



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ
СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ**

**РЕСПУБЛИКÆ
ЦÆГАТ ИРЫСТОН – АЛАНИЙЫ
АХУЫРАД ÆМÆ НАУКÆЙЫ
МИНИСТРАД**

ОГРН 1051500416417, ИНН 1515906542
КПП 151301001
362040, Владикавказ, ул. Бутырина, 7,
тел.: (8672) 29-15-15, тел/факс: (8672) 53-65-64,
e-mail: info@mon.alania.gov.ru

22.12.2022 № _____ исх.2682

На № _____ от _____

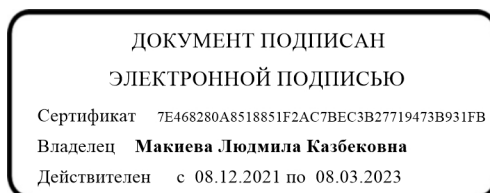
Руководителям
муниципальных органов
управления образованием

Руководителям
подведомственных
образовательных организаций

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания направляет Вам для использования в работе типовое десятидневное диетическое (лечебное) меню основного (организованного) питания для обеспечения питанием детей с сахарным диабетом, непереносимостью коровьего молока, заболеваниями желудочно-кишечного тракта обучающихся в общеобразовательных организациях Республики Северная Осетия-Алания с 09.01.2023 года.

Приложение: в электронном виде.

Заместитель Министра



Л. Макиева

Проект типового 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная групп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгариновка из свежих	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	12,95	8,35	10,55	168,24	0,06	0,5	5,9	2,04	16,66	137,03	16,44	1,21
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3,66	8,86	21,48	182,02	0,16	45,96	840	4,09	50,34	101,44	48,7	1,62
388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	18,74	87,64	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		580	20,79	18,23	80,27	581,1	0,31	197,86	965,28	6,88	102,8	283,85	84,92	6,03
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,52	8,93	27,89	209,86	0,05		5	2,77	126,6	95,12	36,23	1,16
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание		250	5,52	9,13	48,09	301,86	0,07	4	5	2,97	140,6	109,12	44,23	3,96
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	0,04	6,1	163,6	2,29	16,61	27,6	12,63	0,52
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы	200	4,49	5,27	10,03	105,6	0,06	16,18	187,2	1,96	32,96	73,26	22,55	1,15
290/М/БМД	Гуляш из индейки	90	14,24	10,04	4,29	163,35	0,05	2,7	7,1	2,53	16,51	154,23	17,61	1,24
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	32,45	28,37	110,99	832,8	0,52	35,28	363,35	10,15	131,23	537,59	212,95	12,07
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание		250	6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Итого за день			64,93	67,03	283,07	2019,23	1	237,14	1333,63	21,88	668,56	984,49	364,15	23,01

Возрастная групп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	180	13,12	21,23	19,5	321,66	0,2	23,2	212,5	5,47	62,03	231,45	37,1	3,2
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		500	17,13	21,84	58,48	503,59	0,3	63,7	212,5	5,68	112,38	284,01	58,82	4,63
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	30,72	183,47	0,1			1,88	53,93	53,93	22,05	0,95
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание		250	6,17	11,30	43,72	303,47	0,1			1,88	293,93	53,93	22,05	0,95
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	19,88	33,85	23,02	0,45
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	200	4,7	5,34	11,79	114,1	0,06	16,48	187,2	1,95	25,6	74,94	20,71	0,81
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	12,95	8,35	10,55	168,24	0,06	0,5	5,9	2,04	16,66	137,03	16,44	1,21
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3,66	8,86	21,48	182,02	0,16	45,96	840	4,09	50,34	101,44	48,7	1,62
342/М	Компот из вишни	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	26,85	28,73	97,16	760,75	0,44	78,64	2238,1	11,17	150,74	436,66	144,15	8,2
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,52	8,93	27,89	209,86	0,05		5	2,77	126,6	95,12	36,23	1,16
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание		250	5,52	9,13	48,09	301,86	0,07	4	5	2,97	140,6	109,12	44,23	3,96
Итого за день			55,67	71,00	247,45	1869,67	0,91	146,34	2455,6	21,7	697,65	883,72	269,25	17,74

Возрастная групп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
268/М/БМД	Котлеты из баранины с томатным соусом, 90/30	120	14,50	14,96	17,00	262,09	0,12	7	300	4,48	33,80	159,57	33,28	2,27
202/М/БМД	Макаронны отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
376/М	Чай с сахаром	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		610	26,20	21,52	109,62	742,24	0,32	22,05	305	8,01	83,65	273,65	68,06	7,16
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание		250	5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	5,05	2,6	60,14	0,02	21,85	100	2,27	28,07	18,48	9,8	0,35
99/М/БМД	Суп из овощей	200	1,3	3,2	8,48	68,33	0,06	16,4	160	1,42	20	38,01	16,14	0,61
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73
342/М	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	15,5	64,8	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		880	31,16	27,60	102,37	789,76	0,62	97,55	678,1	11,39	168,62	563,87	161,37	9,1
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание		250	6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Итого за день			69,05	69,55	303,80	2137,33	1,11	123,6	988,1	24,25	686,8	1000,57	295,71	21,17

Возрастная групп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290/М/БМД	Гуляш из индейки	90	14,24	10,04	4,29	163,35	0,05	2,7	7,1	2,53	16,51	154,23	17,61	1,24
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		590	26,11	17,50	78,90	580,58	0,41	43,2	7,1	5,36	83,76	393,74	164,39	6,91
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,05	2,26	22,33	22,83	11,2	0,66
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,51	5,79	15,66	145,12	0,21	9,62	182,4	2,03	29,15	97,61	31,9	1,98
268/М/БМД	Котлеты из баранины с томатным соусом, 90/30	120	14,50	14,96	17,00	262,09	0,12	7	300	4,48	33,80	159,57	33,28	2,27
202/М/БМД	Макароны отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		870	35,61	32,63	143,25	1016,3	0,57	31,72	488,9	12,71	151,63	439,2	123,26	11,04
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Итого за день			73,41	70,56	313,96	2202,21	1,15	78,92	501	22,92	669,92	995,99	353,93	22,86

Возрастная групп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73
376/М	Чай с сахаром	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		620	27,95	18,97	82,33	616,98	0,5	60,8	416,3	7,37	114,94	469,86	124,59	7,01
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и	60	0,59	5,09	2,18	57,61	0,03	9,59		2,44	13,96	19,63	10,22	0,46
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	200	5,18	7,74	9,36	128,59	0,06	31,05	232	2,37	38,18	48,27	21,88	0,81
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
342/М	Компот из вишни	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	39,39	38,76	101,43	919,14	0,4	59,18	1049,8	7,55	130,85	472,75	133,94	8
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Итого за день			79,03	78,16	275,57	2141,45	1,07	123,98	1471,1	19,77	680,32	1105,66	324,81	19,92

Возрастная групп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	18,74	87,64	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		580	33,44	25,63	86,63	724,34	0,31	185,24	927,18	2,84	95,25	366,83	88,34	3,72
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы, огурцы, моркови	60	0,9	5,14	5,27	71,5	0,03	5,27	220,86	2,28	13,08	26,71	11,92	0,4
99/М/БМД	Суп из овощей на курином	200	3,99	5,23	8,82	98,67	0,06	16,88	185,6	1,44	21,2	40,04	16,99	0,64
290/М/БМД	Гуляш из курицы	90	14,03	16,5	4,29	222,28	0,08	4,12	28,4	2,53	17,93	125,83	17,61	1,16
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
342/М	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	15,5	64,8	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	31,54	34,94	104,83	865,75	0,55	39,87	441,66	9,54	106,47	467,49	205,42	11,25
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Итого за день			76,67	81,00	283,27	2195,42	1,03	229,11	1373,84	17,23	636,25	997,37	360,04	19,88

Возрастная групп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	180	13,12	21,23	19,5	321,66	0,2	23,2	212,5	5,47	62,03	231,45	37,1	3,2
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		500	17,08	21,83	58,30	501,55	0,3	61,3	212,5	5,67	109,98	282,69	58,1	4,6
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	5,05	2,6	60,14	0,02	21,85	100	2,27	28,07	18,48	9,8	0,35
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	200	4,7	5,34	11,79	114,1	0,06	16,48	187,2	1,95	25,6	74,94	20,71	0,81
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом шпинатным, 90/30	120	13,96	14,45	11,97	233,18	0,10	18,0	5,9	4,70	51,56	167,85	42,44	2,34
202/М/БМД	Макароны отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		870	32,46	31,66	133,27	952,91	0,41	66,63	298,55	12,86	171,58	420,46	119,83	9,63
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Итого за день			61,23	73,92	283,38	2059,79	0,88	131,93	516,05	23,38	716,09	866,2	244,21	19,14

Возрастная групп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
268/М/БМД	Котлеты из баранины с томатным соусом, 90/30	120	14,50	14,96	17,00	262,09	0,12	7	300	4,48	33,80	159,57	33,28	2,27
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		610	26,59	22,46	92,37	684,12	0,49	52,45	300	7,45	103,85	404,28	184,06	8,12
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	5,06	1,65	53,92	0,02	4,26		2,27	14,63	20,47	8,2	0,34
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем	200	1,82	5,2	8,94	90,67	0,06	30,45	200	2,35	36,68	45,73	20,82	0,77
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73
342/М	Компот из вишни	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		880	31,21	29,51	100,26	798,32	0,62	93,11	616,3	12,3	172,76	575,02	165,89	8,55
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Итого за день			69,49	72,40	284,44	2087,77	1,28	149,56	921,3	24,6	711,14	1142,35	416,23	21,58

