

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ

Советская ул., 176, г. Майкоп, 385000
тел. 52-09-52, факс 52-12-01
e-mail: minobr_ra@mail.ru



АДЫГЭ РЕСПУБЛИКЭМ
ГЪЭСЭНЫГЪЭМРЭ ШІЭНЫГЪЭМРЭКІЭ
И МИНИСТЕРСТВ

Советскэр ур., 176, кь. Мыекьуапэ, 385000
тел. 52-09-52, факс 52-12-01
e-mail: minobr_ra@mail.ru

22.03.2021 № 2339
На № _____ от _____

Руководителям органов
управления образованием
муниципальных районов и
городских округов

Руководителям
общеобразовательных
организаций,
подведомственных
Министерству образования и
науки Республики Адыгея

Во исполнение пункта 10 Регионального стандарта обеспечения горячим питанием обучающихся 1-4 классов в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Республики Адыгея (далее - Министерство) от 29 сентября 2020 № 1466 «Об утверждении Регионального стандарта обеспечения горячим питанием обучающихся 1-4 классов в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях», Министерство направляет для руководства и использования в работе письмо Министерства здравоохранения Республики Адыгея (прилагается).

Заместитель Министра

С.Р. Паранук

Керашева Рузанна Махмудовна
8 (8772) 52-16-55

**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ**

Советская ул., 176, г. Майкоп, 385000
тел. 52-49-22, E-mail: mail@mzra.ru



**АДЫГЭ РЕСПУБЛИКЭМ
ПСАУНЫГЪЭМ ИКЪЭУХЪУМЭНКІЭ
И МИНИСТЕРСТВ**

Советскэр ур., 176, кь. Мыекъуапэ, 385000
тел. 52-49-22, E-mail: mail@mzra.ru

19.03.2021 № 3753
На № 794 от 01.02.2021

Министру образования и науки
Республики Адыгея

Керашеву А.А.

По разработке меню

Уважаемый Анзаур Асланбекович!

На Ваше письмо по вопросу разработки лечебного питания для детей, имеющих заболевания эндокринной системы, обмена веществ и др., направляем разработанное меню стандартных диет лечебного питания (на 15 л.).

Первый заместитель
Министра

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 60367D9CC77436D2124842DA61277E95ABAC3FF8
Владелец **Коробко Максим Александрович**
Действителен с 07.10.2020 по 07.01.2022

Коробко

Разработанные меню стандартных диет лечебного питания для обучающихся с установленными диагнозом болезни эндокринной системы, расстройств питания и нарушениями обмена веществ, заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

1. меню основного варианта стандартной диеты (ОВД) предназначено для детей с заболеваниями

- ЛОР-органов, органов зрения, органов пищеварения в стадии ремиссии,
- дискинезией желчных путей,
- хроническим холециститом,
- хроническим гепатитом неактивным,
- хронической болезнью почек,
- нервно-психическими заболеваниями,
- заболеваниями сердечно-сосудистой системы,
- травмами опорно-двигательного аппарата,
- сахарным диабетом 2 типа без сопутствующей избыточной массы тела или ожирения.

2. меню варианта диеты с механическим и химическим щажением (ЩД)

- Показания к применению:
- заболевания органов пищеварения в период обострения или неполной ремиссии, -острая язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки,
 - острые гастрит и гастродуоденит,
 - острый панкреатит,
 - обострение хронического панкреатита,
 - нарушения функции жевательного аппарата,
 - воспалительного заболевания кишечника,
 - нарушения проходимости верхних отделов ЖКТ (нарушение функции жевания и глотания)

3. меню варианта диеты с повышенным количеством белка (ВД).

Показания к применению:

- Острая и хроническая недостаточность питания,
 - хроническая панкреатическая недостаточность,
 - анемия различной этиологии,
 - муковисцидоз,
 - ревматические заболевания без нарушения функции почек.
4. меню варианта с пониженной калорийностью (НКД)
- Показания к применению:

- Ожирение разных степеней при отсутствии заболеваний, требующих специальных режимов питания,
- Сахарный диабет 2 типа при наличии избыточной массы тела и ожирения.
- Метаболический синдром.

5. безглютеновая диета при целиакии (перечень рекомендуемых блюд).

