

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 68 г.о. Самара



/А.А. Жидков

УТВЕРЖДЕНО

**Примерное 10-дневное цикличное осенне-зимнее меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
для питания обучающихся с ожирением  
в стационарных учреждениях  
возрастной категории с 12 до 18 лет**

(Основание: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

2022-2023 учебный год

Министерство здравоохранения российской Федерации

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**Организация диетического питания детей с  
ожирением**

2015г.

Методические рекомендации подготовлены главным внештатным диетологом комитета здравоохранения Курской области Урютовой О.И., главным внештатным специалистом по медицинской профилактике Комитета здравоохранения Курской области Уваровой Л.Ф

Пособие предназначено для педиатров, подростковых врачей, врачей общей практики, средних медицинских работников учреждений здравоохранения Курской области.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Организация диетического питания детей с ожирением
2. Рекомендации по использованию различных продуктов и блюд в гипокалорийной диете для детей с ожирением
3. Суточный набор продуктов для школьников (г. брутто)
4. Примерный объем порций для детей школьного возраста
5. Приложение 1. Примерное 3-дневное меню для детей с избыточной массой тела
6. Приложение 2. Памятка для родителей по питанию детей дошкольного возраста
7. Приложение 3. Памятка для родителей по питанию детей школьного возраста
8. Приложение 4. Памятка для школьников «О вреде любимых продуктов (фастфуда)»

## Организация диетического питания детей с ожирением

Главный принцип диетотерапии ожирения заключается в снижении энергетической ценности питания и достижении отрицательного энергетического баланса.

Принципы диетотерапии ожирения у детей:

1. Поэтапное введение различных диетических режимов с пониженной энергетической ценностью (адаптационный период, субкалорийная диета, поддерживающий рацион).
2. Ограниченное использование углеводов, особенно легкоусвояемых.
3. Ограничение жиров животного происхождения.
4. Создание чувства сытости путем назначения малокалорийной, но значительной по объему пищи.
5. Широкое применение гипокалорийных продуктов.
6. Коррекция режима питания (увеличение кратности питания, смещение пищевой нагрузки со второй половины дня на первую).
7. Медленный темп еды.
8. Использование контрастных разгрузочных дней.
9. Формирование правильного стереотипа питания ребенка и его семьи.

**Первый этап - адаптационный период** диетотерапии ожирения предусматривает первичную коррекцию питания больного ребенка. Как правило, рационы детей с ожирением содержат избыточное количество основных нутриентов, поэтому в адаптационный период диетотерапии питание ребенка не следует резко ограничивать, а необходимо привести его к возрастной физиологической норме. В первые дни лечения похудание идет особенно интенсивно. Продолжительность адаптационного периода составляет в среднем 10-14 дней. Показателем правильности лечебного режима должно служить не только снижение массы тела (в среднем на 1-3 кг), но и связанные с ним улучшение общего самочувствия и повышение мышечного и психического тонуса.

**На втором этапе (субкалорийный рацион)** уменьшается содержание углеводов и частично жиров (на 15-30%), квота же белка соответствует физиологическим потребностям ребенка, обеспечивая его полноценный рост и развитие.

Ежедневное меню ребенка с избыточной массой тела должно содержать нежирные сорта мяса (говядина, телятина, мясо кролика, цыплят, кур, рыбы (треска, минтай, хек и др.), яйца, а также молоко

и молочные продукты со сниженной жирностью, предпочтительно в виде кисломолочных напитков (кефир, нежирный и несладкий йогурт, "Биокефир", "Бифидок", творог и сыры со сниженной жирностью).

Необходимо исключить любые колбасы, сосиски, сардельки, животные жиры, маргарин. Количество сливочного масла при невысокой степени ожирения может быть в пределах возрастной нормы, его ограничивают при значительном ожирении. Количество растительного масла должно быть в пределах возрастной нормы в связи с высоким содержанием линолевой кислоты, которая нормализует липидный обмен. Кроме того, диета, содержащая достаточное количество растительных жиров, способствует снижению чувства голода, так как жирная пища дольше задерживается в желудке и рефлекторно снижает возбудимость пищевого центра.

Уменьшение квоты углеводов осуществляется за счет значительного ограничения в рационах сахара, кондитерских изделий, хлеба, в первую очередь пшеничного, а также круп и макаронных изделий.