Возрастная групп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: Четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290/М/БМД	Гуляш из курицы	90	14,03	16,5	4,29	222,28	0,08	4,12	28,4	2,53	17,93	125,83	17,61	1,16
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
376/М	Чай с сахаром	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		560	25,45	24,15	81,02	646,47	0,41	14,22	33,4	5,35	63,78	358,02	161,67	8,9
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,08	4,46	68,98	0,04	16,1	169	2,31	25,08	28,03	12,4	0,43
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,51	5,79	15,66	145,12	0,21	9,62	182,4	2,03	29,15	97,61	31,9	1,98
268/М/БМД	Котлеты из баранины	90	13,65	10,91	11,92	201,09	0,09	1		2,55	18,02	135,35	20,96	1,81
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3,66	8,86	21,48	182,02	0,16	45,96	840	4,09	50,34	101,44	48,7	1,62
342/М	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	15,5	64,8	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		840	30,84	31,86	104,34	835,21	0,62	86,28	1198,2	11,65	159,95	450,39	147,8	10,65
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Итого за день			67,98	76,44	277,17	2087,01	1,2	104,5	1236,6	21,85	658,26	971,46	375,75	24,46

Возрастная групп 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		620	28,40	18,78	80,21	610,02	0,53	91,2	411,3	7,38	136,34	477,18	127,31	4,94
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	19,88	33,85	23,02	0,45
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,09	6,16	10,1	112,64	0,04	16,18	185,6	1,91	52,50	245,23	43,86	2,60
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 90/30	120	27,68	13,45	1,42	239,03	0,15	20,04	50,8	3,48	21,46	203,97	24,35	1,68
202/М/БМД	Макароны отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		870	45,42	31,49	122,57	963,11	0,46	49,52	1441,85	11,77	173,63	469,09	139,76	10,31
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Итого за день			85,51	70,70	294,59	2178,46	1,16	144,72	1858,15	24	744,5	1109,32	333,35	20,16

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

**Расчет себестоимости* Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического
(безмолочная диета) меню для обучающихся общеобразовательных организаций
PCO-Алания**

День и номер недели	Завтрак, руб.	Второй завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за все приемы пищи
возраст 7-11 лет					
День и номер недели	Ст-сть	Ст-сть	Ст-сть	Ст-сть	Ст-сть
Понедельник-1	57,60	25,31	71,12	31,36	185,39
Вторник-1	46,65	31,36	64,72	25,31	168,04
Среда-1	65,45	25,31	81,85	31,36	203,97
Четверг-1	61,65	31,36	78,47	25,31	196,79
Пятница-1	74,25	25,31	76,59	31,36	207,51
Суббота - 1	68,35	31,36	59,39	25,31	184,41
Понедельник-2	45,76	25,31	64,27	31,36	166,70
Вторник-2	72,12	31,36	90,36	25,31	219,15
Среда-2	43,66	25,31	74,46	31,36	174,79
Четверг-2	81,48	31,36	66,30	25,31	204,45
Средняя цена	61,70	28,34	72,75	28,34	191,12

* По официальным средним потребительским ценам Росстата по PCO-Алания за октябрь 2021

Проект типового 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная групп 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,02	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
294/М/БМД	Биточки из индейки	100	14,36	7,85	11,03	171,19	0,06	0,5	6,6	1,62	15,12	151,14	17,76	1,3
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3,67	7,46	21,52	169,68	0,16	46,25	840	3,48	50,69	101,71	48,82	1,63
388/М	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	20,7	97,31	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,52
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		670	23,92	16,56	92,60	629,48	0,34	218,85	982,32	5,94	108,51	314,57	90,9	6,46
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,52	8,93	27,89	209,86	0,05		5	2,77	126,6	95,12	36,23	1,16
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание		250	5,52	9,13	48,09	301,86	0,07	4	5	2,97	140,6	109,12	44,23	3,96
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,51	3,18	8,12	67,8	0,06	10,15	266	1,47	28,8	46,01	20,97	0,87
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	5,63	6,59	13,13	134,5	0,07	20,45	234	2,45	40,38	91,73	28,38	1,44
290/М/БМД	Гуляш из индейки	100	15,77	8,6	4,38	156,74	0,06	2,8	7,9	1,68	17,78	170,77	19,27	1,36
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 010	37,16	26,73	128,15	906,28	0,6	43,74	513,41	9,17	158,41	612,71	234,64	13,41
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание		250	6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Итого за день			72,77	63,72	312,56	2141,09	1,11	266,59	1500,73	19,96	701,45	1090,33	391,82	24,78

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	14,52	23,31	21,69	354,79	0,22	25,8	235	5,97	68,28	256,29	41,17	3,54
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	13,19	54,26		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		560	20,12	24,12	71,36	588,05	0,34	66,7	235	6,18	123,03	322,07	65,81	5,2
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	30,72	183,47	0,1			1,88	53,93	53,93	22,05	0,95
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание		250	6,17	11,30	43,72	303,47	0,1			1,88	293,93	53,93	22,05	0,95
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	3,1	6,9	61,97	0,06	5	2000	1,72	34,36	56,56	38,44	0,76
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	250	5,87	6,68	14,74	142,62	0,08	20,6	234	2,44	31,08	93,49	25,83	1
294/М/БМД	Биточки из индейки	100	14,36	7,85	11,03	171,19	0,06	0,5	6,6	1,62	15,12	151,14	17,76	1,3
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3,67	7,46	21,52	169,68	0,16	46,25	840	3,48	50,69	101,71	48,82	1,63
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,09	62,27	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 010	31,43	26,43	113,40	824,23	0,51	85,35	3085,6	10,02	175,15	514,4	172,75	9,31
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,52	8,93	27,89	209,86	0,05		5	2,77	126,6	95,12	36,23	1,16
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание		250	5,52	9,13	48,09	301,86	0,07	4	5	2,97	140,6	109,12	44,23	3,96
Итого за день			63,24	70,98	276,57	2017,61	1,02	156,05	3325,6	21,05	732,71	999,52	304,84	19,42

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
268/М/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным, 100/30	130	16,1	13,66	18,05	260,84	0,13	7,05	300	3,6	35,3	174,71	35,45	2,46
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			3,28	17,36	63,49	11,74	1,2
376/М	Чай с сахаром	200			12,98	51,88		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		700	29,44	20,65	121,71	796,18	0,36	24,65	305	7,32	89,79	304,24	74,99	7,65
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание		250	5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокачанной капусты	100	1,54	3,09	4,31	52,17	0,03	36,4	160	1,43	47,92	30,76	16,28	0,59
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,63	4,25	10,6	87,66	0,08	20,5	200	1,89	24,08	47,33	20,12	0,75
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	22,72	12,90	10,82	251,45	0,21	8,56	412,6	4,74	64,38	342,98	63,57	1,72
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	70,67	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 050	35,84	27,43	117,06	866,57	0,69	116,66	779,6	11,23	201,56	639,7	183,27	10,18
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание		250	6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Итого за день			76,97	68,51	330,58	2268,08	1,22	145,31	1089,6	23,4	725,88	1106,99	324,54	22,74

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290/М/БМД	Гуляш из индейки	100	15,77	8,6	4,38	156,74	0,06	2,8	7,9	1,68	17,78	170,77	19,27	1,36
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	13,19	54,26		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		640	29,18	16,45	89,45	625,86	0,45	43,7	7,9	4,59	88,61	422,16	168,13	7,22
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соевым огурцом	100	1,23	3,1	6,19	58,33	0,02	8,15	1,75	1,43	38,67	38,53	18,86	1,12
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,39	7,24	19,58	181,41	0,27	12,03	228	2,54	35,52	121,82	39,82	2,47
268/М/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным, 100/30	130	16,1	13,66	18,05	260,84	0,13	7,05	300	3,6	35,3	174,71	35,45	2,46
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			3,28	17,36	63,49	11,74	1,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 040	41,03	31,25	161,70	1100,22	0,68	37,57	535,26	11,75	182,2	517,14	147,67	12,79
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Итого за день			81,90	68,13	342,96	2331,41	1,3	85,27	548,16	21,19	705,34	1102,35	382,08	24,92

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	22,72	12,90	10,82	251,45	0,21	8,56	412,6	4,74	64,38	342,98	63,57	1,72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2		2,39	22,28	108,73	43	1,72
376/М	Чай с сахаром	200			12,98	51,88		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		710	31,91	19,69	94,04	686,65	0,54	63,36	417,6	7,54	123,81	517,75	134,37	7,43
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	3,16	3,59	47,89	0,05	15,89		1,72	24,4	32,68	17,04	0,78
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	6,49	9,42	11,83	159,14	0,08	39,1	300	2,85	47,34	60,99	27,63	1,02
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	280	33,85	29,61	47,34	592,41	0,22	6,95	962	2,67	47,13	369,86	78,01	3,07
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,09	62,27	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 010	47,54	43,53	121,97	1078,21	0,5	74,94	1267	8	162,77	575,03	164,58	9,49
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Итого за день			91,14	83,65	307,82	2370,19	1,21	142,3	1689,6	20,39	721,11	1255,83	365,23	21,83

Возрастная груп 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,02	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	280	33,85	29,61	47,34	592,41	0,22	6,95	962	2,67	47,13	369,86	78,01	3,07
388/М	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	20,7	97,31	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,52
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		670	40,14	30,66	105,09	872,02	0,37	207,05	1092,72	3,51	108,83	437,58	104,33	4,5
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы, огурцы, моркови	100	1,42	8,22	8,37	114,06	0,05	8,26	361,44	3,65	21,31	41,62	19,11	0,63
99/М/БМД	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,99	6,79	11,02	125,58	0,08	21,1	232	1,91	25,58	49,87	21,18	0,79
290/М/БМД	Гуляш из курицы	100	15,54	15,79	4,38	222,31	0,09	4,38	31,6	1,68	19,36	139,17	19,27	1,28
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	70,67	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 010	35,99	39,30	120,18	984,98	0,64	47,74	632,04	10,72	125,23	526,17	224,08	12,3
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Итого за день			87,82	90,39	317,08	2462,33	1,18	258,79	1729,76	19,08	668,59	1126,8	394,69	21,71

