



10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с сахарным диабетом 1-4 классов МБОУ СОШ №1 г. Дигоры

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	20	0.14	0.02	0.38	2.2	0.01	1.4		0.02	3.4	6		0.1
294/М/СД	Биточки из индейки	90	12.01	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	0.13	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	0.01	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	0.05			0.3	8.7	45	14.1	1.17
Итого за Завтрак		465	17.68	12.77	44.04	373.82	0.3	189.4	1228.38	6.87	106.69	318.26	97.42	4.14
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	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/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	205	1.54	4.63	7.96	80.27	0.04	15.73	163.25	1.91	34.34	42.33	19.16	0.89
245/М/СД	Бефстроганов из говядины	90	15.6	15.15	5.22	219.39	0.07	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	0.22			0.42	14.08	155.71	104.22	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	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		725	27.57	27.11	72.48	646.49	0.43	24.44	340.95	7.76	131.31	471.3	184.73	9.67
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 категория: 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний
День: вторник
Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0.62	0.04	1.3	8	0.02	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	0.01	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	0.22	1.16	8.9	0.34	119.08	208.99	98.68	3	
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3.3	2.6	4.25	54.76	0.02	0.48	8.12	0.01	101.12	98.2	28.2	0.96	
8.18	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.98	0.36	11.89	59.4	0.05			0.3	8.7	45	14.1	1.17	
Итого за Завтрак			475	18.85	7.96	47.34	338.13	0.32	3.82	28.42	1.57	253.7	388.03	150.74	5.36
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	60	0.46	3.06	1.65	35.94	0.02	4.26		1.39	14.63	20.43	8.2	0.34	
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	200	8.43	9.27	11.4	163.14	0.05	16.48	185.6	1.96	26.08	34.14	16.71	0.65	
294/М/СД	Биточки из индейки	90	12.01	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	0.13	38.75	700	2.53	42.43	84.8	40.74	1.36	
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0.14	0.04	1.91	9.36	0.01	2.7		0.05	6.66	5.4	4.68	0.09	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56	
Итого за Обед			720	26.75	25.04	55.82	560.1	0.37	71.44	1299.6	9.82	145.16	384.85	126.53	5.09
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 категория: 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний
День: среда
Неделя: 1

№ п/п	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														
71/М	Поджаривание из свежих помидоров	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.01	5		0.14	2.8	5.2	4	0.18
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14.33	11.76	12.53	213.38	0.09	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	0.12	156.99	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	0.05			0.3	8.7	45	14.1	1.17
Итого за Завтрак			495	21.51	14.87	32.41	297.61	0.27	166.43	59.76	5.02	136.02	340.41	89.31
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
Обед														
45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	2.6	42.16	0.02	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	0.06	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	20.26	5.88	7.33	163.65	0.18	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	0.19	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	0.01	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	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед			755	28.51	13.87	63.27	495.56	0.52	79.4	576.35	4.95	145.27	527.81	141.94
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
Итого за день				61.42	38.78	143.5	1129.21	1	296.71	742.73	14.15	628.77	1161.96	333.99

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 стевии), 150/40	190	27.41	11.61	15.1	280.49	0.10	5.58	47.85	2.01	221.33	332.92	50.12	1.14	
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	3	1.36	8.63	59	0.04	1.35	9		112.77	81	12.6	0.09	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.98	0.36	11.89	59.4	0.05			0.3	8.7	45	14.1	1.17	
Итого за Завтрак			395	32.39	13.33	35.62	398.89	0.19	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	0.03	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 огурцом	60	0.73	3.06	3.68	45.62	0.01	4.85	1.05	1.38	22.33	22.79	11.2	0.66	
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	11.04	5.85	15.66	170.88	0.19	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	14.33	11.76	12.53	213.38	0.09	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	0.07	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	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56	
Итого за Обед			750	32.74	26.49	67.43	655.11	0.42	96.66	249.1	8.66	203.95	414.55	128.77	8.72
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 категория: 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 1