Овощи и фрукты составляют важную часть субкалорийной диеты. Содержащиеся в овощах и фруктах клетчатка (целлюлоза) и пектиновые вещества почти не усваиваются организмом человека: они формируют каловые массы, стимулируют перистальтику кишечника, способствуют выведению холестерина, являются субстратом для нормальной кишечной микрофлоры. Продукты, богатые растительными волокнами, создают чувство наполнения желудка, влияют на регуляцию углеводного и жирового обмена, связывая воду. Фрукты и овощи обеспечивают организм ребенка минеральными веществами и витаминами, оказывают мочегонное действие, удаляя из организма лишнюю жидкость. В связи с этим в рацион ребенка следует включать огурцы, капусту (белокочанную, цветную, брюссельскую, кольраби), кабачки, помидоры, тыкву, редис, репу, спаржу, листовую зелень, несладкие фрукты и ягоды. Количество картофеля, содержащего много крахмала, следует ограничивать до 1/2 - 1/3 рекомендуемой нормы, заменяя его другими овощами.

В пищевой рацион следует также включать продукты и блюда, приготовленные с добавлением пшеничных или ржаных отрубей, которые содержат до 50% пищевых волокон.

В питании детей с ожирением не следует использовать кисели, газированные напитки, а также консервированные компоты, фруктовые пюре и соки промышленного и домашнего производства, отличающиеся большим содержанием сахара. Предпочтение следует

отдавать натуральным свежевыжатым кисло-сладким сокам, свежим и сухим (размоченным) фруктам и ягодам без добавления сахара.

Для детей школьного возраста на фоне субкалорийной диеты 1-2 раза в неделю можно организовывать разгрузочные дни с целью снижения нагрузки на инсулярный аппарат. Резкий переход на 1-2 дня на диету с малой энергетической ценностью (около 1000 ккал), бедную поваренной солью, вызывает перестройку обмена веществ и стимулирует мобилизацию и использование запасного жира. Разгрузочные дни следует чередовать. Обычно начинают с более сытных (мясных, рыбных, творожных и молочных), а в дальнейшем переходят на фруктовые и овощные. Количество жидкости в эти дни не ограничивается. Для детей раннего и дошкольного возрастов разгрузочные дни не проводятся.

Пищу готовят в отварном виде. На завтраки, обеды и ужины следует давать блюда из сырых и вареных овощей (салаты, винегреты с растительным маслом, отварные и тушеные овощи, овощные рагу и т.д.). В качестве закусок детям с ожирением дают овощные салаты, неострые сорта сыра, нежирную ветчину в небольших количествах. Первые блюда должны быть вегетарианскими. Мясные, куриные, рыбные и грибные бульоны полностью исключаются из питания ребенка с ожирением. Блюда из мяса и рыбы дают в виде отварных порционных кусков или в виде паровых котлет, биточков, тефтелей. В качестве гарниров для вторых блюд рекомендуется использовать разнообразные овощи. В ограниченном количестве допускаются рассыпчатые гречневая, перловая, рисовая и пшеничные каши. Яйца (не больше 1 в день) следует варить вкрутую или применять для приготовления блюд.

Суточный рацион ребенка следует распределять таким образом, чтобы основная его часть приходилась на первую половину дня, то есть на часы наибольшей двигательной активности. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Третий этап диетотерапии ожирения у детей следует назначать после достижения массы тела, соответствующей гармоничному физическому развитию ребенка. Продолжительность его не ограничивается. В этот период возможно осторожное постепенное расширение диеты по набору продуктов и энергетической ценности до величин, при которых ребенок будет стабильно удерживать должную массу тела.

Обязательным компонентом лечения ожирения у детей является повышенная двигательная нагрузка, так как мышечная активность благоприятно влияет на кровообращение, дыхание и деятельность

эндокринной системы, способствует нормализации обмена веществ и повышению иммунитета.

**Рекомендации по использованию различных продуктов и блюд в гипокалорийной диете для детей с ожирением**

Исключаются	Ограничиваются	Разрешаются
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бульоны (мясные, рыбные, грибные)</li> <li>2. Острые и соленые закуски, приправы, копчености</li> <li>3. Тугоплавкие жиры (свиной, бараний, гусиный), топленое масло</li> <li>4. Жирные сорта мяса и рыбы, икра</li> <li>5. Колбасы вареные и копченые, сосиски, сардельки</li> <li>6. Кондитерские изделия (торты, пирожные, пироги, булочки, шоколад, конфеты, мармелад и т.д.</li> <li>7. Мороженое, газированные напитки, сладкие фруктовые соки и компоты домашнего и промышленного производства, какао, кофе</li> <li>8. Сыры с высоким содержанием жира</li> <li>9. Макаaronные изделия, пшеничный хлеб, манная крупа</li> <li>10. Бананы, виноград</li> <li>11. Орехи</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хлеб ржаной</li> <li>2. Сливочное масло</li> <li>3. Ветчина</li> <li>4. Молоко и молочные продукты с нормальным содержанием жира (цельные молоко, кефир, творог), сметана</li> <li>5. Яйца</li> <li>6. Крупы: овсяная, перловая, гречневая, пшено; бобовые (фасоль, горох)</li> <li>7. Картофель</li> <li>8. Сахар</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Супы овощные вегетерианские</li> <li>2. Нежирные сорта мяса (тощая говядина, свинина, кролик, птица) и рыбы в отварном или тушеном виде</li> <li>3. Гарниры овощные или крупяные</li> <li>4. Молоко и молочные продукты со сниженным содержанием жира (молоко и кефир 2,5% жирности, творог до 5% жирности)</li> <li>5. Растительные масла</li> <li>6. Нежирные сорта сыра</li> <li>7. Свежие овощи, фрукты и ягоды</li> <li>8. Сахарозаменители (аспартам и др.)</li> </ol>