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	14,52	23,31	21,69	354,79	0,22	25,8	235	5,97	68,28	256,29	41,17	3,54
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	200			12,98	51,88		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		560	20,06	24,11	71,15	585,67	0,34	63,9	235	6,17	120,23	320,53	64,97	5,16
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	3,09	4,31	52,17	0,03	36,4	160	1,43	47,92	30,76	16,28	0,59
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	250	5,87	6,68	14,74	142,62	0,08	20,6	234	2,44	31,08	93,49	25,83	1
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом шпинатным, 100/30	130	15,37	13,95	12,45	236,13	0,10	18,0	6,6	4,28	50,02	181,96	43,76	2,4
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			3,28	17,36	63,49	11,74	1,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 040	37,14	30,97	149,38	1030,56	0,47	85,34	406,11	12,3	201,75	488,29	139,41	10,76
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Итого за день			68,89	75,51	312,34	2221,56	0,98	153,24	646,11	23,32	756,51	971,87	270,66	20,83

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
268/М/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным, 100/30	130	16,1	13,66	18,05	260,84	0,13	7,05	300	3,6	35,3	174,71	35,45	2,46
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	13,19	54,26		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак	700	29,79	21,57	104,26	737,16	0,54	55,45	300	6,75	110,31	433,9	190,31	8,59
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
	Итого за Промежуточное питание		6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,77	3,11	2,75	41,92	0,03	7,1		1,43	25,61	34,26	13,74	0,58
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем	250	2,29	6,25	11,31	111,74	0,08	38,35	260	2,83	45,46	57,81	26,3	0,97
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	22,72	12,90	10,82	251,45	0,21	8,56	412,6	4,74	64,38	342,98	63,57	1,72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2		2,39	22,28	108,73	43	1,72
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,09	62,27	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	1 050	35,73	29,33	114,41	872	0,69	104,21	677,6	12,15	201,63	655,28	188,51	9,61
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Итого за Промежуточное питание		5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
	Итого за день		77,21	71,33	310,48	2214,49	1,4	163,66	982,6	23,75	746,47	1252,23	445,1	23,11

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290/М/БМД	Гуляш из курицы	100	15,54	15,79	4,38	222,31	0,09	4,38	31,6	1,68	19,36	139,17	19,27	1,28
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2
376/М	Чай с сахаром	200			12,98	51,88		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		640	28,49	23,83	91,54	698,05	0,45	14,48	36,6	4,58	68,39	383,02	165,29	9,2
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	3,13	7,77	68,37	0,06	26,85	275	1,5	43,04	46,87	20,66	0,72
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,39	7,24	19,58	181,41	0,27	12,03	228	2,54	35,52	121,82	39,82	2,47
268/М/БМД	Котлеты из баранины	100	15,2	9,61	12,97	199,84	0,1	1,1		1,7	19,5	150,49	23,13	2
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3,67	7,46	21,52	169,68	0,16	46,25	840	3,48	50,69	101,71	48,82	1,63
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	70,67	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 010	36,59	28,90	122,85	906,47	0,74	100,23	1350	10	191,65	530,79	172,73	12,22
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Итого за день			76,77	73,16	306,20	2209,85	1,36	118,71	1391,6	19,43	694,57	1076,86	404,3	26,33

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	22,72	12,90	10,82	251,45	0,21	8,56	412,6	4,74	64,38	342,98	63,57	1,72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2		2,39	22,28	108,73	43	1,72
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	13,19	54,26		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		710	32,37	19,50	91,95	680,03	0,57	94,16	412,6	7,55	145,61	525,29	137,21	5,37
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	3,1	6,9	61,97	0,06	5	2000	1,72	34,36	56,56	38,44	0,76
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	5,13	7,71	13,21	143,3	0,05	20,45	232	2,39	37,98	51,73	24,58	1,16
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 100/30	100	30,62	14,15	1,42	257,23	0,17	20,32	56,4	3,52	58,32	257,19	53,01	2,99
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			3,28	17,36	63,49	11,74	1,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 040	51,41	32,21	139,41	1062,14	0,54	56,11	2293,91	11,78	203,39	547,56	169,57	11,65
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Промежуточное питание			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Итого за день			95,47	72,14	323,17	2347,5	1,28	154,27	2711,51	24,18	783,53	1235,9	373,06	21,93

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутьяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

Себестоимость

Расчет себестоимости* Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания

День и номер недели	Завтрак, руб.	Второй завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за все приемы пищи
Возраст 12-18 лет					
<i>День и номер недели</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>
Понедельник-1	65,75	25,31	83,22	31,36	205,64
Вторник-1	50,92	31,36	74,56	25,31	182,15
Среда-1	74,32	25,31	93,81	31,36	224,80
Четверг-1	68,17	31,36	90,97	25,31	215,81
Пятница-1	84,91	25,31	93,12	31,36	234,70
Суббота - 1	78,98	31,36	71,16	25,31	206,81
Понедельник-2	49,90	25,31	73,96	31,36	180,53
Вторник-2	80,97	31,36	106,17	25,31	243,81
Среда-2	48,99	25,31	86,87	31,36	192,53
Четверг-2	92,27	31,36	77,16	25,31	226,10
Средняя цена	69,52	28,34	85,10	28,34	211,29

* По официальным средним потребительским ценам Росстата по РСО-Алания за октябрь 2021

Основное меню 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
День/неделя: Понедельник-1		
<i>_Завтрак</i>		
14/М	Масло сливочное	10
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
Итого за _Завтрак		560
Обед		
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60
82/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	205
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано- пшеничный	40
	Яблоко	100
Итого за Обед		845
Полдник		
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180
Итого за Полдник		255
Всего за Понедельник-1		
День/неделя: Вторник-1		

Меню диабет 7-11 лет

Наименование дней недели, блюд	Масса порции
<i>Завтрак</i>	
Подгарнировка из свежих огурцов	20
Биточки из индейки	90
Рагу овощное	150
Напиток из шиповника (стевия)	180
Хлеб ржано-пшеничный	25
445	
2 завтрак	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Мандарин	100
Итого за 2 завтрак	
220	
Винегрет овощной	60
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%	205
Бефстроганов из говядины (овсяная крупа)	90
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из сухофруктов (стевия)	180
Хлеб ржаной	40
725	
Полдник	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Яблоко	100
Итого за полдник	
220	

Завтрак		
15/М	Сыр полутвердый	15
209/М	Яйцо вареное	40
173/М/ССЖ	Каша молочная пшеничная	160
382/М/ССЖ	Какао с молоком	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Мандарин	100
Итого за Завтрак		535
Обед		
62/М/ССЖ	Салат морковный	60
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150
342/М/ССЖ	Компот из вишни	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		840
Полдник		
	Кекс творожный с вишней	80
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	180
Итого за Полдник		260
Всего за Вторник-1		
День/неделя: Среда-1		
Завтрак		
14/М	Масло сливочное	10
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90
331/М/ССЖ	Соус сметанно-томатный	30
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100

Подгарнировка из зеленого горошка	20
Омлет белковый паровой	50
Каша молочная гречневая со стевией	160
Какао с молоком (стевия)	180
Хлеб ржано-пшеничный	25
	435
2 завтрак	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Яблоко	100
Итого за 2 завтрак	220
Салат из свежих огурцов	60
Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	200
Биточки из индейки	90
Рагу овощное	150
Компот из вишни (стевия)	180
Хлеб ржаной	40
	720
Полдник	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Мандарин	100
Итого за полдник	220
Подгарнировка из свежих помидоров	20
Котлеты из говядины	90
Соус сметанно-томатный (крупяная овсяная)	30
Брокколи на пару	150
Чай с лимоном (стевия)	180
Хлеб ржано-пшеничный	25

Итого за _Завтрак		600
Обед		
43/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	205
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90
331/М/ССЖ	Соус томатный	30
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		875
Полдник		
	Зефир	20
	Йогурт	200
Итого за Полдник		220
Всего за Среда-1		
День/неделя: Четверг-1		
_Завтрак		
223/М/ССЖ	Запеканка творожная	150
333/М/ССЖ	Соус ягодный	40
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	180
	Хлеб пшеничный	30
	Булочка с кунжутом	50
338/М	Мандарин	100
Итого за _Завтрак		550

		495
2 завтрак		
	Орехи грецкие/курага/чернослив	20
	Йогурт питьевой 1%	100
	Мандарин	100
Итого за 2 завтрак		220
	Салат из белокочанной капусты	60
	Суп из овощей со сметаной 10%	205
	Хек запеченный	90
	Соус томатный	30
	Картофель отварной	150
	Компот из свежих яблок (стевия)	180
	Хлеб ржаной	40
		755
Полдник		
	Орехи грецкие/курага/чернослив	20
	Йогурт питьевой 1%	100
	Яблоко	100
Итого за полдник		220
	Запеканка творожная	150
	Соус ягодный (стевия)	40
	Напиток кофейный на молоке (стевия)	180
	Хлеб ржано-пшеничный	25
		100
		495
2 завтрак		
	Орехи грецкие/курага/чернослив	20
	Йогурт питьевой 1%	100
	Яблоко	100
Итого за 2 завтрак		220

Обед		
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90
331/М/ССЖ	Соус сметанно-томатный	30
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		870
Полдник		
	Булочка сдобная с вишней	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180
Итого за Полдник		255
Всего за Четверг-1		
День/неделя: Пятница-1		
Завтрак		
15/М	Сыр полутвердый	15
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90
331/М/ССЖ	Соус томатный	30
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150
377//М/ССЖ	Чай с лимоном	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
Итого за _Завтрак		605
Обед		
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205

Обед		
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	
Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	
Котлеты из говядины	90	
Соус сметанно-томатный (мука овсяная)	30	
Капуста тушеная	150	
Компот из сухофруктов (стевия)	180	
Хлеб ржаной	40	
Итого за Обед		750
Полдник		
Орехи грецкие/курага/чернослив	20	
Йогурт питьевой 1%	100	
Мандарин	100	
Итого за полдник		220
Завтрак		
Подгарнировка из свежих помидоров	20	
Хек запеченный	90	
Соус томатный	30	
Картофель отварной	150	
Чай с лимоном (стевия)	180	
Хлеб Ржано-пшеничный	25	
Итого за завтрак		495
2 завтрак		
Орехи грецкие/курага/чернослив	20	
Йогурт питьевой 1%	100	
Мандарин	100	
Итого за 2 завтрак		220
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцы	60	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%	205	