Меню стандартных диет разработаны с учетом требований приказа Минздрава России от 23.09.2020 №1008н «Об утверждении порядка обеспечения пациентов лечебным питанием в медицинских организациях» и методических рекомендаций «Рекомендуемые нормы лечебного питания (среднесуточных наборов основных пищевых продуктов) для беременных и кормящих женщин в родильных домах (отделениях) и детей различных возрастных групп в детских больницах (отделениях) Российской Федерации».

Стандартная диета – основной вариант диеты (ОВД) может быть использована для разработки индивидуальных диет для детей с наследственными заболеваниями обмена веществ, диет гипопаллергенных, диеты безмолочной и при необходимости других диет, соответствующих различным заболеваниям детского возраста. Лечебное питание назначается лечащим врачом на период обострения заболевания или ремиссии под контролем врача.

По рекомендации врача – педиатра нормы питания для каждого ребенка индивидуально могут быть изменены по медицинским показаниям.

При подтвержденных аллергических реакциях необходимо исключение из рациона аллергена.

Меню основного варианта стандартной диеты (ОВД)

| № п/п | Наименование блюда | Выход Г. | Завтрак | | | Углеводы Г. | Калорийность, ккал. |
|-------------|--|----------|----------|---------|------|-------------|---------------------|
| | | | Белки Г. | Жиры Г. | Г. | | |
| 1. | Каша гречневая молочная вязкая с сахаром и со сливочным маслом | 200/5 | 6,7 | 7,8 | 26,9 | 205,4 | |
| 2 | Сыр порциями | 25 | 5,8 | 7,4 | - | 91,0 | |
| 3 | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1. | Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне | 500 | 12,9 | 6,5 | 43,7 | 285,3 | |
| 2. | Гуляш из отварного мяса | 50/65 | 17,1 | 13,0 | 5,0 | 205,9 | |
| 3. | Картофельное пюре | 250 | 5,5 | 7,1 | 37,7 | 237,2 | |
| 4. | Кисель из клюквы с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 28,1 | 116,4 | |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | яблочного сока с сахаром | | | | | | | |
|--|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

Четверг

| № п/п | Наименование блюда | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность, ккал. |
|----------------|--|----------|----------|---------|-------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1. | Каша рисовая молочная вязкая с сахаром и со сливочным маслом | 200/5 | 5,1 | 7,2 | 31,9 | 212,6 |
| 2 | Омлет натуральный паровой | 60 | 5,9 | 5,6 | 1,7 | 80,8 |
| 3 | Чай с сахаром | 200/10 | - | - | 9,2 | 39,9 |
| Обед | | | | | | |
| 1. | Щи из свежей капусты на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами со сметаной | 500/10 | 4,1 | 6,1 | 18,1 | 144,8 |
| 2. | Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом | 225 | 20,5 | 16,1 | 31,4 | 353,1 |
| 3. | Компот из яблок с сахаром | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,9 | 88,1 |

Пятница

| № п/п | Наименование блюда | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность, ккал. |
|----------------|--|----------|----------|---------|-------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1. | Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с сахаром и со сливочным маслом | 200/5 | 6,7 | 8,7 | 28,3 | 218,6 |
| 2 | Сыр порциями | 25 | 5,8 | 7,4 | - | 91,0 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком и сахаром | 200/10 | 2,9 | 3,2 | 4,7 | 60,0 |
| Обед | | | | | | |
| 1. | Суп рисовый с кабачками на мясном бульоне со сметаной | 500/10 | 2,8 | 6,1 | 21,0 | 150,9 |
| 2. | Мясо отварное | 50 | 16,3 | 7,9 | 0,2 | 137,7 |
| 3. | Макаронные изделия отварные | 160 | 6,1 | 4,4 | 38,9 | 218,9 |
| 4. | Соус белый основной со сметаной | 50 | 0,4 | 3,9 | 1,7 | 43,8 |

