.35	Рагу овощное тушеное в сметанном соусе с СБКС 15 г	210	9,41	15,47	24,00	273,17
11.31 а	Кисель из черной смородины с сахаром	200	0,26	0,10	28,82	118,97
	Итого за обед		36,74	37,30	103,92	904,14
Полдник						
9.4	Пирожки с черносливом	130	8,40	8,66	63,70	369,46
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		9,08	8,94	73,36	426,26
Ужин						
8.3 а	Салат из белокочанной капусты, моркови и яблок с растительным маслом с сахаром	140 (130/10)	2,91	10,23	12,06	157,72
3.2 а	Рыба (горбуша) отварная с маслом, свежей зеленью	120 (110/5/5)	28,93	12,75	0,45	231,50
7.5	Картофельное пюре с СБКС 10 г (I вариант)	250	8,82	8,35	39,41	267,83
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		40,66	31,33	61,90	696,95
21:00						
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.3	Хлеб пшеничный (III вариант)	240	18,24	1,92	118,08	564,00
	Итого за день		150,66	116,62	492,11	3665,62
	С учетом тепловых потерь		144,23	105,96	467,16	3399,21

**СРЕДНЕСУТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА
ДИЕТЫ С ПОВЫШЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (ВКД)
с СБКС 42г**

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Понедельник	150,38	116,05	533,86
Вторник	147,57	115,33	501,36
Среда	147,54	111,84	472,60
Четверг	141,68	125,25	472,66
Пятница	141,05	93,20	473,58
Суббота	145,68	107,72	474,71
Воскресенье	144,23	105,96	467,16
ИТОГО:	145,45	110,76	485,13

Примечание:

В меню использованы карточки-раскладки из следующих сборников (кроме Практического руководства от 2014 г.):

* «Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов». Под редакцией: Б.С. Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н. Преображенская, Москва: 2010 год.

** - Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. Том 1. Под редакцией: М.А. Самсонов, И.В. Медведева, С.И. Матаев, Р.И. Чанышева, Л.А. Редзюк. Екатеринбург – 1995 год.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Под редакцией: В.Т. Лапшиной. – М.: Издательство «ХЛЕБПРОДИНФОРМ», 2002 год.

**СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТА ДИЕТЫ
С ПОВЫШЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА (ВБД) с СБКС 36г**

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.12	Каша гречневая молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,32	9,62	29,59	246,08
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		16,12	16,99	39,57	376,98
Второй завтрак						
10.8	Чернослив порциями	75	0,86	0,26	21,56	96,00
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,86	0,46	41,76	188,00
Обед						
8.13	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00
1.32	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	500	12,98	6,48	43,65	285,32
2.18	Гуляш из отварного мяса	115 (50/65)	17,06	13,00	5,00	205,87
7.6	Картофельное пюре с СБКС 10 г (II вариант)	200	7,94	8,17	32,24	233,95
11.29а	Кисель из клюквы с сахаром	200	0,16	0,06	28,11	116,37
	Итого за обед		38,69	27,81	110,90	853,51
Полдник						
5.2 в	Пудинг творожный запеченный без сахара с СБКС 15 г	135	26,72	14,57	15,27	302,10
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		27,40	14,85	24,93	358,90
Ужин						
2.2	Мясо отварное	40	13,00	6,37	-	109,20
6.16	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		23,10	16,46	53,21	452,55
21:00						
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00

12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		133,51	85,89	397,35	2937,94
	С учетом тепловых потерь		127,52	77,62	375,01	2708,70

ВТОРНИК

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.14	Каша пшенная молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	9,99	9,62	32,41	256,28
2.28	Колбаса докторская отварная на бутерброд	30	3,84	6,66	0,45	77,10
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
11.4a	Кофе с молоком и сахаром	215 (200/15)	2,90	3,20	19,67	119,85
	Итого за завтрак		16,81	26,73	52,66	519,33
Второй завтрак						
10.5	Фрукты свежие (яблоки)	1 шт. (227)	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого за второй завтрак		0,80	0,80	19,60	94,00
Обед						
3.8	Рыба соленая (горбуша)	45	9,95	4,05	-	76,05
7.14	Свекла отварная	150	2,30	0,15	13,46	64,26
1.26	Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий	500	3,95	5,53	22,99	157,26
2.25	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное	160	18,08	19,99	28,83	368,22
11.27a	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,75	-	26,31	107,85
	Итого за обед		35,03	29,72	91,59	773,64
Полдник						
9.7	Пирожки с капустой печеные с СБКС 7,5 г	75	8,15	6,57	26,92	198,97
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за полдник		8,15	6,57	26,92	198,97
Ужин						
8.2	Салат из свежей капусты и моркови	135 (130/5)	3,41	5,19	11,61	108,98
2.19	Рулет мясной запеченный	105	18,01	8,91	7,45	181,99
6.9	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
2.36	Соус белый основной со	50	4,01	5,74	4,38	84,50