291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей (куры)	240
342/М/ССЖ	Компот из вишни	180
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		845
Полдник		
	Булочка сдобная с творогом	75
	Какао на молоке	180
Итого за Полдник		255
Всего за Пятница-1		
День/неделя: Понедельник-2		
Завтрак		
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей (куры)	240
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	180
	Хлеб пшеничный	40
338М	Мандарин	100
Итого за Завтрак		560
Обед		
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соленого огурца	60
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	205
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		845
Полдник		
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180

Плов с отварной птицей (куры) (крупа перловая)	240
Компот из вишни (стевия)	180
Хлеб ржаной	40
	725
Полдник	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Яблоко	100
Итого за полдник	220
Подгариловка из свежих огурцов	20
Плов с отварной птицей (куры) (крупа перловая)	240
Напиток из шиповника (стевия)	180
Хлеб ржано-пшеничный	25
	465
2 завтрак	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Яблоко	100
Итого за 2 завтрак	220
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соленого огурца	60
Суп из овощей со сметаной 10%	205
Гуляш из говядины (овсяная крупа)	90
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из свежих яблок (стевия)	180
Хлеб ржаной	40
	725
Полдник	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100

Итого за Полдник		255
Всего за Понедельник-2		
День/неделя: Вторник-2		
Завтрак		
15/М	Сыр полутвердый	15
209/М	Яйцо вареное	40
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160
382/М/ССЖ	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Мандарин	100
Итого за _Завтрак		535
Обед		
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90
331/М/ССЖ	Соус томатный	30
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		870
Полдник		
	Кекс творожный с вишней	80
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180
Итого за Полдник		260
Всего за Вторник-2		
День/неделя: Среда-2		
Завтрак		
14/М	Масло сливочное	10
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90

Мандарин	100
Итого за полдник	220
Подгарнировка из зеленого горошка	20
Омлет белковый паровой	50
Каша молочная гречневая со стевией	160
Какао с молоком (стевия)	180
Хлеб ржано-пшеничный	25
	435
2 завтрак	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Мандарин	100
Итого за 2 завтрак	220
Салат из белокочанной капусты	60
Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	200
Биточки из индейки	90
Капуста тушеная	150
Компот из сухофруктов (стевия)	180
Хлеб ржаной	40
	720
Полдник	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Яблоко	100
Итого за полдник	220
Подгарнировка из свежих помидоров	20
Котлеты из говядины	90

331/М/ССЖ	Соус томатный	30
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Мандарины	100
Итого за _Завтрак		470
Обед		
560/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90
331/М/ССЖ	Соус томатный	30
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150
342/М/ССЖ	Компот из вишни	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		875
Полдник		
	Зефир	20
	Йогурт	200
Итого за Полдник		220
Всего за Среда-2		
День/неделя: Четверг-2		
_Завтрак		
223/М/ССЖ	Запеканка творожная	150
331/М/ССЖ	Соус сметанный сладкий	50
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	180
	Хлеб пшеничный	30
	Булочка с кунжутом	50
338/М	Яблоко	100
Итого за _Завтрак		560

Соус томатный	30
Каша гречневая рассыпчатая	150
Чай с лимоном (стевия)	180
Хлеб ржано-пшеничный	25
	495
2 завтрак	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Яблоко	100
Итого за 2 завтрак	220
Салат из свежих огурцов	60
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%	205
Хек запеченный	90
Соус томатный	30
Картофель отварной	150
Компот из вишни (стевия)	180
Хлеб ржаной	40
	755
Полдник	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Мандарин	100
Итого за полдник	220
Запеканка творожная	150
Соус ягодный (стевия)	50
Напиток кофейный на молоке (стевия)	180
Хлеб ржано-пшеничный	25
	405
2 завтрак	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20

Обед		
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2	60
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		840
Полдник		
	Булочка сладкая с вишней	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180
Итого за Полдник		255
Всего за Четверг-2		
День/неделя: Пятница-2		
Завтрак		
15/М	Сыр полутвердый	15
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90
	Масло сливочное	5
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Мандарин	100
Итого за _Завтрак		580
Обед		
62/М/ССЖ	Салат морковный	60
82/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	205
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	90

Йогурт питьевой 1%	100
Мандарин	100
Итого за 2 завтрак	220
Салат витаминный /2 вариант/	60
Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200
Котлеты из говядины	90
Рагу овощное	150
Компот из свежих яблок (стевия)	180
Хлеб ржаной	40
	720
Полдник	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Яблоко	100
Итого за полдник	220
Подгарнировка из свежих помидоров	20
Хек запеченный	90
Соус томатный	30
Картофель отварной	150
Чай с лимоном (стевия)	180
Хлеб ржано-пшеничный	25
	495
2 завтрак	
Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт питьевой 1%	100
Яблоко	100
Итого за 2 завтрак	220
Салат морковный	60
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%	205
Куриное филе запеченное	90

331/М/ССЖ	Соус томатный	30
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		875
Полдник		
	Булочка сдобная с творогом	75
382/М/ССЖ	Кака о на молоке	180
Итого за Полдник		255
Всего за Пятница-2		

	Соус томатный	30
	Брокколи на пару	150
	Компот из сухофруктов (стевия)	180
	Хлеб ржаной	40
		755
Полдник		
	Орехи грецкие/курага/чернослив	20
	Йогурт питьевой 1%	100
	Мандарин	100
Итого за полдник		220

Исключить продукты из вкладки запрет

Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,2	###	1,4		0,02	3,4	6		0,1
294/М/СД	Биточки из индейки	90	####	6,81	7,06	138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
142/М/СД	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	###	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	###	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	###			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		465	####	####	44,04	373,82	0,3	189,4	#####	6,87	#####	318,26	97,42	4,14
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	###	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	###	39,44	50,81	2,09	#####	149,87	52,37	0,67
Обед														
67/М/СД	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	###	6,1	163,6	2,29	16,61	27,6	12,63	0,52
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и	205	1,54	4,63	7,96	80,27	###	15,73	163,25	1,91	34,34	42,33	19,16	0,89
245/М/СД	Бефстроганов из говядины	90	15,6	####	5,22	219,39	###	2,31	13,65	2,59	38,03	174,11	25,42	2,29
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	###			0,42	14,08	155,71	#####	3,51
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	###			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		725	####	####	72,48	646,49	###	24,44	340,95	7,76	#####	471,3	#####	9,67
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	###	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	###	11,44	55,81	2,09	#####	143,87	50,37	2,77
Итого за день			####	####	#####	1356,35	###	#####	#####	#####	#####	1083,3	#####	####

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	###	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	####	####	12,53	213,38	###	2	5,2	2,32	30,77	163,70	28,91	2,68
129/М/СД	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	17,98	###	#####	54,56	2,25	86,4	116,95	37,18	1,31
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,05	0,01	0,19	2,05		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	###			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		495	####	####	32,41	297,61	###	#####	59,76	5,02	#####	340,41	89,31	6,2
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	###	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	###	39,44	50,81	2,09	#####	149,87	52,37	0,67
Обед														
45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	42,16	###	21,85	100	1,39	28,07	18,44	9,8	0,35
102/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%	205	1,44	3,7	8,68	74,28	###	16,43	163,25	1,44	24,5	41,11	16,64	0,61
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	####	5,88	7,33	163,65	###	6,52	311,3	1,49	56,16	313,70	57,59	1
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	###	31		0,16	19,18	90,65	35,87	1,42
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53	16,92	###	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	###			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		755	####	####	63,27	495,56	###	79,4	576,35	4,95	#####	527,81	#####	6,18
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	###	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	###	11,44	55,81	2,09	#####	143,87	50,37	2,77
Итого за день			####	####	143,5	1129,21	1	#####	742,73	#####	#####	#####	#####	#####

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/40	190	####	####	15,1	280,49	###	5,58	47,85	2,01	#####	332,92	50,12	1,14
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	3	1,36	8,63	59	###	1,35	9		#####	81	12,6	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	###			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		395	####	####	35,62	398,89	###	6,93	56,85	2,31	342,8	448,92	76,82	2,4
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	###	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	###	11,44	55,81	2,09	#####	143,87	50,37	2,77
Обед														
55/М/СД	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	3,06	3,68	45,62	###	4,85	1,05	1,38	22,33	22,79	11,2	0,66
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем	200	####	5,85	15,66	170,88	###	9,62	182,4	1,97	31,77	87,49	31,44	1,63
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	####	####	12,53	213,38	###	2	5,2	2,32	30,77	163,70	28,91	2,68
139/М/СД	Капуста тушеная	150	3,67	5,32	10,84	108,08	###	79,95	60	2,44	90,83	69,02	33,92	1,29
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	###			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		750	####	####	67,43	655,11	###	96,66	249,1	8,66	#####	414,55	#####	8,72
Промежуточное питание														
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	###	38		0,2	35	17	11	0,1
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	###	39,44	50,81	2,09	#####	149,87	52,37	0,67
Итого за день			####	####	#####	1390,04	###	#####	412,57	#####	#####	#####	#####	#####

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	###	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	####	5,88	7,33	163,65	###	6,52	311,3	1,49	56,16	313,70	57,59	1
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	###	31		0,16	19,18	90,65	35,87	1,42
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,05	0,01	0,19	2,05		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	###			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		495	####	6,91	45,44	349,25	###	45,02	311,3	2,1	94,19	464,06	#####	5,08
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	###	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	###	39,44	50,81	2,09	#####	149,87	52,37	0,67
Обед														
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	###	9,59		1,56	13,96	19,59	10,22	0,46
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и	205	1,95	5,7	9,14	96,62	###	30,48	203,25	2,37	41,18	48,83	21,32	0,78
291/М/СД	Плов с курицей (перловая крупа)	240	####	9,76	43,16	388,75	###	5,62	808,4	2,51	57,33	246,45	61,89	3,03
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	###	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	###			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		725	####	####	72,25	613,56	###	48,39	#####	6,89	#####	380,27	#####	5,92
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	###	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	###	11,44	55,81	2,09	#####	143,87	50,37	2,77
Итого за день			73,9	####	#####	1298,85	###	#####	#####	#####	572,4	#####	#####	#####

