

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МАОУ Лицей №7  
И.Д.Перевалова  
«02» 02 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ООО «КУЛИНАР»  
Г.Н.Зенич  
«02» 02 2021 г.

### **Примерное семидневное меню для организации специализированного диетического питания учащихся образовательных учреждений**

Меню исполнено на основании: сборника рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания 2013г. Могильный М.П., Тутельян В.А.

Семидневного меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации./Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания 2014г. Тутельян В.А., Гаппаров М.М., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г.

Исполнил: диетическая сестра ООО «Кулинар» Лило А.В.



## Ужин

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
18	Мясо отварное	40.00	7.01	2.14	0.63	47.91	0.02	0.22	0.02	0.19	4.25	58.86	7.47	0.92
49	Макаронные изделия отварные	160.00	5.37	7.46	31.83	213.57	0.06	0.00	0.03	0.87	4.19	37.46	7.11	0.79
69	Соус белый основной	50.00	0.48	2.11	1.86	29.17	0.01	0.36	0.01	0.07	2.45	4.90	0.99	0.06
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

## Второй ужин

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Молоко кипяченое	200.00	5.58	7.00	9.38	122.00	0.08	2.60	0.06	0.20	240.00	240.00	240.00	0.20

### Меню стандартной диеты (ОВД)

(Диета заменяет 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 номерные диеты)

Для диеты 9 приготовление блюд без сахара

Применение диеты ОВД при неостром течении заболевания

#### День диеты – 2

##### Завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Каша пшенная (вязкая) на молоке	205.00	7.95	11.44	49.84	333.43	0.17	1.21	0.06	0.23	125.37	220.94	121.31	1.36
7	Колбаса порционная варенная	30.00	3.84	6.66	0.45	77.10	0.07	0.00	0.00	0.09	8.70	53.40	6.60	0.51
8	Масло слив. порциями	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
53	Кофейный напиток с молоком	200.00	4.47	3.75	20.37	131.12	0.06	1.95	0.03	0.00	180.00	180.00	135.00	0.15
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.44	15.00	75.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56

##### Второй завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
66	Яблоки	227.00	0.00	0.91	22.25	102.15	0.07	9.08	0.02	0.91	22.70	18.16	4.54	2.27

##### Обед

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11	Свекла отварная	150.00	2.25	0.14	0.00	59.12	0.03	3.06	0.00	0.15	55.48	65.79	32.65	2.10
23	Суп лапша на курином бульоне	500.00	7.67	7.66	20.64	194.60	0.07	6.07	0.15	2.95	38.87	72.91	21.28	1.15
32	Рагу овощное с птицей	160.00	11.89	14.66	1.25	213.94	0.10	6.07	0.17	2.86	23.33	148.83	35.03	1.64
57	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.46	0.00	29.76	116.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

**Полдник**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43	Пирожки печеные с капустой	75.00	5.22	6.72	27.13	198.22	0.08	14.00	0.02	1.84	22.85	46.11	9.65	0.45
50	Чай без сахара	200.00	0.12	0.03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

**Ужин**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	Салат из белокочанной капусты и моркови	135.00	3.41	5.19	2.00	105.78	0.06	79.75	0.10	2.28	89.40	65.35	35.60	0.14
35	Рулет мясной запеченный	105.00	2.40	2.69	7.37	63.71	0.02	0.00	0.03	0.25	8.80	28.07	3.17	0.41
1	Каша гречневая рассыпчатая	160.00	9.12	8.42	44.85	296.36	0.22	0.00	0.03	0.66	16.18	217.14	144.26	4.85
69	Соус белый основной	50.00	0.48	2.11	1.86	29.17	0.01	0.36	0.01	0.07	2.45	4.90	0.99	0.06
51	Чай с сахаром	200.00	0.40	0.10	15.05	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

**Второй ужин**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Кефир (порциями)	140.00	4.31	0.07	5.46	43.12	0.06	1.01	0.00	0.00	181.10	136.55	21.56	0.14

**Меню стандартной диеты (ОВД)**

(Диета заменяет 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 номерные диеты)