	сметаной, зеленью с СБКС 9 г					
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		34,38	32,17	73,96	723,95
21:00						
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		121,51	105,31	391,71	3017,89
	С учетом тепловых потерь		116,65	95,87	370,70	2812,23

СРЕДА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
10.2	Фрукты свежие (бананы)	1 шт. (250)	2,25	0,75	31,50	144,00
6.1	Каша манная молочная вязкая с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	9,63	8,93	28,65	233,63
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
11.3	Чай с молоком	200 (150/50)	1,45	1,60	2,35	30,00
	Итого за завтрак		19,13	18,65	62,50	498,63
Второй завтрак						
5.9	Молоко кипячёное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого за второй завтрак		5,80	6,40	9,40	120,00
Обед						
8.4	Салат из белокочанной капусты и свеклы с растительным маслом	140 (130/10)	3,48	10,20	12,85	160,50
1.31	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	510 (500/10)	5,11	6,45	34,89	219,53
2.16	Бефстроганов из отварного мяса	105 (50/55)	18,49	16,59	6,49	249,76
6.5	Рис отварной рассыпчатый	155	3,82	4,17	40,03	212,87
11.28а	Кисель из яблочного сока с сахаром	200	0,51	0,10	23,99	101,55
	Итого за обед		31,41	37,51	118,25	944,21
Полдник						
5.5 б	Запеканка творожная с сахаром с СБКС 15 г	120	22,53	12,41	20,23	284,86
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80

	Итого за полдник		23,21	12,69	29,89	341,66
Ужин						
3.7	Сельдь вымоченная с овощным гарниром (зеленый горошек)	100 (50/50)	10,93	4,41	7,97	115,39
7.6	Картофельное пюре с СБКС 10 г (II вариант)	200	7,94	8,17	32,24	233,95
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		18,87	12,58	50,19	389,24
21:00						
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		124,76	97,15	397,21	3001,74
	С учетом тепловых потерь		119,34	87,58	375,72	2768,51

ЧЕТВЕРГ

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.4	Каша рисовая молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	8,64	8,93	34,66	253,58
4.1	Омлет натуральный паровой с СБКС 9 г	60	9,26	7,04	3,92	115,48
2.1	Мясо отварное	50	16,31	7,95	0,23	137,73
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		34,29	31,17	48,92	612,79
Второй завтрак						
11.24	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого за второй завтрак		1,00	0,20	20,20	92,00
Обед						
7.29	Икра из кабачков (консервы) (I вариант)	150	2,85	13,35	11,55	178,50
1.29	Щи из свежей капусты на мясном бульоне с мелкошинкованными	510 (500/10)	4,12	6,03	18,07	144,82

	овощами со сметаной					
2.20	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом	225	20,48	16,12	31,35	353,05
11.26а	Компот из яблок с сахаром	200	0,24	0,24	20,85	88,05
	Итого за обед		27,69	35,74	81,82	764,42
Полдник						
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
10.10а	Желе лимонное с сахаром	150	4,45	0,03	20,30	100,95
	Итого за полдник		5,13	0,31	29,96	157,75
Ужин						
7.33	Овощи тушеные под сметанным соусом с СБКС 15 г	165	9,40	13,23	16,45	222,99
2.23б	Котлеты (биточки) из кур паровые	90	15,87	15,00	9,44	236,37
6.9	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		34,22	40,56	76,41	807,84
21:00						
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		128,67	117,30	384,29	3142,80
	С учетом тепловых потерь		122,60	105,24	362,96	2889,35

ПЯТНИЦА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.8	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,23	10,49	31,00	259,28
2.1	Мясо отварное	50	16,31	7,95	0,23	137,73
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
11.9 а	Какао с молоком и сахаром с СБКС 10 г	210 (200/10)	8,12	5,95	18,19	159,55
	Итого за завтрак		40,46	31,76	49,42	647,56
Второй завтрак						
10.3	Фрукты свежие (груша)	1 шт. (220)	0,79	0,59	20,39	93,06
	Итого за второй завтрак		0,79	0,59	20,39	93,06
Обед						
8.1	Салат из свежей капусты с	135	2,72	5,15	9,04	95,05

	растительным маслом	(130/5)				
1.28 а	Суп рисовый с кабачками на мясном бульоне со сметаной	510 (500/10)	2,78	6,12	21,01	150,95
2.4 б	Пюре из отварного мяса	75	16,20	7,94	-	136,08
6.16	Макаронные изделия отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2.36	Соус белый основной со сметаной, зеленью с СБКС 9 г	50	4,01	5,74	4,38	84,50
11.29а	Кисель из клюквы с сахаром	200	0,16	0,06	28,11	116,37
	Итого за обед		31,96	29,36	101,39	801,90
Полдник						
10.7	Курага порциями	50	2,60	0,15	25,50	116,00
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		3,28	0,43	35,16	172,80
Ужин						
8.13	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00
3.6 б	Котлета рыбная (горбуша) паровая	100	17,84	6,12	9,83	165,60
7.6	Картофельное пюре с СБКС 10 г (II вариант)	200	7,94	8,17	32,24	233,95
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		26,33	14,39	53,95	451,45
21:00						
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		129,16	85,85	387,29	2874,77
	С учетом тепловых потерь		123,42	77,63	365,87	2655,85