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,2	###	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
291/М/СД	Плов с курицей (перловая крупа)	240	####	9,76	43,16	388,75	###	5,62	808,4	2,51	57,33	246,45	61,89	3,03
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	###	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	###			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		465	####	####	62,2	490,11	###	#####	922,78	3,36	77,83	299,83	81,17	4,72
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	###	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	###	11,44	55,81	2,09	#####	143,87	50,37	2,77
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,9	3,14	5,27	53,52	###	5,27	220,86	1,4	13,08	26,67	11,92	0,4
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%	205	1,44	3,7	8,68	74,28	###	16,43	163,25	1,44	24,5	41,11	16,64	0,61
260/М/СД	Гуляш из говядины	90	####	####	3,26	188,44	###	2,25		2,53	15,14	152,09	21,9	2,2
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	###			0,42	14,08	155,71	#####	3,51
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53	16,92	###	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	###			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		725	####	####	66,29	572,52	###	27,55	385,91	6,26	84,16	439,54	#####	9,07
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	###	38		0,2	35	17	11	0,1
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	###	39,44	50,81	2,09	#####	149,87	52,37	0,67
Итого за день			72,1	####	#####	1398,67	###	#####	#####	13,8	#####	#####	#####	####

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	###	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	###	0,18	1,4	0,88	20,8	23,44	5,56	0,09
174/М/СД	Каша гречневая молочная	200	8,09	2,75	28,83	172,49	###	1,16	8,9	0,34	#####	208,99	98,68	3
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,3	2,6	4,25	54,76	###	0,48	8,12	0,01	#####	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	###			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		475	#####	7,96	47,34	338,13	###	3,82	28,42	1,57	253,7	388,03	#####	5,36
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	###	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	###	39,44	50,81	2,09	#####	149,87	52,37	0,67
Обед														
45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	42,16	###	21,85	100	1,39	28,07	18,44	9,8	0,35
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на	200	8,43	9,27	11,4	163,14	###	16,48	185,6	1,96	26,08	34,14	16,71	0,65
294/М/СД	Биточки из индейки	90	#####	6,81	7,06	138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
139/М/СД	Капуста тушеная	150	3,67	5,32	10,84	108,08	###	79,95	60	2,44	90,83	69,02	33,92	1,29
349/С/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	###			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		720	#####	#####	56,62	569,01	0,3	#####	760,05	9,83	#####	373,23	#####	5,84
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	###	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	###	11,44	55,81	2,09	#####	143,87	50,37	2,77
Итого за день			#####	#####	#####	1243,18	###	#####	895,09	#####	#####	1055	#####	#####

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	###	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	####	####	12,53	213,38	###	2	5,2	2,32	30,77	163,70	28,91	2,68
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	###			0,42	14,08	155,71	#####	3,51
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,05	0,01	0,19	2,05		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	###			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		495	####	####	55,06	439,79	###	9,44	5,2	3,19	63,7	379,17	#####	8,4
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	###	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	###	11,44	55,81	2,09	#####	143,87	50,37	2,77
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	###	4,26		1,39	14,63	20,43	8,2	0,34
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и	205	1,95	5,7	9,14	96,62	###	30,48	203,25	2,37	41,18	48,83	21,32	0,78
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	####	5,88	7,33	163,65	###	6,52	311,3	1,49	56,16	313,70	57,59	1
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	###	31		0,16	19,18	90,65	35,87	1,42
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	###	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	###			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		755	####	####	61,16	504,12	###	74,96	514,55	5,86	#####	538,96	#####	5,64
Промежуточное питание														
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	###	38		0,2	35	17	11	0,1
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	###	39,44	50,81	2,09	#####	149,87	52,37	0,67
Итого за день			#####	#####	#####	1279,95	###	#####	626,37	#####	#####	#####	#####	#####

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	###	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	####	5,88	7,33	163,65	###	6,52	311,3	1,49	56,16	313,70	57,59	1
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	###	31		0,16	19,18	90,65	35,87	1,42
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,05	0,01	0,19	2,05		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	###			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		495	####	6,91	45,44	349,25	###	45,02	311,3	2,1	94,19	464,06	#####	5,08
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	###	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	###	11,44	55,81	2,09	#####	143,87	50,37	2,77
Обед														
32/М/СД	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	###	3	1200	1,56	19,88	33,81	23,02	0,45
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и	205	1,54	4,63	7,96	80,27	###	15,73	163,25	1,91	34,34	42,33	19,16	0,89
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	####	8,29	1,99	193,03	###	3,48	56,0	0,86	33,86	218,04	28,57	1,84
129/М/СД	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	17,98	###	#####	54,56	2,25	86,4	116,95	37,18	1,31
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	###			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		755	####	#####	45,85	456,4	###	179,5	#####	7,13	#####	482,68	#####	6,95
Промежуточное питание														
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	###	38		0,2	35	17	11	0,1
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	###	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	###	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	###	39,44	50,81	2,09	#####	149,87	52,37	0,67
Итого за день			####	#####	#####	1141,69	###	275,4	#####	#####	644,4	#####	#####	#####

Сборники, используемые при разработке меню:

- 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, 2017

Расчет себестоимости* Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического (диабет) меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания

День и номер недели	Завтрак, руб.	Второй завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за все приемы пищи
возраст 7-11 лет					
<i>День и номер недели</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>
Понедельник-1	56,26	56,26	81,51	49,92	249,73
Вторник-1	49,92	49,92	73,78	56,26	223,23
Среда-1	56,26	56,26	80,74	49,92	292,10
Четверг-1	49,92	49,92	81,85	56,26	251,86
Пятница-1	56,26	56,26	72,50	49,92	252,42
Суббота - 1	49,92	49,92	80,39	56,26	244,35
Понедельник-2	56,26	56,26	68,40	49,92	217,84
Вторник-2	49,92	49,92	89,25	56,26	258,83
Среда-2	56,26	56,26	80,19	49,92	250,22
Четверг-2	49,92	49,92	107,15	56,26	287,04
Средняя цена	53,09	53,09	81,58	53,09	252,76

* По официальным средним потребительским ценам Росстата по РСО-Алания за октябрь 2021

Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,02	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14,53	6,92	10,92	163,03	0,06	0,6	6,7	1,17	18,02	153,63	17,91	1,32
142/М/СД	Рагу овощное	180	3,68	6,46	21,53	160,78	0,16	46,5	840	3,04	50,92	101,76	48,89	1,63
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		550	20,94	13,99	52,64	431,95	0,3	209,2	977,42	5,15	92,34	312,11	87,82	4,75
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
67/М/СД	Винегрет овощной	100	1,52	8,52	8,15	115,87	0,07	10,17	272,67	3,82	27,68	46	21,05	0,87
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	1,92	5,67	10,08	99,78	0,06	19,98	203,25	2,39	41,35	52,72	24,24	1,13
245/М/СД	Бефстроганов из говядины	100	17,33	16,83	5,8	243,77	0,08	2,57	15,17	2,88	42,26	193,46	28,24	2,54
171/М/СД	Каша гречневая	180	7,86	2,06	35,63	192,19	0,26			0,5	16,9	186,85	125,06	4,21
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		895	32,96	33,82	93,49	813,42	0,56	33,06	491,6	10,36	164,46	582,12	231,89	12,11
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Итого за день			56,65	49,92	164,34	1356,35	0,94	264,72	1675,95	18,81	585,48	1083,3	384,89	17,25

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	20,8	23,44	5,56	0,09
174/М/СД	Каша гречневая молочная	250	10,13	3,45	36,17	216,27	0,28	1,44	11,1	0,43	147,68	261,57	123,76	3,76
382/М/СД	Какао на молоке (сироп)	200	3,56	2,83	4,69	59,62	0,02	0,53	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
8,18	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		570	22,65	9,13	62,9	426,41	0,42	5,15	36,52	1,86	300,32	481,91	187,64	6,9
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,1	2,75	59,9	0,03	7,1		2,32	24,38	34,05	13,67	0,57
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином	250	10,54	11,59	14,25	203,93	0,06	20,6	232	2,45	32,6	42,68	20,89	0,81
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14,53	6,92	10,92	163,03	0,06	0,6	6,7	1,17	18,02	153,63	17,91	1,32
142/М/СД	Рагу овощное	180	3,68	6,46	21,53	160,78	0,16	46,5	840	3,04	50,92	101,76	48,89	1,63
342/М/СД	Компот из вишни (сироп)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	33,64	30,83	75,37	716,84	0,41	77,8	1078,7	9,64	150,72	428,12	134,76	6,77
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Итого за день			57	43,04	150,98	1234,27	0,9	126,14	1434,64	15,57	746,34	1066,62	380,01	13,89

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ска порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным,	130	15,98	12,56	14,08	233,4	0,10	2,0	5,2	2,38	32,6	181,68	32,00	2,99
129/М/СД	Брокколи на пару	180	5,92	3,24	8,45	21,58	0,14	188,39	65,47	2,7	103,68	140,34	44,62	1,57
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп	200	0,06	0,01	0,22	2,39		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		580	25,46	16,45	42,91	359,65	0,34	200,83	70,67	5,78	162,15	411,6	110,42	7,56
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
45/М/СД	Салат из белокочанной	100	1,55	5,08	4,33	70,27	0,03	36,42	166,67	2,32	46,78	30,73	16,33	0,58
102/М/СД	Суп из овощей со сметаной	255	1,79	4,75	10,96	94,38	0,08	20,73	203,25	1,91	28,68	51,01	20,85	0,76
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,23	37,2		0,19	23,02	108,78	43,04	1,7
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		925	33,73	17,68	81,3	623,99	0,64	104,93	684,52	6,59	182,9	633,27	175,26	7,84
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Итого за день			61,42	38,78	143,5	1129,21	1	296,71	742,73	14,15	628,77	1161,96	333,99	15,82