## Суточный набор продуктов для школьников (г, брутто)

Продукты	Количество продуктов для детей			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет	
			юноши	девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	250
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйца, шт.	1	1	1	1
Молоко	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	15	15	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60
<b>Химический состав рационов, г</b>				
Белки	88,9	101,5	133,8	113,7
Жиры	86,8	102,7	133,3	109,5
Углеводы	301,8	362,2	448,8	359,8
Энергетическая ценность, ккал	2343,7	2791,1	3530,5	2879,6

## Примерный объем порций для детей школьного возраста, г

Блюда	Объем порций для школьников, г	
	7-10 лет	11-17 лет
Холодные закуски (салаты, винегреты)	50-75	50-100
Каша, овощные блюда	200	
Первые блюда	250	
Вторые блюда (мясо, рыба)	75-130	
Гарниры	150-250	
Напитки, мл	200	
Хлеб*	30 пшеничный, 20 ржано-пшеничный	

\* К завтраку рекомендуется давать пшеничный хлеб, к обеду - пшеничный и пшенично-ржаной

## Рекомендации по питанию детей дошкольного возраста Памятка для родителей

Физиологические особенности детей дошкольного возраста характеризуются продолжающимися высокими темпами роста, интенсивной двигательной активностью, перестройкой отдельных органов, в том числе пищеварительной системы, дальнейшим развитием интеллектуальной сферы.

1. Суточные энергозатраты должны удовлетворяться за счет углеводов на 55-60%, за счет белков на 12-14%, жиров - на 25-35%.

2. Белковый компонент пищевого рациона формируется, прежде всего, за счет молока и молочных продуктов, мяса и мясных продуктов, рыбы и рыбных продуктов и яиц. Ежедневное количество молока и молочных продуктов должно составлять около 500 мл, причем предпочтение отдается кисломолочным продуктам. Сохраняют свое значение творог и сыр, содержащие не только полноценный белок, но также являющиеся основными источниками кальция и витамина В2. Рекомендуемое количество мяса - 100 г в день, рыбы - 50 г. В качестве мясных продуктов в питании дошкольников можно использовать и субпродукты (сердце, язык, печень), богатые железом, витаминами А, В12 и фолиевой кислотой.

3. Жировой компонент рациона обычно формируется из сливочного и растительных масел, ежедневное количество которых составляет примерно 25 и 8-10 г соответственно. Растительное масло необходимо как источник ПНЖК, не синтезирующихся в организме и поступающих только с пищей. Растительные масла содержат также витамин Е - основной природный антиоксидант.

4. Основными источниками углеводов являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия, овощи и фрукты. Рекомендуемое количество картофеля составляет 150-200 г, а овощей - 250-300 г в день, причем в разнообразном сочетании (капуста, свекла, морковь, кабачки, тыква, томаты, огурцы, различная зелень). Фрукты (150-200 г в день) в детском рационе могут быть самые разные - от яблок до тропических манго и авокадо, а также соки, сухие и быстрозамороженные фрукты.

Крупы используются для приготовления каш, супов, гарниров, пудингов, запеканок и др. Их количество должно составлять примерно 40-45 г в сутки. В рацион питания включают фасоль, горох, которые могут входить в состав супов, гарниров и салатов.

Ежедневное количество хлеба составляет 150-170 г, из которых 1/3 приходится на долю ржаного хлеба.

Количество сахара должно составлять 40-50 г, кондитерских изделий - 20-40 г. Из сладостей лучше использовать мед (с учетом индивидуальной переносимости), варенье, джемы, зефир, пастилу, мармелад.

В дошкольном возрасте рекомендуется 4-разовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи 3,5-4 ч. Правильный режим питания предусматривает также соответствующее распределение продуктов в течение суток. В первую половину дня в рацион ребенка рекомендуется включать продукты, богатые белками и жирами, которые дольше задерживаются в желудке и требуют большего количества пищеварительных соков. В то же время на ужин следует давать легкоусваиваемые продукты (овощи, фрукты, молочные, творожные, рыбные блюда), так как во время ночного сна процессы пищеварения замедляются и выделение пищеварительных соков уменьшается.