СУББОТА

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						
6.12	Каша гречневая молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,32	9,62	29,59	246,08
4.1	Омлет натуральный паровой с СБКС 9 г	60	9,26	7,04	3,92	115,48
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10

11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		19,66	23,91	43,62	467,56
Второй завтрак						
10.4	Фрукты свежие (яблоки)	1 шт. (170)	0,60	0,60	14,70	70,50
11.12	Напиток белковый на воде с СБКС 12,5 г	200	5,00	2,50	3,75	56,50
	Итого за второй завтрак		5,60	3,10	18,45	127,00
Обед						
7.18	Свекольное пюре (II вариант)	105	1,61	5,10	9,42	89,94
3.8	Рыба соленая (горбуша)	45	9,95	4,05	-	76,05
1.15	Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной	510 (500/10)	4,58	7,51	16,94	154,22
2.8 б	Фрикадельки мясные паровые	100	17,65	8,17	7,61	174,48
6.5	Рис отварной рассыпчатый	155	3,82	4,17	40,03	212,87
11.27а	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,75	-	26,31	107,85
	Итого за обед		38,36	29,00	100,31	815,41
Полдник						
5.8 б	Запеканка из творога с морковью с СБКС 15 г с сахаром	105	19,25	11,07	18,71	253,10
11.1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
	Итого за полдник		19,25	11,07	18,71	253,10
Ужин						
2.27	Сосиски молочные отварные с зеленым горошком (консервированным)	100 (50/50)	7,05	12,05	3,45	150,50
7.24	Отварная капуста, запеченная в молочном соусе с растительным маслом	220	7,92	8,86	15,65	177,07
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		14,97	20,91	29,08	367,47
21:00						
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		124,18	97,31	337,15	2738,54
	С учетом тепловых потерь		118,95	88,18	319,57	2547,68

ВОСКРЕСЕНЬЕ

№ п\п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Завтрак						

6.8	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с сахаром с СБКС 9 г со сливочным маслом	205 (200/5)	10,23	10,49	31,00	259,28
2.1	Мясо отварное	50	16,31	7,95	0,23	137,73
5.17	Сыр (порциями) (I вариант)	25	5,80	7,37	-	91,00
12.7	Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (I вариант)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за завтрак		32,42	33,06	41,34	594,01
Второй завтрак						
11.21	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	Итого за второй завтрак		1,40	0,20	26,40	120,00
Обед						
7.13	Морковь тушёная с зеленым горошком	105	1,95	5,14	7,19	83,70
1.30	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	510 (500/10)	5,69	7,54	31,72	219,39
2.12 б	Котлета мясная паровая	110	18,94	8,84	7,38	184,77
7.35	Рагу овощное тушеное в сметанном соусе с СБКС 15 г	210	9,41	15,47	24,00	273,17
11.31а	Кисель из черной смородины с сахаром	200	0,26	0,10	28,82	118,97
	Итого за обед		36,25	37,09	99,11	880,00
Полдник						
12.10	Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,60	104,25
11.25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80
	Итого за полдник		2,56	2,73	28,26	161,05
Ужин						
8.12	Огурцы консервированные	50	0,40	0,05	0,85	6,50
3.2 а	Рыба (горбуша) отварная с маслом, свежей зеленью	120 (110/5/5)	28,93	12,75	0,45	231,50
7.7	Картофельное пюре с СБКС 10 г (III вариант)	160	7,35	8,31	25,53	206,07
11.2	Чай с сахаром	210 (200/10)	-	-	9,98	39,90
	Итого за ужин		36,68	21,11	36,81	483,97
21:00						
5.11	Кефир 3,2% жирности (II вариант)	200	5,80	6,40	8,00	118,00
Хлеб на весь день						
12.6	Хлеб ржаной (II вариант)	150	9,90	1,80	50,10	261,00
12.1	Хлеб пшеничный (I вариант)	140	10,64	1,12	68,88	329,00
	Итого за день		135,65	103,51	358,90	2947,03
	С учетом тепловых потерь		129,67	94,29	342,17	2735,89

**СРЕДНЕСУТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА
ДИЕТЫ С ПОВЫШЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА (ВБД)
с СБКС 36г**

День недели	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Понедельник	127,52	77,62	375,01
Вторник	116,65	95,87	370,70
Среда	119,34	87,58	375,72
Четверг	122,60	105,24	362,96
Пятница	123,42	77,63	365,87
Суббота	118,95	88,18	319,57
Воскресенье	129,67	94,29	342,17
ИТОГО:	122,59	89,49	358,86
Калорийность – 2731 ккал			