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ска порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп	200	27,48	11,62	16,0	284,65	0,10	6,78	47,85	2,03	224,29	325,32	52,20	1,18
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,36	1,51	9,97	67,2	0,04	1,52	10		125,72	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		440	34,01	13,71	44,94	446,89	0,22	8,3	57,85	2,51	363,93	487,32	88,76	3,15
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Обед														
55/М/СД	Салат из свеклы с соленым огурцов	100	1,22	5,1	6,13	76,03	0,02	8,08	1,75	2,3	37,22	37,98	18,67	1,1
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем	250	13,8	7,31	19,58	213,6	0,24	12,03	228	2,46	39,71	109,36	39,3	2,04
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным,	130	15,98	12,56	14,08	233,4	0,10	2,0	5,2	2,38	32,6	181,68	32,00	2,99
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4,4	6,38	13,01	129,7	0,08	95,94	72	2,93	109	82,82	40,7	1,55
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	39,73	32,09	86,63	814,58	0,53	118,43	307,46	10,84	254,8	514,93	163,97	11,04
Промежуточное питание														
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Итого за день			76,53	49,86	150,87	1390,04	0,82	154,47	412,57	15,15	894,23	1157,21	308,33	14,56

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ска порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,23	37,2		0,19	23,02	108,78	43,04	1,7
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп)	200	0,06	0,01	0,22	2,39		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		580	29,83	7,62	58,67	426,37	0,53	54,18	312,6	2,38	109,51	546,71	140,08	6,28
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,15	3,63	66,05	0,05	15,98		2,6	23,27	32,65	17,03	0,77
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	2,43	6,75	11,5	117,69	0,08	38,38	263,25	2,84	49,96	60,91	26,8	0,97
291/М/СД	Плов с отварной птицей (перловая крупа)	280	36,81	11,88	50,43	458,16	0,24	6,52	936,4	3,15	66,17	286,93	72,05	3,53
342/М/СД	Компот из вишни (сироп)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		895	44,34	24,54	91,48	771,1	0,47	63,88	1199,65	9,25	164,2	476,49	149,28	7,71
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Итого за день			73,9	36,02	165,51	1298,85	1,02	144,29	1429,57	13,17	572,4	1138,07	336,33	14,44

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ска порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,02	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
291/М/СД	Плов с отварной птицей (перловая крупа)	280	36,81	11,88	50,43	458,16	0,24	6,52	936,4	3,15	66,17	286,93	72,05	3,53
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		550	40,73	12,71	77,75	601,94	0,35	168,62	1067,12	4,27	94,79	370,65	101,53	6,03
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,5	5,23	8,78	89,2	0,05	8,78	368,1	2,33	21,8	44,45	19,87	0,67
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной	255	1,79	4,75	10,96	94,38	0,08	20,73	203,25	1,91	28,68	51,01	20,85	0,76
260/М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	14,83	3,34	212	0,07	2,35		3,01	16,17	167,73	23,8	2,42
171/М/СД	Каша гречневая	180	7,86	2,06	35,63	192,19	0,26			0,5	16,9	186,85	125,06	4,21
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		895	31,74	27,75	86,43	725,37	0,56	35,86	573,35	8,43	107,35	544,44	221,38	11,28
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Итого за день			72,1	42,52	176,31	1398,67	0,93	225,45	1415,31	13,8	509,47	1033,11	360,63	17,23

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ска порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	20,8	23,44	5,56	0,09
174/М/СД	Каша гречневая молочная	250	10,13	3,45	36,17	216,27	0,28	1,44	11,1	0,43	147,68	261,57	123,76	3,76
382/М/СД	Какао на молоке (сироп)	200	3,56	2,83	4,69	59,62	0,02	0,53	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		570	22,65	9,13	62,9	426,41	0,42	5,15	36,52	1,86	300,32	481,91	187,64	6,9
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
45/М/СД	Салат из белокочанной	100	1,55	5,08	4,33	70,27	0,03	36,42	166,67	2,32	46,78	30,73	16,33	0,58
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином	250	10,54	11,59	14,25	203,93	0,06	20,6	232	2,45	32,6	42,68	20,89	0,81
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14,53	6,92	10,92	163,03	0,06	0,6	6,7	1,17	18,02	153,63	17,91	1,32
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4,4	6,38	13,01	129,7	0,08	95,94	72	2,93	109	82,82	40,7	1,55
349/С/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	35,35	30,71	76,34	728,74	0,32	153,9	477,88	9,64	242,67	412,95	129,13	7,62
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Итого за день			58,26	42,95	151,78	1243,18	0,83	182,53	895,09	15,58	818,17	1055	374,61	14,64

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ска порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным,	130	15,98	12,56	14,08	233,4	0,10	2,0	5,2	2,38	32,6	181,68	32,00	2,99
171/М/СД	Каша гречневая	180	7,86	2,06	35,63	192,19	0,26			0,5	16,9	186,85	125,06	4,21
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп)	200	0,06	0,01	0,22	2,39		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		580	27,4	15,27	70,09	530,26	0,46	12,44	5,2	3,58	75,37	458,11	190,86	10,2
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,1	2,75	59,9	0,03	7,1		2,32	24,38	34,05	13,67	0,57
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	2,43	6,75	11,5	117,69	0,08	38,38	263,25	2,84	49,96	60,91	26,8	0,97
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,23	37,2		0,19	23,02	108,78	43,04	1,7
342/М/СД	Компот из вишни (сироп)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		925	33,59	19,58	78,46	628,53	0,64	92,26	575,85	7,5	182,78	648,09	180,15	7,26
Промежуточное питание														
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Итого за день			63,08	39,71	164,04	1279,95	1,11	135,28	626,37	13,23	560,59	1211,87	405,55	17,48

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп)	200	27,48	11,62	16,0	284,65	0,10	6,78	47,85	2,03	224,29	325,32	52,20	1,18
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,36	1,51	9,97	67,2	0,04	1,52	10		125,72	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		440	34,01	13,71	44,94	446,89	0,22	8,3	57,85	2,51	363,93	487,32	88,76	3,15
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
49/М/СД	Салат витаминный 2	100	2,1	5,13	5,77	78,37	0,06	26,85	275	2,38	43,04	46,91	20,66	0,72
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем	250	13,8	7,31	19,58	213,6	0,24	12,03	228	2,46	39,71	109,36	39,3	2,04
268/М/СД	Котлеты из говядины	100	15,41	11,62	12,09	214,5	0,09	1,1		2,34	20,2	167,61	27,78	2,83
142/М/СД	Рагу овощное	180	3,68	6,46	21,53	160,78	0,16	46,5	840	3,04	50,92	101,76	48,89	1,63
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	39,11	31,4	86,69	804,85	0,65	90,48	1345	10,9	177,67	520,04	168,43	10,44
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Итого за день			75,7	49,12	150,43	1377,36	0,91	126,88	1216,67	15,17	825,29	1156,53	310,87	14,12

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ска порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,23	37,2		0,19	23,02	108,78	43,04	1,7
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп)	200	0,06	0,01	0,22	2,39		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		580	29,83	7,62	58,67	426,37	0,53	54,18	312,6	2,38	109,51	546,71	140,08	6,28
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Обед														
32/М/СД	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,07	5	2000	2,6	33,13	56,35	38,37	0,75
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	1,92	5,67	10,08	99,78	0,06	19,98	203,25	2,39	41,35	52,72	24,24	1,13
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	30,20	9,11	1,99	212,37	0,13	3,76	61,64	0,95	36,24	240,70	31,28	2,03
129/М/СД	Брокколи на пару	180	5,92	3,24	8,45	21,58	0,14	188,39	65,47	2,7	103,68	140,34	44,62	1,57
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		925	43,67	23,86	61,25	575,49	0,49	217,47	2330,87	9,41	250,67	593,2	171,81	8,84
Промежуточное питание														
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Итого за день			74,47	36,13	139,11	1141,69	1,02	275,4	1892,18	13,41	644,4	1240,48	350,65	15,47

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

**Расчет себестоимости* Варианта реализации типового 10-ти дневного
диетического меню (сахарный диабет) для обучающихся
общеобразовательных организаций РСО-Алания**

День и номер недели	Завтрак, руб.	Второй завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за все приемы пищи
возраст 12-18 лет					
<i>День и номер недели</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>
Понедельник-1	70,12	56,26	95,10	49,92	271,40
Вторник-1	50,32	49,92	87,53	56,26	244,03
Среда-1	121,04	56,26	92,23	49,92	319,45
Четверг-1	68,63	49,92	95,21	56,26	270,02
Пятница-1	82,90	56,26	88,27	49,92	277,35
Суббота - 1	66,50	49,92	94,09	56,26	266,77
Понедельник-2	50,32	56,26	78,75	49,92	235,25
Вторник-2	70,97	49,92	104,62	56,26	281,77
Среда-2	68,63	56,26	93,77	49,92	268,58
Четверг-2	82,90	49,92	125,52	56,26	314,60
Средняя цена	73,23	53,09	95,51	53,09	274,92

* По официальным средним потребительским ценам Росстата по РСО-Алания за октябрь 2021

Проект типового 10-ти дневного диетического (Щадящая диета) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	90	13,01	4,4	9,97	130,51	0,05	0,5	6	0,25	13,37	135,67	14,77	1,09
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника,	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		470	19,52	15,61	66,51	494	0,26	163,4	1336,38	1,25	59,89	258,38	67,86	3,32
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
342/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75		2,34	25,14	31,34	15,16	0,91
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	200	10,47	6,66	17,19	170,56	0,14	16,03	115	0,35	56,14	152,8	33,31	1,89
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины с соусом сметанным 90/30	120	13,06	8,88	6,38	157,18	0,07	1	10,0	0,79	22,90	135,86	18,64	1,9
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15			0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов,	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		770	34,18	22,38	97,56	729,89	0,46	26,11	125,45	3,91	141,67	475,23	150,12	8,62
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Итого за день		1 890	94,16	59,25	246,89	1926,95	0,88	211,95	1593,83	6,56	805,44	1381,57	380,86	14,42