**Рекомендуемые объемы отдельных блюд для детей от 3 до 6 лет (г, брутто)**

Прием пищи	Блюда	Объемы блюд
Завтрак	Каша, овощное блюдо	200
	Омлет, мясное, рыбное блюдо	80-100
	Какао, молоко, чай	180
Обед	Салат, закуска	60
	Первое блюдо	250
	Блюдо из мяса, рыбы, птицы	80-100
	Гарнир овощной, крупяной	150-200
	Третье блюдо (напиток)	180
Полдник	Кефир, молоко	180
	Булочка	60
	Свежие фрукты, ягоды	200
Ужин	Овощное, творожное блюдо, каша	190-230
	Молоко, кефир	180
	Свежие фрукты, ягоды	100
Хлеб на весь день		150-180

В питании детей дошкольного возраста общее количество пищи составляет примерно 1500 г. в сутки.

Главный внештатный диетолог комитета здравоохранения Курской области Урютова О.И.

**Рекомендации по питанию детей школьного возраста****Памятка для родителей**

Школьный возраст является тем ключевым периодом развития человеческого организма, в котором завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, происходит резкая гормональная перестройка, лежащая в основе полового созревания, возникают качественные изменения в нервно-психической сфере, связанные с процессом обучения. Интенсивный рост и увеличение массы тела в школьном возрасте сопоставимы по своей интенсивности лишь с периодом раннего детства.

Высокая скорость роста и лежащих в его основе метаболических процессов требует постоянного поступления с пищей достаточного количества пластического материала и, прежде всего, белка и минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Достаточное поступление этих нутриентов является абсолютно необходимым условием нормального роста и формирования костной ткани и скелетно-мышечного аппарата, тогда как их дефицит сопровождается замедлением роста.

1. Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (в 10-11 ч), предназначенные для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 ч до сна).
2. Кулинарная обработка продуктов для школьников старшего возраста практически не отличается от таковой для взрослых. В их рационах могут быть и жареные, и запеченные блюда, и закусочные консервы (шницели, эскалопы). Школьникам 7-10 лет необходимы щадящий режим приготовления пищи (ограничения жареных блюд, специй, маринадов).
3. При приготовлении бутербродов, для заправки каш, пюре, супов следует использовать сливочное масло, а при изготовлении салатов - растительное.
4. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда, которые бы обеспечивали 25% и 35% от суточной потребности в энергии соответственно, и поставляли 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах.

## Суточный набор продуктов для школьников (г, брутто)

Продукты	Количество продуктов для детей			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет	
			юноши	девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	250
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйца, шт.	1	1	1	1
Молоко	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	15	15	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60
<b>Химический состав рационов, г</b>				
Белки	88,9	101,5	133,8	113,7
Жиры	86,8	102,7	133,3	109,5
Углеводы	301,8	362,2	448,8	359,8
Энергетическая ценность, ккал	2343,7	2791,1	3530,5	2879,6

### Примерный объем порций для детей школьного возраста, г

Блюда	Объем порций для школьников, г	
	7-10 лет	11-17 лет
Холодные закуски (салаты, винегреты)	50-75	50-100
Каши, овощные блюда	200	
Первые блюда	250	
Вторые блюда (мясо, рыба)	75-130	
Гарниры	150-250	
Напитки, мл	200	
Хлеб*	30 пшеничный, 20 ржано-пшеничный	

\* К завтраку рекомендуется давать пшеничный хлеб, к обеду - пшеничный и пшенично-ржаной