Для диеты 9 приготовление блюд без сахара

Применение диеты ОВД при неостром течении заболевания

День диеты – 3

**Завтрак**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	Каша манная вязкая молочная с сахаром с маслом	205.00	9.44	8.68	32.80	245.33	0.07	1.30	0.04	0.50	125.94	145.54	94.45	0.41
6	Сыр порциями	25.00	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.17	0.06	0.13	220.00	125.00	8.75	0.25
52	Чай с молоком	200.00	2.90	2.52	16.72	97.48	0.04	1.30	0.02	0.00	120.00	120.00	90.00	0.10
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.44	15.00	75.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56

**Второй завтрак**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Бананы свежие	250.00	3.75	1.25	52.50	240.00	0.10	25.00	0.00	0.00	20.00	70.00	105.00	0.00

**Обед**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12	Салат из белокочанной капусты и свеклы	140.00	3.39	10.18	2.99	158.90	0.05	75.05	0.02	4.43	89.27	64.54	33.14	0.49
24	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	510.00	7.17	7.43	7.79	237.54	0.20	18.73	0.33	0.62	62.15	158.82	58.24	2.10
30	Бефстроганов из отварного мяса	55.00	6.83	5.28	2.99	87.02	0.03	0.49	0.03	1.53	34.05	82.07	33.92	0.85
48	Рис отварной	155.00	3.74	43.08	31.95	470.38	0.03	3.14	0.10	18.53	3.58	68.98	24.83	0.74
58	Кисель из яблочного сока	200.00	0.21	0.00	27.68	105.00	0.02	1.34	0.00	0.00	17.22	16.93	12.16	0.20
64	Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

**Полдник**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
41	Запеканка творожная с сахаром	110.00	18.34	12.41	17.05	252.89	0.05	0.28	0.07	0.37	141.50	199.31	29.49	0.59
61	Отвар из шиповника	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

**Ужин**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
19	Сельдь с зел. горошком	100.00	10.36	8.66	3.49	133.47	0.07	9.50	0.07	1.00	53.35	148.85	48.55	1.11
45	Пюре картофельное	200.00	4.20	5.24	0.93	175.24	0.19	7.12	0.18	1.94	48.67	117.84	57.66	1.34
51	Чай с сахаром	200.00	0.40	0.10	15.05	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

**Второй ужин**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Кефир (порциями)	140.00	4.31	0.07	5.46	43.12	0.06	1.01	0.00	0.00	181.10	136.55	21.56	0.14

### Меню стандартной диеты (ОВД)

(Диета заменяет 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 номерные диеты)

Для диеты 9 приготовление блюд без сахара

Применение диеты ОВД при неостром течении заболевания

День диеты – 4

#### Завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	Каша рисовая вязкая молочная с сахаром с маслом	205.00	9.85	8.88	48.04	311.26	0.06	1.30	0.04	0.25	123.96	194.55	113.85	0.60
9	Омлет паровой	60.00	9.25	8.55	4.30	128.84	0.04	0.26	0.11	0.26	46.48	101.40	22.80	1.02
8	Масло слив. порциями	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
51	Чай с сахаром	210.00	0.42	0.11	15.80	59.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.44	15.00	75.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56

#### Второй завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
55	Сок	200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60

#### Обед

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Икра кабачковая	150.00	3.00	13.50	12.81	183.00	0.03	10.50	0.23	4.65	61.50	55.50	22.50	1.05
25	Щи из св. капусты с картоф. на мясном бульоне	510.00	6.24	7.06	2.00	160.34	0.12	49.76	0.25	0.58	94.40	104.17	49.66	1.16
33	Картофельная запеканка с мясом	225.00	14.87	11.02	3.62	287.00	0.21	13.76	0.21	3.59	65.43	231.13	84.47	3.02
57	Компот из свежих яблок	200.00	0.24	0.24	20.85	83.85	0.02	2.40	0.01	0.24	6.00	4.80	1.20	0.60
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95



**Полдник**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
44	Желе лимонное	150.00	4.45	0.03	19.69	94.91	0.00	1.80	0.00	0.02	3.84	1.72	0.85	0.06
61	Отвар из шиповника	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