Вторник

| № п/п | Наименование блюда | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность, ккал. |
|----------------|--|----------|----------|---------|-------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1. | Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и со сливочным маслом | 200/5 | 6,3 | 7,8 | 29,7 | 215,5 |
| 2 | Сосиски молочные со свежим огурцом | 50/50 | 4,2 | 6,8 | 1,4 | 82,6 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,13 | 66,1 |
| 4. | Кофейный напиток с молоком и с сахаром | 200/10 | 2,9 | 3,2 | 14,7 | 99,9 |
| Обед | | | | | | |
| 1. | Суп с лапшой на курином бульоне | 500 | 3,9 | 5,5 | 23,0 | 157,3 |
| 2. | Рагу из отварной птицы с овощами тушёное | 160 | 18,1 | 19,9 | 28,8 | 368,2 |
| 3. | Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 0,8 | - | 26,3 | 107,9 |

Среда

| № п/п | Наименование блюда | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность, ккал. |
|----------------|--|----------|----------|---------|-------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1. | Каша манная молочная вязкая с сахаром и со сливочным маслом | 200/5 | 6,0 | 7,1 | 30,9 | 212,9 |
| 2 | Сыр порциями | 25 | 5,8 | 7,4 | - | 91,0 |
| 3 | Чай с молоком | 150/50 | 1,5 | 1,6 | 2,4 | 30,0 |
| Обед | | | | | | |
| 1. | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 500/10 | 5,1 | 6,5 | 34,9 | 219,5 |
| 2. | Бефстроганов из отварного мяса | 50/55 | 18,5 | 16,6 | 6,5 | 249,8 |
| 3. | Рис отварной рассыпчатый со сливочным маслом. | 150/5 | 3,8 | 4,2 | 40,0 | 212,9 |
| 4. | Салат из белокочанной капусты и свеклы с растительным маслом | 130/10 | 3,5 | 10,2 | 12,9 | 160,5 |
| 5. | Кисель из | 200 | 0,5 | 0,1 | 23,9 | 101,6 |

| № п/п | Наименование блюда | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность ккал. |
|----------------|--|-------------|----------|---------|-------------|--------------------|
| 4. | Кисель из клюквы с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 28,1 | 116,4 |
| Суббота | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1. | Каша гречневая молочная вязкая с сахаром и со сливочным маслом | 200/5 | 6,7 | 7,8 | 26,9 | 205,4 |
| 2 | Омлет натуральный паровой | 60 | 5,9 | 5,6 | 1,7 | 80,8 |
| 3 | Чай с сахаром | 200/10 | - | - | 9,9 | 39,9 |
| 4. | Фрукты свежие (яблоки) | 1 шт. (170) | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| Обед | | | | | | |
| 1. | Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной | 500/10 | 4,6 | 7,5 | 16,9 | 154,2 |
| 2. | Фрикадельки мясные паровые | 100 | 17,7 | 8,2 | 7,6 | 174,5 |
| 3. | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,8 | 4,2 | 40,0 | 212,9 |
| 4. | Свекольное пюре | 105 | 1,6 | 5,1 | 9,4 | 89,9 |
| 5. | Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 0,8 | - | 26,3 | 107,9 |
| 6. | Хлеб пшеничный ежедневно | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| 7. | Хлеб ржано-пшеничный ежедневно | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |

Показания к применению: заболевания ЛОР-органов, органов зрения, органов пищеварения в стадии ремиссии, дискинезия желчных путей, хронический холецистит, хронический гепатит неактивный, хроническая болезнь почек, нервно-психические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы, травмы опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет 2 типа без сопутствующей избыточной массы тела или ожирения.

ОВД может быть использована для разработки индивидуальных диет — диеты для детей с наследственными заболеваниями обмена веществ, диет гипоплазменных, диеты без молочной и других.

Меню варианта диеты с механическим и химическим щажением (ЩД).

| Понедельник | | | | | | |
|--------------------|--|-----------|-----------|----------|--------------|-------------------|
| N/n | Наименование блюда | Выход гр. | Белки гр. | Жиры гр. | Углеводы гр. | Калорийность ккал |
| 1. | Каша гречневая молочная вязкая с сахаром | 200/5 | 6,7 | 7,8 | 26,9 | 205,4 |
| Завтрак: | | | | | | |