## Школьнику на заметку О вреде любимых продуктов (фастфуда)

### Памятка для школьников

1. Читая состав растворимых супов или лапши быстрого приготовления, мы обнаруживаем там список витаминов и прочих якобы полезных веществ. Не верьте ни единому слову! Витаминов там никогда не было и не будет, зато есть целый набор окислителей, ароматизаторов и другой химии. Для приготовления этих блюд выпаривают влагу из мяса, зелени, овощей, при этом продукт разрушается, погибают витамины.
2. При употреблении в пищу гамбургеров, чизбургеров, пиццы и подобных блюд более 2-х раз в неделю, очень высока вероятность заработать серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение обмена веществ и **ОЖИРЕНИЕ**.
3. В «Кока-коле» и других газированных напитках содержится очень большое количество сахара – 10,6 граммов на 100 миллилитров напитка. На 0,5 литровую бутылку «Кока колы» приходится 53 грамма сахара, или 10-11 ложек сахара или кусочков. «Кока кола лайт» не содержит сахарозу, сладкой ее делает аспартам. Вещество – заменитель сахара, противопоказан при многих заболеваниях обмена веществ. Помимо этого оно неблагоприятно влияет на функцию печени. Аспартам плохо удаляется со слизистой оболочки рта и поэтому пить хочется еще больше. В сладких газированных напитках содержится ортофосфорная кислота, вымывающая кальций из организма, вследствие чего становятся хрупкими кости и возникают перебои в работе сердца.  
 В США проведено исследование по выяснению причин ожирения у детей. Согласно результатам, основным провоцирующим фактором ожирения были сладкие газированные напитки. Самым «сладким» из напитков оказался Спрайт-25 г сахара на 100г. содержание сахара в Кока-коле 11г., Fanta Виноград 13,5г., Burn 13,2г., Fanta Апельсин 11,6г., отечественный Байкал 10г. и Bon Aqua Лимон 4,6г. Выпив стакан колы или спрайта, мы достигнем суточной нормы сахара. Чаше напитки являются дополнением к основным блюдам и десертам. В этом и заключается «коварство» сладких напитков. Мы считаем калории приготовленных блюд, но забываем о «выпитом» сахаре. Частое употребление сладких газированных напитков губительно влияет на детский организм и может вызвать серьезные заболевания. Выбирайте минералку, фруктовый сок или чай вместо колы.
4. Не покупайте порцию больше, чем это необходимо. Это известный трюк продавцов - большая порция стоит только слегка дороже, чем обычная, что создает видимость экономии средств.
5. Старайтесь съедать меньше майонеза, он на 60-67 процентов состоит из растительного масла. Избыточное ежедневное применение майонеза ведет к ожирению и нарушению работы желудочно-кишечного тракта.
6. **Экономя пару десятков минут на быстром питании, Вы рискуете в конечном итоге потерять пару десятков лет своей жизни.**

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет с ожирением в соответствии с методическими рекомендациями

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14	
Каша "Дружба" вязкая на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	237	6,520	7,080	36,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,90	34,31	0,95	182	
Фрукт сезонный(яблоко)	120	47	0,990	0,220	8,910	0,044	66,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338	
Чай с лимоном	200/7	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>476</b>	<b>10,090</b>	<b>14,790</b>	<b>74,060</b>	<b>0,189</b>	<b>66,520</b>	<b>80,000</b>	<b>194,240</b>	<b>228,42</b>	<b>58,81</b>	<b>2,43</b>		
<b>Обед</b>														
Салат из соленых ( свежих) огурцов с реп. луком, маслом растительным, зеленью	50	62	0,51	3,03	1,55	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	21	
Суп картофельный с бобовыми	250	41	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102	
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
<i>Кана перловая рассыпчатая с маслом</i>	150	220	4,640	7,790	32,910	0,040	0,000	40,000	31,720	161,270	21,100	0,95	171	
Соус томатный	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81	2,94	0,12	331	
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>854</b>	<b>25,78</b>	<b>34,07</b>	<b>123,850</b>	<b>0,50</b>	<b>32,27</b>	<b>93,64</b>	<b>165,950</b>	<b>474,23</b>	<b>121,82</b>	<b>6,48</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1372</b>	<b>1330</b>	<b>35,87</b>	<b>48,86</b>	<b>197,910</b>	<b>0,686</b>	<b>66,52</b>	<b>173,64</b>	<b>360,190</b>	<b>702,65</b>	<b>180,63</b>	<b>8,91</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет с ожирением в соответствии с методическими рекомендациями

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
													0,200		0,100
<b>Первый завтрак</b>															
<b>Повидло</b>	30	25													0
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83			188
Булочка (Пряник)	60	224	2,200	5,000	41,000	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740			0
Чай с сахаром	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420			377
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550			0
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>724</b>	<b>18,610</b>	<b>18,010</b>	<b>119,790</b>	<b>0,160</b>	<b>4,220</b>	<b>88,72</b>	<b>191,44</b>	<b>387,91</b>	<b>146,72</b>	<b>20,94</b>			
<b>Обед</b>															
Икра кабачковая	50	46	0,720	2,832	4,63	0,01	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45			108
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	95	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225			82
Шницель рыбный с маслом (молоко)	50	167	10,07	5,28	6,65	0,05	2,98	40,73	51,91	160,57	28,20	2,24			235
Картофель отварной с маслом сливочным	150	150	2,89	5,66	19,99	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17			125
Компот из свежих яблок	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999			342
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550			0
Хлеб ржаной	50	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40			0
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>773</b>	<b>23,06</b>	<b>20,10</b>	<b>110,33</b>	<b>0,53</b>	<b>41,74</b>	<b>69,30</b>	<b>202,39</b>	<b>422,89</b>	<b>123,98</b>	<b>8,03</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>1497</b>	<b>41,67</b>	<b>38,11</b>	<b>230,12</b>	<b>0,69</b>	<b>45,96</b>	<b>158,02</b>	<b>393,83</b>	<b>810,80</b>	<b>270,71</b>	<b>28,97</b>			