**Ужин**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20	Овощи тушеные	155.00	3.35	9.99	3.64	148.90	0.07	19.89	0.23	3.88	60.56	77.37	33.56	0.61
36	Котлеты биточки из кур (паровые)	90.00	14.16	16.33	7.69	233.66	0.02	0.02	0.02	1.05	5.73	11.96	3.87	0.17
47	Каша гречневая рассыпчатая	160.00	9.12	8.42	44.85	296.36	0.22	0.00	0.03	0.66	16.18	217.14	144.26	4.85
51	Чай с сахаром	200.00	0.40	0.10	15.05	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

**Второй ужин**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Кефир (порциями)	140.00	4.31	0.07	5.46	43.12	0.06	1.01	0.00	0.00	181.10	136.55	21.56	0.14

### Меню стандартной диеты (ОВД)

(Диета заменяет 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 номерные диеты)

Для диеты 9 приготовление блюд без сахара

Применение диеты ОВД при неостром течении заболевания

День диеты – 5

#### Завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Каша геркулесовая (вязкая) молочная с сахаром с маслом	205.00	9.65	10.18	27.57	238.12	0.16	1.30	0.04	0.53	135.43	217.70	127.41	1.18
6	Сыр порциями	25.00	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.17	0.06	0.13	220.00	125.00	8.75	0.25
54	Какао с молоком	210.00	3.90	3.29	26.57	139.64	0.05	1.37	0.02	0.01	131.38	153.51	112.35	1.03
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.44	15.00	75.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56

#### Второй завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
68	Груша	220.00	0.00	0.66	20.90	92.40	0.04	11.00	0.00	0.88	41.80	35.20	26.40	5.06

#### Обед

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Салат из белокочанной капусты	135.00	1.81	6.83	11.31	112.12	0.03	47.18	0.05	3.20	59.51	33.36	17.77	0.71
26	Суп рисовый с кабачками на мясном бульоне со сметаной	510.00	5.17	6.23	18.60	157.61	0.05	11.02	0.16	0.48	51.92	70.25	31.41	0.85
18	Мясо отварное	50.00	8.76	2.68	0.79	59.89	0.02	0.27	0.03	0.24	5.31	73.58	9.34	1.15
49	Макаронные изделия отварные	160.00	5.37	7.46	31.83	213.57	0.06	0.00	0.03	0.87	4.19	37.46	7.11	0.79
69	Соус белый основной	50.00	0.48	2.11	1.86	29.17	0.01	0.36	0.01	0.07	2.45	4.90	0.99	0.06
56	Кисель из клюквы	200.00	0.08	0.00	27.30	107.12	0.00	2.01	0.00	0.20	5.25	6.48	2.28	0.08
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

**Полдник**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Отвар шиповника	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
72	Курага	50.00	0.00	0.00	27.50	117.00	0.05	2.00	0.29	2.75	80.00	73.00	52.50	1.60

**Ужин**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Помидоры свежие	50.00	0.55	0.10	1.90	11.50	0.03	12.50	0.00	0.35	7.00	13.00	10.00	0.45
38	Котлета рыбная (горбуша) паровая	100.00	16.31	11.60	9.21	209.44	0.14	0.36	0.05	3.43	41.25	172.80	38.94	0.70
45	Пюре картофельное ОВД	200.00	4.20	5.24	0.93	175.24	0.19	7.12	0.18	1.94	48.67	117.84	57.66	1.34
51	Чай с сахаром	200.00	0.40	0.10	15.05	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

**Второй ужин**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Кефир (порциями)	140.00	4.31	0.07	5.46	43.12	0.06	1.01	0.00	0.00	181.10	136.55	21.56	0.14

**Меню стандартной диеты (ОВД)**

(Диета заменяет 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 номерные диеты)

Для диеты 9 приготовление блюд без сахара

Применение диеты ОВД при неостром течении заболевания

**День диеты – 6****Завтрак**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша гречневая (вязкая) на молоке	205.00	8.96	9.40	37.37	272.12	0.19	1.24	0.05	0.47	124.65	263.36	184.36	3.44
9	Омлет паровой	60.00	9.25	8.55	4.30	128.84	0.04	0.26	0.11	0.26	46.48	101.40	22.80	1.02
8	Масло слив. порциями	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
51	Чай с сахаром	200.00	0.40	0.10	15.05	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.44	15.00	75.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56

**Второй завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Яблоки	170.00	0.00	0.68	16.66	76.50	0.05	6.80	0.02	0.68	17.00	13.60	3.40	1.70