| сахаром и со сливочным маслом | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--------|------|------|------|-------|
| 2. | Сыр порциями | 25 | 5,8 | - | 7,4 | 91,0 |
| 3. | Чай с сахаром | 200/10 | - | - | 9,9 | 39,9 |
| Обед: | | | | | | |
| 1. | Суп - пюре из картофеля и моркови вегетарианский протертый с яично-молочной смесью | 250 | 4,12 | 7,8 | 11,5 | 133,3 |
| 2. | Огурец свежий мелкошинкованный | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 5,5 |
| 3. | Тефтели мясные с рисом паровые | 110 | 16,3 | 7,7 | 7,4 | 164,3 |
| 4. | Картофельное пюре | 150 | 8,8 | 8,4 | 39,4 | 267,8 |
| 5. | Кисель из кураги с сахаром | 200 | 1,1 | 0,1 | 32,2 | 134,4 |
| Вторник | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | |
| 1. | Омлет натуральный паровой | 60 | 5,9 | 5,6 | 1,7 | 80,8 |
| 2. | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 3. | Чай с сахаром | 200/10 | - | - | 9,9 | 39,9 |
| 4. | Яблоко печеное без сахара | 1 шт. | 0,5 | 0,5 | 12,1 | 62,1 |
| Обед: | | | | | | |
| 1. | Суп с лапшой на курином бульоне | 500 | 3,9 | 5,4 | 22,9 | 157,3 |
| 2. | Куры отварные | 80 | 14,0 | 14,2 | - | 183,3 |
| 3. | Рагу овощное тушеное в сметанном соусе | 200 | 3,4 | 12,5 | 19,5 | 205,4 |
| 4. | Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 0,8 | - | 26,3 | 107,9 |
| Среда | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | |
| 1. | Каша манная молочная вязкая с сахаром со сливочным маслом | 200/5 | 6,0 | 7,1 | 30,9 | 212,9 |
| 2. | Сыр порциями | 25 | 5,8 | 7,4 | - | 91,0 |
| 3. | Чай с сахаром | 200/10 | - | - | 9,9 | 39,9 |
| Обед: | | | | | | |
| 1. | Суп картофельный вегетарианский протертый | 500 | 2,1 | 5,4 | 13,6 | 112,0 |
| 2. | Биточки мясные паровые | 100 | 16,8 | 7,8 | 7,9 | 168,6 |

| | | | | | | |
|-----------------|--|--------|------|------|------|-------|
| 3. | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3.8 | 4.2 | 40.0 | 212.8 |
| 4. | Свекольное пюре с растительным маслом | 160/5 | 2.6 | 5.2 | 15.0 | 117.0 |
| 4. | Кисель из кураги с сахаром | 200 | 1.1 | 0.1 | 32.2 | 134.4 |
| Четверг | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | |
| 1. | Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом | 195/5 | 2.7 | 5.7 | 16.8 | 145.0 |
| 2. | Омлет натуральный запеченный | 70 | 6.24 | 5.9 | 2.2 | 86.3 |
| 3. | Чай с молоком | 150/50 | 1.5 | 1.6 | 2.4 | 30.0 |
| Обед: | | | | | | |
| 1. | Суп из сборных овощей с мелкошпинкованными овощами, вегетарианский со сметаной | 500/10 | 3.2 | 6.1 | 14.1 | 125.4 |
| 2. | Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом | 225 | 20.5 | 16.1 | 31.4 | 353.1 |
| 3. | Кисель из кураги с сахаром | 200 | 1.1 | 0.1 | 32.2 | 134.4 |
| Пятница | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | |
| 1. | Каша из крупы «геркулес» молочная вязкая с сахаром со сливочным маслом | 200/5 | 6.6 | 8.7 | 28.3 | 218.6 |
| 2. | Сыр порциями | 25 | 5.8 | 7.4 | - | 9.1 |
| 3. | Компот из сухофруктов | 200/15 | 0.8 | - | 26.3 | 107.9 |
| Обед: | | | | | | |
| 1. | Суп гречневый вегетарианский протертый | 500 | 5.8 | 4.9 | 31.5 | 194.2 |
| 2. | Котлеты мясные паровые | 110 | 18.9 | 8.8 | 7.4 | 184.8 |
| 3. | Вермишель отварная со сливочным маслом | 155/5 | 6.1 | 5.7 | 38.8 | 230.9 |
| 4. | Морковь припущенная | 125 | 1.7 | 5.1 | 9.1 | 90.9 |
| 5. | Кисель из черной смородины с сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 28.8 | 118.9 |
| Суббота | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|--|--------|------|------|------|-------|
| 1. | Запеканка из творога с морковью, с сахаром | 105 | 19.3 | 11.1 | 18.7 | 243.1 |
| 2. | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 3. | Отвар шиповника | 200 | 0.7 | 0.3 | 9.7 | 56.8 |
| 4. | Печенье сахарное | 25 | 1.9 | 2.5 | 18.6 | 104.3 |
| Обед: | | | | | | |
| 1. | Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский, со сметаной | 500/10 | 5.1 | 7.8 | 34.2 | 227.9 |
| 2. | Фрикадельки мясные паровые | 100 | 17.7 | 8.2 | 7.6 | 174.5 |
| 3. | Картофельное пюре | 200 | 5.5 | 7.1 | 37.7 | 237.2 |
| 4. | Кисель из хлопьев | 200 | 0.2 | 0.1 | 28.1 | 110.4 |
| 5. | Хлеб пшеничный ежедневно | 100 | 7.5 | 0.7 | 49.1 | 232.7 |