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет с ожирением в соответствии с методическими рекомендациями

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
Салат из свежих овощей с чесночком	50	46	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52	
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Соус сметанный	50	24	0,520	1,490	2,100	0,010	0,400	10,140	8,77	8,81	2,94	0,10	331	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203	
Напиток из свежих ягод	200	99	0,320	0,070	24,180	0,010	2,570	0,04	12,66	10,97	0,21	342		
Хлеб пшеничный	60	118	3,850	0,410	24,650	0,056	0,000	0,000	10,850	37,600	7,100	0,590	0	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>717</b>	<b>22,36</b>	<b>27,14</b>	<b>95,14</b>	<b>0,19</b>	<b>6,27</b>	<b>64,8</b>	<b>96,34</b>	<b>209,29</b>	<b>43,65</b>	<b>346,5</b>		
<b>Обед</b>														
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26	
Суп картофельный на курином бульоне с сухариками	250/30	118	2,54	2,56	18,66	0,160	6,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	115	
Курица тушеная в соусе	50/50	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290	
Каши ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182	
Напиток из плодов шиповника	200	110	0,840	0,370	20,68	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>837</b>	<b>31,27</b>	<b>24,73</b>	<b>114,89</b>	<b>0,53</b>	<b>113,678</b>	<b>82,100</b>	<b>412,914</b>	<b>408,50</b>	<b>63,11</b>	<b>89,158</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1395</b>	<b>1554</b>	<b>53,63</b>	<b>51,87</b>	<b>210,02</b>	<b>0,72</b>	<b>119,95</b>	<b>146,9</b>	<b>509,259</b>	<b>617,78</b>	<b>106,76</b>	<b>1012,300</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет с ожирением в соответствии с методическими рекомендациями

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
<i>Салат из белокочанной капусты (морк.)</i>	50	36	0,787	1,949	3,880	0,013	10,259	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45	
<i>Плов из куриного филе</i>	50/150	229	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	14,60	34,76	40,50	1,48	1,20	291	
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349	
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>515</b>	<b>17,959</b>	<b>10,289</b>	<b>87,294</b>	<b>0,155</b>	<b>15,505</b>	<b>14,600</b>	<b>93,023</b>	<b>117,924</b>	<b>34,995</b>	<b>2,728</b>		
<b>Обед</b>														
<i>Огурцы натуральные соленые(свежие)</i>	50	6	0,500	0,060	1,000	0,120	1,050	0,000	12,000	14,000	8,000	2,000	70	
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250	90	1,760	4,950	7,900	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88	
<i>Тертельи 1-й вариант</i>	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	278	
<i>Пюре гороховое с маслом сливочным</i>	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199	
<i>Чай с сахаром</i>	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
<i>Хлеб ржаной</i>	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>605</b>	<b>50,740</b>	<b>25,290</b>	<b>177,210</b>	<b>1,029</b>	<b>21,040</b>	<b>53,010</b>	<b>297,770</b>	<b>452,430</b>	<b>204,930</b>	<b>28,960</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1325</b>	<b>1120</b>	<b>68,699</b>	<b>35,579</b>	<b>264,504</b>	<b>1,184</b>	<b>36,545</b>	<b>67,610</b>	<b>390,793</b>	<b>570,354</b>	<b>239,925</b>	<b>31,688</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет с ожирением в соответствии с методическими рекомендациями

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
Фрукты сезонные (яблоки)	120	30	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	28,00	8,80	0,08		338
Каша гречневая с молоком, сахаром и маслом сливочным	200	292	8,960	6,190	50,010	0,210	0,960	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
Булочка "Веснушка"	100	278	7,800	6,120	47,800	0,140	0,000	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	456
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>713</b>	<b>20,57</b>	<b>15,15</b>	<b>119,76</b>	<b>0,44</b>	<b>32,660</b>	<b>40,800</b>	<b>191,73</b>	<b>458,260</b>	<b>125,250</b>	<b>3,77</b>	
<b>Обед</b>													
Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	54	0,073	3,062	6,699	0,020	10,122	0,000	20,093	17,608	9,601	0,587	46
Суп с рыбными консервами	250	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,600	29,360	128,74	35,14	0,93	95/с
Рагу из птицы (филе куриное)	50/150	249	13,800	12,250	16,800	0,080	12,300	15,000	37,000	110,100	39,100	2,000	289
Колот из курицы	200	113	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	394/с
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	50	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>767</b>	<b>28,62</b>	<b>23,31</b>	<b>106,31</b>	<b>0,54</b>	<b>30,11</b>	<b>36,600</b>	<b>166,07</b>	<b>385,13</b>	<b>115,850</b>	<b>6,11</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>1480</b>	<b>49,18</b>	<b>38,46</b>	<b>226,07</b>	<b>0,98</b>	<b>62,77</b>	<b>77,400</b>	<b>357,79</b>	<b>843,39</b>	<b>241,100</b>	<b>9,88</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет с ожирением в соответствии с методическими рекомендациями