**Обед**

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
16	Пюре свекольное	105.00	1.54	4.90	0.00	81.80	0.02	2.14	0.00	2.31	35.63	39.19	20.01	1.24
27	Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной	510.00	4.70	7.23	7.98	154.29	0.18	34.19	0.29	2.79	78.00	116.37	51.13	2.17
34	Фрикадельки из говядины (паровые)	100.00	15.48	10.88	7.80	192.06	0.07	0.80	0.02	0.57	12.64	153.26	19.22	2.39
48	Рис отварной	155.00	3.74	43.08	31.95	470.38	0.03	3.14	0.10	18.53	3.58	68.98	24.83	0.74
57	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.46	0.00	29.76	116.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

Полдник														
№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
42	Запеканка творожная с морковью	100.00	15.50	12.28	14.48	234.71	0.05	0.79	0.15	0.40	121.38	171.15	33.01	0.59
50	Чай без сахара	200.00	0.12	0.03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Ужин														
№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
40	Сосиски сардельки отварные	100.00	6.61	7.87	3.25	111.77	0.10	5.00	0.03	0.35	19.60	85.02	16.96	1.08
39	Капуста отварная, запеченная в молочном соусе	220.00	6.54	9.50	13.45	170.01	0.06	32.97	0.07	3.50	186.05	139.79	68.61	1.60
51	Чай с сахаром	200.00	0.40	0.10	15.05	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

Второй ужин														
№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Кефир (порциями)	140.00	4.31	0.07	5.46	43.12	0.06	1.01	0.00	0.00	181.10	136.55	21.56	0.14

### Меню стандартной диеты (ОВД)

(Диета заменяет 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 номерные диеты)

Для диеты 9 приготовление блюд без сахара

Применение диеты ОВД при неостром течении заболевания

День диеты – 7

#### Завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Каша геркулесовая (вязкая) молочная с сахаром с маслом	205.00	9.65	10.18	27.57	238.12	0.16	1.30	0.04	0.53	135.43	217.70	127.41	1.18
6	Сыр порциями	25.00	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.17	0.06	0.13	220.00	125.00	8.75	0.25
8	Масло слив. порциями	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
51	Чай с сахаром	200.00	0.40	0.10	15.05	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.44	15.00	75.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56

#### Второй завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
55	Сок	200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60

#### Обед

№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	Морковь тушеная с зел.горошком	105.00	1.90	5.04	1.99	78.30	0.06	6.88	0.36	2.64	33.75	59.14	33.06	0.73
28	Борщ со свежей капустой вегетарианский со сметаной	510.00	5.43	7.23	8.70	214.09	0.13	37.59	0.21	2.74	120.79	135.22	64.16	2.30
31	Котлеты мясные (паровые)	110.00	16.16	12.09	7.32	201.24	0.06	0.00	0.02	0.57	10.87	157.14	19.08	2.45
46	Рагу овощное тушеное в сметанном соусе	210.00	7.83	13.75	7.27	239.93	0.08	12.03	0.20	4.77	50.79	76.24	34.38	0.96
60	Кисель из смородины	200.00	0.18	0.05	28.36	111.29	0.01	33.50	0.00	0.17	10.33	10.78	5.89	0.21
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

Полдник														
№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Печенье сахарное (порциями)	25.00	1.88	2.95	18.60	104.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
61	Отвар из шиповника	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Ужин														
№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
21	Огурец соленый	50.00	0.40	0.05	0.80	6.50	0.01	2.50	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30
37	Рыба отварная (горбуша) с маслом, свежей зеленью	105.00	21.71	15.38	0.44	224.14	0.13	3.05	0.07	4.14	16.37	142.68	12.33	0.66
45	Пюре картофельное	200.00	4.20	5.24	0.93	175.24	0.19	7.12	0.18	1.94	48.67	117.84	57.66	1.34
64	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
65	Хлеб ржаной	50.00	2.80	0.55	18.75	94.50	0.09	0.00	0.00	0.70	17.50	79.00	23.50	1.95

Второй ужин														
№ ТК	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Кефир (порциями)	140.00	4.31	0.07	5.46	43.12	0.06	1.01	0.00	0.00	181.10	136.55	21.56	0.14