Показания к применению: заболевания органов пищеварения в период обострения или неполной ремиссии, острая язвенная болезнь желудка и 12-типерстной кишки, острые гастрит и гастроудолениг, острый панкреатит, обострение хронического панкреатита, нарушения функции жевательного аппарата, воспалительного заболевания кишечника, нарушения проходимости верхних отделов ЖКТ (нарушение функции жевания и глотания). Пища готовится на пару, отваривается, измельчается или протирается.

Меню варианта диеты с повышенным количеством белка (ВБД)

| N/п | Наименование блюда | Выход (гр.) | Белки гр. | Жиры гр. | Углеводы гр. | Калорийность ккал |
|----------------|--|-------------|-----------|----------|--------------|-------------------|
| | | | | | | |
| 1. | Каша гречневая вязкая со сливочным маслом | 220/5 | 6.9 | 5.5 | 31.5 | 202.5 |
| 2. | Сыр порциями | 25 | 5.8 | 7.4 | - | 91.0 |
| 3. | Чай с сахаром | 200/10 | - | - | 9.9 | 39.9 |
| Обед: | | | | | | |
| 1. | Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне | 250 | 6.5 | 3.3 | 21.8 | 142.6 |
| 2. | Огурец свежий | 50 | 0.4 | 0.1 | 0.9 | 5.5 |
| 3. | Гуляш из отварного мяса | 115 | 17.1 | 13.0 | 5.0 | 205.9 |
| 4. | Картофельное пюре | 250 | 5.5 | 7.1 | 37.7 | 237.2 |
| 5. | Кисель из кураги с сахаром | 200 | 1.1 | 0.1 | 32.2 | 134.4 |
| Вторник | | | | | | |