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
Салат картофельный с зеленым горошком, зеленью	50	56	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,000	15,91	47,32	18,72	0,75	40	
Омлет наугаральный	110	290	13,94	24,84	2,64	0,08	0,26	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	210	
Фрукт сезонный (яблоко)	140	30	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	0,00	28,00	8,80	0,08	338	
Чай с сахаром	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>550</b>	<b>24,64</b>	<b>32,72</b>	<b>50,20</b>	<b>0,27</b>	<b>47,37</b>	<b>324,58</b>	<b>242,35</b>	<b>523,64</b>	<b>149,74</b>	<b>22,44</b>		
<b>Обед</b>														
Салат из моркови	60	16	0,374	0,029	3,484	0,017	7,986	0,000	7,986	16,110	10,989	0,214	42	
Рассольник Ленинградский	250	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82	
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Пюре гороховое с маслом сливочным	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199	
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349	
Хлеб пшеничный	50	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	50	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>769</b>	<b>45,14</b>	<b>24,79</b>	<b>102,12</b>	<b>0,91</b>	<b>17,39</b>	<b>49,09</b>	<b>183,23</b>	<b>430,61</b>	<b>151,16</b>	<b>5,00</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>1319</b>	<b>69,776</b>	<b>57,51</b>	<b>152,31</b>	<b>1,18</b>	<b>64,77</b>	<b>373,67</b>	<b>425,58</b>	<b>954,25</b>	<b>300,90</b>	<b>27,43</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет с ожирением в соответствии с методическими рекомендациями

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
Яйца кабачковая	50	46	0,720	2,83	4,63	0,014	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108	
Котлеты из филе куриного	50	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294	
Пюре картофельное	150	137	3,07	4,80	20,44	0,140	18,16	25,500	36,98	86,60	27,750	1,010	312	
Соус сметанный с томатом	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81	2,94	0,12	331	
Компот из свежих ягод(вишня)	200	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>585</b>	<b>16,52</b>	<b>20,150</b>	<b>84,27</b>	<b>0,36</b>	<b>29,66</b>	<b>61,58</b>	<b>126,49</b>	<b>242,04</b>	<b>67,60</b>	<b>3,20</b>		
<b>Обед</b>														
Салат картофельный с репчатым луком, маслом растительным, зеленью	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00	
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	95	1,80	4,920	10,93	0,050	10,68	0,000	49,73	54,600	26,13	1,23	82	
Печень по-строгановски	50/50	185	13,260	11,230	3,520	0,200	8,450	0,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
Компот из свежих яблок	200	98	0,16	0,16	23,88	0,01	1,72	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	390	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>872</b>	<b>30,66</b>	<b>32,88</b>	<b>115,89</b>	<b>0,71</b>	<b>34,03</b>	<b>40,000</b>	<b>161,510</b>	<b>613,29</b>	<b>223,12</b>	<b>13,84</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1365</b>	<b>1457</b>	<b>47,18</b>	<b>53,03</b>	<b>200,16</b>	<b>1,06</b>	<b>63,69</b>	<b>101,58</b>	<b>288,00</b>	<b>855,33</b>	<b>290,72</b>	<b>17,04</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет с ожирением в соответствии с методическими рекомендациями