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02
174/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99	30,56	1,72
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		430	18,09	15,87	66,73	450,68	0,21	1,15	137,62	1,76	264,7	382,86	72,59	4,18
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	2,21	0,65	45,45	198,6	0,06	12,4	1,15	0,54	17,83	43,87	49,55	2,04
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	200	4,94	9,48	14,59	163,27	0,09	10,51	188,9	3,71	16,68	83,63	22,63	0,9
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	90	13,01	4,4	9,97	130,51	0,05	0,5	6	0,25	13,37	135,67	14,77	1,09
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		740	26,53	22,95	92,60	685,21	0,42	40,11	2770,9	6,86	96,07	393,78	122,23	4,6
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	2,21	0,65	45,45	198,6	0,06	12,4	1,15	0,54	17,83	43,87	49,55	2,04
Итого за день		1 880	49,04	40,12	250,23	1533,09	0,75	66,06	2910,82	9,7	396,43	864,38	293,92	12,86

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным,	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	25,11	17,63	84,37	597,34	0,22	1,43	53	1,31	109,89	270,88	44,73	4,26
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,82	0,01	4,57	20,7	1,85	110,33	77,78	14,17	0,75
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной, 200/5	200	2,18	6,52	10,37	109,48	0,06	10,89	355	0,26	45,36	57,08	18,42	0,55
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов,	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		770	32,27	22,34	85,98	677	0,44	42,1	418,25	2,49	275,36	556,59	118,45	4,93
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Итого за день		1 920	95,78	60,63	251,81	1957,54	0,82	66,05	613,25	5,1	996,31	1469,53	324,38	11,71

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
242/М/ЖКТ	Суфле творожное с соусом ягодным, 150/40	190	23,13	14,48	28,83	344,02	0,08	5,66	108	0,56	234,67	308,94	40,46	1,18
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
Итого за Завтрак		450	33,31	19,30	91,01	677,64	0,47	6,38	122	1,64	380,43	459,65	70,03	2,38
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	3,32	0,53	36,94	167,64	0,04	11,45		0,43	16,28	38,94	48,74	1,51
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,17	4,06	6,19	66,51	0,03	8,75		1,9	25,14	31,32	15,16	0,91
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	200	9,58	8,42	10,41	155,83	0,09	11,32	366	0,39	44,98	125,84	27,02	1,58
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным,	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок,	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		770	36,05	21,95	111,63	790,5	0,37	24,7	375,8	3,57	122,42	388,76	81,55	6,87
Промежуточное питание														
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	3,32	0,53	36,94	167,64	0,04	11,45		0,43	16,28	38,94	48,74	1,51
Итого за день		1 930	76,00	42,31	276,52	1803,42	0,92	53,98	497,8	6,07	535,41	926,29	249,06	12,27

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	25,24	16,46	53,27	462,85	0,34	26,44	82,1	0,33	106,37	408,42	82,96	3,35
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	3,61	3,31	55,42	0,03	2,45	973,8	1,1	76,64	65,59	21,16	0,43
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином	200	4,82	6,27	16,94	143,72	0,09	13,65	184	2	16,97	53,54	20,26	0,85
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		840	33,83	27,04	86,57	729,51	0,45	43,46	2432,2	4,84	181,78	428,48	119,09	4,85
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Итого за день		1 890	99,53	64,76	222,66	1895,42	0,95	92,24	2646,3	6,57	892,03	1484,86	364,93	10,68

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника,	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		460	25,59	17,12	59,52	505,79	0,3	164,56	1388,78	2,22	85,91	293,33	72,57	3,67
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
Итого за Промежуточное питание		355	7,69	4,24	43,00	245,33	0,08	16,53	20,5	0,57	123,55	142,84	64,55	2,93
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	200	10,47	6,66	17,19	170,56	0,14	16,03	115	0,35	56,14	152,8	33,31	1,89
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	90	12,62	7,72	4,53	137,51	0,05	1	2,5	0,73	13,13	128,79	17,44	1,8
173/М/ССЖ	Каша пшеничная вязкая	150	3,63	0,4	22,61	75,9	0,1			0,56	16,88	91,83	20,02	1,58
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок,	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		740	32,51	20,59	91,65	651,24	0,41	24,13	1519,3	4,19	123,55	455,13	109,05	7,25
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
Итого за Промежуточное питание		355	7,69	4,24	43,00	245,33	0,08	16,53	20,5	0,57	123,55	142,84	64,55	2,93
Итого за день		1 910	73,48	46,19	237,17	1647,69	0,87	221,75	2949,08	7,55	456,56	1034,14	310,72	16,78

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний
 День: вторник
 Неделя: 2

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
Завтрак														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	4,2	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		430	16,45	15,76	65,64	472,38	0,13	1,15	137,62	1,3	253,5	334,02	67,19	2,89
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	3,32	0,53	36,94	167,64	0,04	11,45		0,43	16,28	38,94	48,74	1,51
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75		2,34	25,14	31,34	15,16	0,91
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	200	4,94	9,48	14,59	163,27	0,09	10,51	188,9	3,71	16,68	83,63	22,63	0,9
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13,43	5,6	11,66	150,15	0,06	0,5	14	0,30	21,87	142,50	15,88	1,14
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		770	31,02	21,59	117,60	789,96	0,36	22,49	202,9	7,3	95,59	354,45	76,46	4,71
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	3,32	0,53	36,94	167,64	0,04	11,45		0,43	16,28	38,94	48,74	1,51
Итого за день		1 910	54,11	38,41	257,12	1597,62	0,57	46,54	340,52	9,46	381,65	766,35	241,13	10,62

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний
 День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным,	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15			0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	22,92	18,01	62,06	502,34	0,27	1,43	53	0,69	105,49	322,98	105,13	5,65
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,82	0,01	4,57	20,7	1,85	110,33	77,78	14,17	0,75
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной со	200	2,18	6,52	10,37	109,48	0,06	10,89	355	0,26	45,36	57,08	18,42	0,55
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов,	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		770	32,27	22,34	85,98	677	0,44	42,1	418,25	2,49	275,36	556,59	118,45	4,93
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Итого за день		1 920	93,59	61,01	229,50	1862,54	0,87	66,05	613,25	4,48	991,91	1521,63	384,78	13,1
Возрастная группа 7-11 лет														

Сезон осенне-зимний
 День: четверг
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342/М/ССЖ	Суфле творожное с соусом сметанным сладким, 150/40	190	23,45	15,95	21,80	329,14	0,08	0,75	118	0,54	231,80	307,72	33,26	1,05
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
Итого за Завтрак		450	33,63	20,77	83,98	662,76	0,47	1,47	132	1,62	377,56	458,43	62,83	2,25
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	2,21	0,65	45,45	198,6	0,06	12,4	1,15	0,54	17,83	43,87	49,55	2,04
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,17	4,06	6,19	66,51	0,03	8,75		1,9	25,14	31,32	15,16	0,91
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на говяжьём	200	9,84	8,46	16,88	182,95	0,12	13,65	184	2,15	20,34	124,04	28,51	1,85
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на	90	13,4	6,72	8,55	147,9	0,06	1		0,26	12,8	129,23	16,91	1,88
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок,	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		740	32,08	23,34	94,46	718,92	0,45	49,9	1361,8	4,75	103,76	418,88	117,33	7,44
Промежуточное питание														
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	2,21	0,65	45,45	198,6	0,06	12,4	1,15	0,54	17,83	43,87	49,55	2,04
Итого за день		1 900	70,13	45,41	269,34	1778,88	1,04	76,17	1496,1	7,45	516,98	965,05	279,26	13,77

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	25,24	16,46	53,27	462,85	0,34	26,44	82,1	0,33	106,37	408,42	82,96	3,35
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
Итого за Промежуточное питание		355	7,69	4,24	43,00	245,33	0,08	16,53	20,5	0,57	123,55	142,84	64,55	2,93
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	3,61	3,31	55,42	0,03	2,45	973,8	1,1	76,64	65,59	21,16	0,43
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный со сметаной,	200	3,07	4,76	17,14	124,22	0,11	15,6	104	0,22	56,52	84,04	24,71	0,87
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов,	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		740	32,27	25,51	91,72	730,62	0,46	42,91	2352,65	3,16	231,32	465,13	123,36	5,67
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
Итого за Промежуточное питание		355	7,69	4,24	43,00	245,33	0,08	16,53	20,5	0,57	123,55	142,84	64,55	2,93
Итого за день		1 950	72,89	50,45	230,99	1684,13	0,96	102,41	2475,75	4,63	584,79	1159,23	335,42	14,88

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

Расчет себестоимости* Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического (щадящая диета) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания

День и номер недели	Завтрак, руб.	Второй завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за все приемы пищи
возраст 7-11 лет					
<i>День и номер недели</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>
Понедельник-1	53,04	81,83	62,09	81,83	278,79
Вторник-1	29,16	13,86	58,95	13,86	115,83
Среда-1	55,17	80,13	81,21	80,13	296,64
Четверг-1	70,36	14,13	61,08	14,13	159,70
Пятница-1	64,20	81,83	60,45	81,83	288,31
Суббота - 1	46,34	28,65	57,12	28,65	160,76
Понедельник-2	29,86	14,13	53,03	14,13	111,15
Вторник-2	53,00	80,13	81,21	80,13	294,47
Среда-2	61,53	13,86	65,15	13,86	154,40
Четверг-2	64,20	28,65	64,81	28,65	186,31
Средняя цена	52,69	43,72	64,51	43,72	204,64

* По официальным средним потребительским ценам Росстата по РСО-Алания за октябрь 2021

Проект типового 10-ти дневного диетического (Щадящая диета) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	100	14,45	4,89	11,02	144,75	0,06	0,6	6,67	0,27	15,01	150,9	16,46	1,21
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51	0,01	155,56	127,09	0,59	9,33	2,64	2,64	0,5
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		555	23,19	20,77	83,26	623,35	0,33	183,66	1613,76	1,46	73,36	306,91	81,78	3,99
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
342/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	100	1,95	8,1	10,36	123,04	0,04	14,7		3,75	43,09	52,51	25,46	1,53
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	250	13,1	8,69	21,51	216,78	0,17	20,04	145,8	0,44	69,98	191,41	41,65	2,35
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины с соусом сметанным,	130	14,5	9,66	7,2	173,31	0,07	1,13	10	0,82	23,92	151,1	20,82	2,08
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18			0,34	10,61	125,61	84,13	2,83
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	41,64	28,66	124,58	925,42	0,55	36,27	156,4	5,55	185,8	588,03	189,26	10,9
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Итого за день		2 145	105,29	70,69	290,66	2251,83	1,04	242,37	1902,16	8,41	863,04	1542,9	433,92	17,37