| | | Завтрак: | | | | |
|----|--|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| 1. | Каша пшеничная вязкая с сахаром со сливочным маслом | 200/5 | 6.3 | 7.8 | 29.7 | 215 |
| 2. | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 3. | Кофейный напиток с молоком | 200/10 | 2.9 | 3.2 | 14.7 | 99.9 |
| 4. | Фрукты свежие (яблоко) | 1 шт. | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94.0 |
| | | Обед: | | | | |
| 1. | Суп с лапшой на курином бульоне | 500 | 3.9 | 5.4 | 22.9 | 157.3 |
| 2. | Рагу из отварной птицы с овощами тушеное | 160 | 18.1 | 19.9 | 28.3 | 368.22 |
| 4. | Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 0.75 | - | 26.3 | 107.9 |
| | | Среда | | | | |
| | | Завтрак: | | | | |
| 1. | Каша манная молочная вязкая со сливочным маслом | 200/5 | 6.1 | 7.2 | 25.9 | 192.9 |
| 2. | Сыр порциями | 25 | 5.8 | 7.4 | - | 91.0 |
| 3. | Чай с сахаром | 200/10 | - | - | 9.9 | 39.9 |
| 4. | Фрукты свежие (банан) | 250 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 144.0 |
| | | Обед: | | | | |
| 1. | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 500/10 | 5.11 | 6.45 | 34.89 | 219.53 |
| 2. | Бефстроганов из отварного мяса | 50/55 105 | 18.49 | 16.59 | 6.49 | 249.76 |
| 3. | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3.8 | 4.2 | 40.0 | 212.0 |
| 4. | Салат из б/к капусты и свеклы с растит.маслом | 130/10 | 3.48 | 10.20 | 12.85 | 160.50 |
| 5. | Кисель из кураги с сахаром | 200 | 1.1 | 0.1 | 32.2 | 134.4 |
| | | Четверг | | | | |
| | | Завтрак: | | | | |
| 1. | Каша рисовая молочная вязкая с сахаром со сливочным маслом | 200/5 | 5.1 | 7.2 | 31.9 | 212.6 |
| 2. | Омлет натуральный паровой | 60 | 5.9 | 5.6 | 1.7 | 80.8 |
| 3. | Чай с молоком | 150/50 | 1.5 | 1.6 | 2.4 | 30.0 |
| | | Обед: | | | | |
| 1. | Щи из свежей капусты на мясном бульоне с мелкошинкованными | 500/10 | 4.12 | 6.03 | 18.07 | 144.82 |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------|-------|------|------|--------|
| | овощами со сметаной | | | | | |
| 2. | Запеканка картофельная фаршированная отварным протертым мясом | 225 | 20.5 | 16.1 | 31.4 | 353.1 |
| 3. | Морковь отварная с растительным маслом | 140 | 1.9 | 5.2 | 10.4 | 97.5 |
| 3. | Кисель из кураги с сахаром | 200 | 1.1 | 0.1 | 32.2 | 134.4 |
| | | Пятница | | | | |
| | | Завтрак: | | | | |
| 1. | Каша из крупы «геркулес» молочная вязкая с сахаром и со сливочным маслом | 200/5 | 6.63 | 8.7 | 28.3 | 218.6 |
| 2. | Мясо отварное | 50 | 16.31 | 7.95 | 0.23 | 137.73 |
| 3. | Сыр порциями | 25 | 5.80 | 7.37 | - | 91.00 |
| 3. | Кисель из хлопьев с сахаром | 200 | 0.16 | 0.1 | 28.1 | 116.4 |
| | | Обед: | | | | |
| 1. | Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 2.8 | 3.8 | 15.9 | 109.7 |
| 2. | Котлета мясная паровая | 110 | 18.9 | 8.8 | 7.4 | 184.8 |
| 3. | Макаронные изделия отварные | 160 | 6.1 | 4.4 | 38.9 | 218.9 |
| 4. | Морковь тушеная с зеленым горошком | 105 | 1.9 | 5.2 | 7.2 | 83.7 |
| 5. | Отвар шиповника | 200 | 0.68 | 0.28 | 9.66 | 56.80 |
| | | Суббота | | | | |
| | | Завтрак: | | | | |
| 1. | Пудинг творожный запеченный с сахаром и со сметаной | 145/10 | 29.9 | 13.6 | 21.1 | 294.8 |
| 2. | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 3. | Чай с сахаром | 200/10 | - | - | 9.98 | 39.90 |
| 4. | Печенье сахарное | 25 | 1.9 | 2.5 | 18.6 | 104.3 |
| | | Обед: | | | | |
| 1. | Суп картофельный с макаронными изделиями вегетарианский, со сметаной | 500/10 | 5.1 | 7.8 | 34.2 | 227.9 |
| 2. | Фрикадельки мясные паровые | 100 | 17.7 | 8.2 | 7.6 | 174.5 |
| 3. | Картофельное пюре | 200 | 5.5 | 7.1 | 37.7 | 237.2 |
| 4. | Свекольное пюре | 105 | 1.61 | 5.10 | 9.42 | 89.94 |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------|-----|------|-----|-------|--------|
| 4. | Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 0.75 | - | 26.31 | 107.85 |
| 5. | Хлеб пшеничный ежедневно | 100 | 7.5 | 0.7 | 49.1 | 232.7 |

Показания к применению: Острая и хроническая недостаточность питания, хроническая панкреатическая недостаточность, анемия различной этиологии, муковисцидоз, ревматические заболевания без нарушения функции почек. Блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном, протертом и непротертом виде на пару.