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
													Энергетическая ценность (ккал)	Белки	
<b>Первый завтрак</b>															
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	70	32	0,864	0,144	6,895	0,051	5,007	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	59		
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188		
Молоко сгущенное	20	99	2,180	2,570	16,810	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	0		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,00	90,00	14,000	0,13	0,37	377		
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>704</b>	<b>17,91</b>	<b>17,16</b>	<b>105,03</b>	<b>0,19</b>	<b>6,66</b>	<b>88,414</b>	<b>271,60</b>	<b>283,737</b>	<b>74,43</b>	<b>7,370</b>			
<b>Обед</b>															
<i>Салат из свеклы отварной</i>	50	46	0,704	3,006	4,130	0,009	3,325	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52		
Суп из овощей на курином бульоне с зеленью	250	41,00	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	102,00		
<i>Курица отварная</i>	50	164	11,740	12,910	0,240	0,020	1,180	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	15		
<i>Соус сметанный</i>	50														
<i>Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным</i>	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171		
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	88	0,68	0,28	20,68	0,01	99,71	0,00	3,39	3,39	0,60	399,00	349,00		
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00		
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2		
<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>764</b>	<b>30,39</b>	<b>30,23</b>	<b>112,71</b>	<b>0,50</b>	<b>135,09</b>	<b>102,10</b>	<b>475,04</b>	<b>222,15</b>	<b>63,07</b>	<b>406,01</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1355</b>	<b>1468</b>	<b>48,30</b>	<b>47,39</b>	<b>217,74</b>	<b>0,69</b>	<b>141,75</b>	<b>190,51</b>	<b>746,64</b>	<b>505,89</b>	<b>137,50</b>	<b>413,41</b>			

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет с ожирением в соответствии с методическими рекомендациями

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
Огурцы натуральные соленные (свежие) порциями	50	58	1,26	3,12	6,20	0,05	16,41	0,00	23,97	27,17	14,48	0,45	45,00	
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	62	8,94	1,98	2,09	0,05	0,43	14,70	14,72	103,16	24,50	0,50	229,00	
Картофель отварной с маслом сливочным	150	210	3,65	5,38	36,68	0,03	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53	304,00	
Напиток из свежих ягод	200	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342,00	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>546</b>	<b>17,97</b>	<b>10,95</b>	<b>93,76</b>	<b>0,19</b>	<b>19,42</b>	<b>14,74</b>	<b>67,07</b>	<b>240,93</b>	<b>73,29</b>	<b>2,24</b>		
<b>Обед</b>														
Салат картофельный с репчатым луком, маслом растительным, зеленью	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00	
Суп картофельный с бобовыми	250	52	3,84	5,54	21,50	0,19	35,67	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102,00	
Тфтели 1-й вариант в соусе	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	278	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203	
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	35	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>840</b>	<b>31,96</b>	<b>33,65</b>	<b>249,82</b>	<b>0,65</b>	<b>49,85</b>	<b>61,51</b>	<b>215,11</b>	<b>289,76</b>	<b>123,80</b>	<b>11,30</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1375</b>	<b>1386</b>	<b>49,94</b>	<b>44,60</b>	<b>343,57</b>	<b>0,83</b>	<b>69,27</b>	<b>76,25</b>	<b>282,18</b>	<b>530,69</b>	<b>197,08</b>	<b>13,53</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет с ожирением в соответствии с методическими рекомендациями

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
Масло (порциями)	10	66	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	14,00	
Сыр (порциями)	10	69	5,26	5,32	0,00	0,01	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14	15,00	
Каши жидкая молочная														
малая (пшеница) с сахаром и маслом сливочным	250	294	6,00	10,85	42,95	0,06	0,96	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181,00	
Какао с молоком	200	119	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40	128,78	124,56	21,34	0,48	382,00	
Хлеб пшеничный	60	118	3,850	0,410	24,650	0,056	0,000	0,000	10,850	37,600	7,100	0,590	0	
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>666</b>	<b>19,27</b>	<b>27,37</b>	<b>85,31</b>	<b>0,18</b>	<b>2,69</b>	<b>161,20</b>	<b>472,70</b>	<b>442,60</b>	<b>75,90</b>	<b>1,83</b>		
<b>Обед</b>														
Внезрел овощной	50	47	0,68	3,09	4,22	0,04	5,13	0,00	19,66	28,91	13,00	0,56	106,00	
Суп картофельный с клецками	250	144	3,56	4,59	18,79	0,11	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	0,00	108,00	
Биточка из говядины	40	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	268,00	
Соус томатный	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,14	8,77	8,81	2,94	0,12	331,00	
Каши пшеничная или (булгур) рассыпчатая с маслом сливочным	150	243	8,60	6,09	38,69	0,30	0,00	20,00	16,56	210,41	140,10	4,71	171,00	
Чай с сахаром	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>817</b>	<b>30,81</b>	<b>27,79</b>	<b>108,28</b>	<b>0,75</b>	<b>17,86</b>	<b>77,10</b>	<b>246,98</b>	<b>639,04</b>	<b>306,07</b>	<b>25,81</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1335</b>	<b>1483</b>	<b>50,07</b>	<b>55,17</b>	<b>193,59</b>	<b>0,93</b>	<b>20,55</b>	<b>238,30</b>	<b>719,68</b>	<b>1081,64</b>	<b>381,97</b>	<b>27,64</b>		