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02
174/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	200	7,67	7,63	41,67	222,52	0,16	0,56	35,57	0,83	136,08	209,99	40,11	2,26
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18	0,02	0,6	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		510	21,90	18,21	87,94	561,78	0,28	1,34	147,1	1,96	313,67	457,77	88,23	5,05
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	100	1,52	8,11	8,07	112,87	0,07	5,85	2340	3,99	32,82	64,76	44,53	0,83
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из	250	6,18	11,85	18,24	204,09	0,11	13,14	236,13	4,64	20,85	104,54	28,29	1,13
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	100	14,45	4,89	11,02	144,75	0,06	0,6	6,67	0,27	15,01	150,9	16,46	1,21
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	31,98	29,87	115,85	863,26	0,53	50,09	4002,8	9,41	125,5	488,07	159,96	5,78
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13
Итого за день		2 170	58,30	49,38	296,91	1831,1	0,93	76,25	4152,2	12,45	475,93	1035,42	348,27	15,09

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным. 100/30	130	15,4	8,74	11,3	185	0,08	1,13	8	0,34	22,77	151,12	19,98	2,15
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	18,1	63,54	11,78	1,19
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		585	29,79	22,55	104,99	742,88	0,28	1,57	73,56	1,57	128,64	317,32	52,83	5,03
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	5,03	10,98	6,6	146,03	0,02	7,62	34,5	3,23	185,11	129,89	23,69	1,26
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной	250	2,69	8,14	12,92	136,5	0,08	13,52	443,5	0,32	55,49	70,59	22,9	0,69
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	39,12	29,95	109,30	867,44	0,54	53,09	526,36	4,02	382,48	687,3	147,53	6,42
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Итого за день		2 175	107,31	73,16	295,75	2293,52	0,98	77,18	741,92	6,89	1122,18	1646,68	361,56	13,97

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
242/М/ЖКТ	Суфле творожное с соусом ягодным, 150/40	190	23,13	14,48	28,83	344,02	0,08	5,66	108	0,56	234,67	308,94	40,46	1,18
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89	0,02	0,8	10		125,3	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
Итого за Завтрак		480	34,42	19,65	97,91	713,03	0,48	6,46	123	1,64	394,96	475,15	72,83	2,5
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,46		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	3,28	10,37	72,58	0,08	30,55	401,2	1,67	39,52	55,64	28,45	1,07
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	250	11,97	10,34	13,02	193,16	0,11	14,06	456,5	0,48	56	157,14	33,75	1,97
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом	130	15,4	8,74	11,3	185	0,08	1,13	8	0,34	22,77	151,12	19,98	2,15
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	18,1	63,54	11,78	1,19
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	15,01	63,13	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	44,10	24,26	139,09	945,27	0,49	49,74	867,7	3,65	158,79	483,84	108,76	8,17
Промежуточное питание														
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,46		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6
Итого за день		2 170	85,16	44,97	313,10	2002,44	1,05	79,12	990,7	6,15	587,41	1038,71	280,05	13,87

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное,	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		585	29,50	21,49	68,52	586,46	0,42	31,66	107,76	0,42	124,78	472,08	97,03	3,99
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	5,69	5,52	89,37	0,05	4,08	1623	1,69	128,96	109,56	35,34	0,72
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6,02	7,84	21,18	179,65	0,12	17,06	230	2,5	20,29	66,73	25,26	1,05
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21,37	14,62	3,23	230,92	0,1	1,85	111,2	1,37	46,79	193,96	21,71	1,63
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	40,86	33,17	108,45	901,49	0,56	53,49	3384,2	6,07	252,86	538,12	152,99	6,01
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Итого за день		2 145	110,82	75,92	259,79	2191,01	1,14	107,59	3623,96	7,89	981,52	1658,16	412,9	12,48

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21,37	14,62	3,23	230,92	0,1	1,85	111,2	1,37	46,79	193,96	21,71	1,63
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51	0,01	155,56	127,09	0,59	9,33	2,64	2,64	0,5
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		540	29,99	19,62	75,27	610,38	0,37	184,91	1658,29	2,41	101,54	345,47	87,03	4,38
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	100	1,52	8,11	8,07	112,87	0,07	5,85	2340	3,99	32,82	64,76	44,53	0,83
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	250	13,1	8,69	21,51	216,78	0,17	20,04	145,8	0,44	69,98	191,41	41,65	2,35
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	14,1	8,5	5,35	153,64	0,05	1,1	2,5	0,76	14,15	144,03	19,62	2,01
173/М/ССЖ	Каша пшеничная вязкая	180	4,4	0,48	27,4	92	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	15,01	63,13	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	39,60	26,74	115,98	826,42	0,51	30,99	2490,3	5,95	157,56	567,45	144,73	8,88
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03
Итого за день		2 200	85,29	55,12	280,01	1942,32	1,04	249,04	4190,71	9,5	520,64	1210,44	363,4	19,32

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	200	5,47	6,34	38,38	233,09	0,05	0,56	29,3	0,21	119,6	144,45	32,74	0,54
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18	0,02	0,6	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		510	19,70	16,92	84,65	572,35	0,17	1,34	140,83	1,34	297,19	392,23	80,86	3,33
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,46		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	100	1,95	8,1	10,36	123,04	0,04	14,7		3,75	43,09	52,51	25,46	1,53
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	250	6,18	11,85	18,24	204,09	0,11	13,14	236,13	4,64	20,85	104,54	28,29	1,13
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару с соусом сметанным, 100/30	130	14,87	6,12	12,71	164,39	0,07	0,6	14,67	0,32	23,51	157,7	17,57	1,26
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	18,1	63,54	11,78	1,19
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	37,40	27,85	146,13	986,48	0,44	31,47	250,8	9,85	128,95	436,32	99,5	6,13
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,46		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6
Итого за день		2 200	63,74	45,83	306,88	1902,97	0,69	55,73	391,63	12,05	459,8	908,27	278,82	12,66

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное,	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным. 100/30	130	15,4	8,74	11,3	185	0,08	1,13	8	0,34	22,77	151,12	19,98	2,15
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18			0,34	10,61	125,61	84,13	2,83
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		585	27,16	23,00	78,21	628,88	0,34	1,57	73,56	0,83	121,15	379,39	125,18	6,67
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	5,03	10,98	6,6	146,03	0,02	7,62	34,5	3,23	185,11	129,89	23,69	1,26
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной	250	2,69	8,14	12,92	136,5	0,08	13,52	443,5	0,32	55,49	70,59	22,9	0,69
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	20,88	26,23	109,27	761,11	0,41	52,54	508,18	4	347,79	422,97	109,02	5,64
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное 75	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой, 150	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Итого за день		2 175	86,44	69,89	268,94	2073,19	0,91	76,63	723,74	6,13	1080	1444,42	395,4	14,83

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342/М/ССЖ	Суфле творожное с соусом сметанным	190	23,45	15,95	21,80	329,14	0,08	0,75	118	0,54	231,80	307,72	33,26	1,05
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89	0,02	0,8	10		125,3	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
Итого за Завтрак		480	34,74	21,12	90,88	698,15	0,48	1,55	133	1,62	392,09	473,93	65,63	2,37
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	3,28	10,37	72,58	0,08	30,55	401,2	1,67	39,52	55,64	28,45	1,07
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на говяжьем бульоне	250	12,3	10,57	21,1	228,68	0,16	17,06	230	2,69	24,51	154,86	35,58	2,31
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару	100	14,98	7,51	9,6	165,4	0,07	1,1		0,29	14,27	144,29	18,87	2,1
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	15,01	63,13	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	39,44	26,50	119,18	867,74	0,6	80,21	2053,2	5,18	134,12	521,06	151,98	8,86
Промежуточное питание														
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13
Итого за день		2 140	78,60	48,92	303,18	1971,95	1,2	106,58	2188,5	7,88	562,97	1084,57	317,69	15,49

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным,	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		585	29,50	21,49	68,52	586,46	0,42	31,66	107,76	0,42	124,78	472,08	97,03	3,99
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	5,69	5,52	89,37	0,05	4,08	1623	1,69	128,96	109,56	35,34	0,72
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный со сметаной	250	3,82	5,78	21,4	153,52	0,13	19,5	128,8	0,27	69,23	104,55	30,79	1,07
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21,37	14,62	3,23	230,92	0,1	1,85	111,2	1,37	46,79	193,96	21,71	1,63
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	38,94	31,09	116,14	906,69	0,56	53,33	3283,6	3,98	316,6	585,34	159,32	7,12
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03
Итого за день		2 245	84,14	61,34	273,42	1998,67	1,14	118,13	3433,48	5,54	702,92	1354,94	387,99	17,17

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

Расчет себестоимости* Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического (щадящая диета) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания

День и номер недели	Завтрак, руб.	Второй завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за все приемы пищи
возраст 12-18лет					
<i>День и номер недели</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>
Понедельник-1	63,49	81,83	73,82	81,83	300,97
Вторник-1	32,83	13,91	70,97	13,91	131,62
Среда-1	64,54	80,13	97,66	80,13	322,46
Четверг-1	72,40	14,18	71,76	14,18	172,52
Пятница-1	75,34	81,83	73,77	81,83	312,77
Суббота - 1	53,86	29,06	68,41	29,06	180,39
Понедельник-2	33,70	14,18	63,29	14,18	125,35
Вторник-2	61,94	80,13	97,66	80,13	319,86
Среда-2	63,57	13,91	77,21	13,91	168,60
Четверг-2	75,34	29,06	79,04	29,06	212,50
Средняя цена	59,70	43,82	77,36	43,82	224,70

* По официальным средним потребительским ценам Росстата по РСО-Алания за октябрь 2021