Меню варианта диеты с пониженной калорийностью (НКД)

Понедельник

| N/n | Наименование блюда | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность ккал |
|----------------|-------------------------------------|------------|----------|---------|-------------|-------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1. | Суфле творожное паровое со сметаной | 70/10 | 11.59 | 6.36 | 8.86 | 141.20 |
| 2. | Йогурт 3.2% натуральный | 125 | 6.25 | 4.0 | 4.38 | 85 |
| 3. | Фрукты свежие (апельсины) | 1шт. (300) | 1.80 | 0.40 | 16.20 | 86.00 |
| 4. | Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
| Обед | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|-------|------|-------|-------|--------|
| 1. | Щи из свежей капусты вегетарианские без сметаны | 250 | 2.44 | 3.26 | 11.84 | 88.22 |
| 2. | Гуляш из отварного мяса | 50/65 | 17.1 | 13.00 | 5.00 | 205.87 |
| 3. | Морковь тушенная с зеленым горошком | 105 | 1.95 | 5.14 | 7.19 | 83.70 |
| 4. | Сок томатный | 200 | 2.00 | 0.20 | 5.80 | 36.00 |

Вторник

| N/n | Наименование блюда | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность ккал |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------|----------|---------|-------------|-------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1. | Сыр порциями | 25 | 5.8 | 7.4 | - | 91.0 |
| 2. | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.10 |
| Крестьянское 72.5% жирности | | | | | | |
| 3. | Морковь припущенная | 125 | 1.7 | 5.1 | 9.1 | 90.8 |
| 4. | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 2.9 | 3.2 | 4.7 | 60.0 |
| 5. | Фрукты свежие (апельсины) | 300 | 1.80 | 0.40 | 16.20 | 86.0 |
| Обед | | | | | | |
| 1. | Свекольник вегетарианский без | 255 (250/5) | 2.17 | 4.13 | 11.77 | 93.60 |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| | картофеля со сметаной | | | | | |
| 2. | Курь отварные | 55 | 9.65 | 9.75 | - | 126.14 |
| 3. | Рагу овощное тушеное | 75 | 1.6 | 3.7 | 6.4 | 65.4 |
| | Компот из сухофруктов без сахара | 185 | 0.75 | - | 11.34 | 48.00 |

Среда

| N/n | Наименование блюда | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность ккал |
|----------------|---|-----------|----------|---------|-------------|-------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1. | Масло сливочное крестьянское 72.5% жирности | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.10 |
| 2. | Запеканка из творога с морковью без сахара | 100 | 13.2 | 8.1 | 8.0 | 185.2 |
| 3. | Фрукты свежие (яблоки) | 1шт (227) | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 |
| | Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |

| | | | | | | |
|-------------|------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| Обед | | | | | | |
| 1. | Суп перловый с овощами | 250 | 1.87 | 2.77 | 13.32 | 85.90 |
| 2. | Мясо отварное вегетарианский | 50 | 16.31 | 7.95 | 0.23 | 137.73 |
| 3. | Котлеты капустные запеченные | 185 | 7.43 | 8.03 | 23.73 | 199.14 |
| 4. | Сок томатный | 200 | 2.00 | 0.20 | 5.80 | 36.00 |

Четверг

| N/n | Наименование блюда | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность ккал |
|----------------|---|-------------|----------|---------|-------------|-------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1. | Салат из свежих огурцов, капусты с раст. маслом | 140 (135/5) | 1.98 | 5.15 | 5.33 | 76.36 |
| 2. | Омлет натуральный паровой | 60 | 5.95 | 5.56 | 1.69 | 80.80 |
| 3. | Фрукты свежие (яблоки) | 1шт (227) | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 |
| 4. | Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |

| | | | | | | |
|-------------|--|-----------|-------|-------|-------|--------|
| Обед | | | | | | |
| 1. | Щи из свежей капусты вегетарианские без сметаны | 250 | 2.44 | 3.26 | 11.84 | 88.22 |
| 2. | Суфле из отварного мяса паровое с маслом растит. | 95 (90/5) | 20.13 | 16.24 | 5.00 | 246.81 |
| 3. | Свекла отварная с растит. маслом (150/19) | 160 | 2.30 | 10.14 | 13.46 | 154.16 |
| 4. | Компот из яблок без сахара | 185 | 0.24 | 0.24 | 5.88 | 28.20 |

Пицца готовится на пару, отваривается, тушится или запекается.

Пицца

| N/n | Наименование блюда | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность ккал |
|----------------|---|-----------|----------|---------|-------------|-------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1. | Масло сливочное крестьянское 72.5% жирности | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.10 |
| 2. | Суфле творожное паровое со сметаной | 70/10 | 11.59 | 6.36 | 8.86 | 141.20 |
| 3. | Фрукты свежие (апельсины) | 1шт (300) | 1.80 | 0.40 | 16.20 | 86.00 |
| | Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
| Обед | | | | | | |
| 1. | Суп рисовый с овощами вегетарианский | 250 | 1.19 | 3.18 | 10.00 | 73.74 |
| 2. | Кнели мясные отварные с маслом растительным | 90 (85/5) | 18.23 | 14.52 | 4.90 | 223.44 |
| 3. | Рагу овощное тушеное | 150 | 3.14 | 7.37 | 12.70 | 130.87 |
| 4. | Отвар шиповника | 200 | 0.7 | 0.3 | 9.7 | 56.8 |

Безглютеновая диета при целиакии

(перечень рекомендуемых блюд).

Понедельник:

Завтрак

Омлет из 2-х яиц.

Хлебцы с плавленым сыром

Салат из пекинской капусты с растительным маслом

Чай с сахаром

Обед:

Суп с гречкой на курином бульоне

Рагу из отварной птицы с овощами тушеное

Компот из сухофруктов

Вторник:

Завтрак

Безглютеновые оладьи со сметаной

Чай с сахаром, с медом

Обед:

Борщ вегетарианский с фасолью со сметаной

Овощная запеканка с рисом

Компот из сухофруктов

Среда:

Завтрак

Безглютеновые хлопья с молоком

Масло сливочное

Сыр порциями

Чай с сахаром (с джемом)

Обед:

Запеченная рыба с овощами

Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной

Сок яблочный

Четверг:

Завтрак

Морковно-яблочный салат с хлебцами или с безглютеновым хлебом

Суббота

| N/n | Наименование блюда | Выход г. | Белки г. | Жиры г. | Углеводы г. | Калорийность ккал |
|----------------|---|-------------|----------|---------|-------------|-------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1. | Салат из сборных овощей с растит. маслом | 125/5 | 1.63 | 5.15 | 5.09 | 74.6 |
| 2. | Омлет белковый паровой из 2-х яиц | 70 | 7.03 | 6.54 | 1.84 | 94.56 |
| 3. | Фрукты свежие (яблоки) | 1шт (227) | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 |
| 4. | Чай без сахара | 200 | - | - | - | - |
| Обед | | | | | | |
| 1. | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 4.6 | 3.4 | 12.7 | 99.9 |
| 2. | Тефтели мясные с рисом паровые с маслом раст. | 115 (110/5) | 16.30 | 12.73 | 7.40 | 209.34 |
| 3. | Свекла отварная с раст. маслом | 80 | 1.2 | 5.7 | 6.7 | 77.1 |
| 4. | Компот из сухофруктов без сахара | 185 | 0.75 | - | 11.34 | 48.00 |
| 5. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87.0 |
| 6. | Хлеб пшеничный ежесувно | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 |

Показания к применению: Ожирение разных степеней при отсутствии заболеваний, требующих специальных режимов питания, сахарный диабет 2 типа при наличии избыточной массы тела и ожирения. Метаболический синдром.

Молочная рисовая каша из рисовой манки. Хлебцы курузные с начинкой
Чай с молоком

Обед:

Суп с лапшой на курином бульоне
Куры отварные с гарниром из гречневой крупы
Салат из белокочанной капусты и свеклы с растительным маслом
Кисель из яблочного сока с сахаром

Пятница:

Завтрак

Каша пшеница молочная вязкая с сахаром
Сыр порциями
Масло сливочное
Чай с вареньем

Обед

Суп рисовый на мясном бульоне
Говядина тушеная в собственном соку
Картофель запеченный
Салат из сборных овощей
Компот из суофруктов

Суббота:

Завтрак

Пудинг творожный запеченный с сахаром и со сметаной
Масло сливочное
Чай с сахаром

Обед

Щи из свежей капусты на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами со сметаной
Рыба отварная с овощами
Компот из суофруктов с сахаром