№ п.п.	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														
71/М	Поджаривание из свежих помидоров	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.01	5		0.14	2.8	5.2	4	0.18
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20.26	5.88	7.33	163.65	0.18	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	0.19	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	0.05			0.3	8.7	45	14.1	1.17
Итого за Завтрак		495	25.61	6.91	45.44	349.25	0.43	45.02	311.3	2.1	94.19	464.06	116.68	5.08
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														
24.00	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.59	3.09	2.18	39.63	0.03	9.59		1.56	13.96	19.59	10.22	0.46
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	205	1.95	5.7	9.14	96.62	0.07	30.48	203.25	2.37	41.18	48.83	21.32	0.78
291/М/СД	Плов с курицей (перловая крупа)	240	31.57	9.76	43.16	388.75	0.21	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	0.01	2.7		0.05	6.66	5.4	4.68	0.09
8.23	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		725	36.89	19.07	72.25	613.56	0.38	48.39	1011.65	6.89	130.73	380.27	116.91	5.92
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 категория: 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 2

№ п.п.	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														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0.14	0.02	0.38	2.2	0.01	1.4		0.02	3.4	6	2.8	0.1
291/М/СД	Плов с курицей (перловая крупа)	240	31.57	9.76	43.16	388.75	0.21	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	0.01	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	0.05			0.3	8.7	45	14.1	1.17
Итого за Завтрак		465	34.17	10.34	62.2	490.11	0.28	147.02	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	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	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0.9	3.14	5.27	53.52	0.03	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	0.06	16.43	163.25	1.44	24.5	41.11	16.64	0.61
260/М/СД	Гуляш из говядины	90	14.86	12.96	3.26	188.44	0.06	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	0.22			0.42	14.08	155.71	104.22	3.51
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	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	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		725	26.53	22.14	66.29	572.52	0.44	27.55	385.91	6.26	84.16	439.54	176.72	9.07
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 категория: 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний
День: вторник
Неделя: 2

№ п.п.	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														
71/М	Поджаривание из зеленого горошка	20	0.62	0.04	1.3	8	0.02	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	0.01	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	0.22	1.16	8.9	0.34	119.08	208.99	98.68	3
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3.3	2.6	4.25	54.76	0.02	0.48	8.12	0.01	101.12	98.2	28.2	0.96
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.98	0.36	11.89	59.4	0.05			0.3	8.7	45	14.1	1.17
Итого за Завтрак			475	18.85	7.96	47.34	338.13	0.32	3.82	28.42	1.57	253.7	388.03	150.74
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
Обед														
45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	2.6	42.16	0.02	21.85	100	1.39	28.07	18.44	9.8	0.35
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	200	8.43	9.27	11.4	163.14	0.05	16.48	185.6	1.96	26.08	34.14	16.71	0.65
294/М/СД	Биточки из индейки	90	12.01	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	0.07	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	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед			720	28.01	24.95	56.62	569.01	0.3	127.83	760.05	9.83	216.99	373.23	121.13
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
Итого за день				58.26	42.95	151.78	1243.18	0.83	182.53	895.09	15.58	818.17	1055	374.61

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

№ п.п.	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														
71/М	Поджаривание из свежих помидоров	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.01	5		0.14	2.8	5.2	4	0.18
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14.33	11.76	12.53	213.38	0.09	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	0.22			0.42	14.08	155.71	104.22	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	0.05			0.3	8.7	45	14.1	1.17
Итого за Завтрак			495	23.13	13.89	55.06	439.79	0.37	9.44	5.2	3.19	63.7	379.17	156.35
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
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.06	1.65	35.94	0.02	4.26		1.39	14.63	20.43	8.2	0.34
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	205	1.95	5.7	9.14	96.62	0.07	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	20.26	5.88	7.33	163.65	0.18	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	0.19	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	0.01	2.7		0.05	6.66	5.4	4.68	0.09
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед			755	28.55	15.78	61.16	504.12	0.53	74.96	514.55	5.86	149.41	538.96	146.46
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
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

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 2

№ п.п.	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 стевии), 150/40	190	27.41	11.61	15.1	280.49	0.10	5.58	47.85	2.01	221.33	332.92	50.12	1.14	
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	3	1.36	8.63	59	0.04	1.35	9		112.77	81	12.6	0.09	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.98	0.36	11.89	59.4	0.05			0.3	8.7	45	14.1	1.17	
Итого за Завтрак			395	32.39	13.33	35.62	398.89	0.19	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	0.03	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 2вариант	60	1.26	3.08	3.46	47.01	0.04	16.1	169	1.43	25.08	27.99	12.4	0.42	
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	11.04	5.85	15.66	170.88	0.19	9.62	182.4	1.97	31.77	87.49	31.44	1.63	
268/М/СД	Котлеты из говядины	90	13.76	10.82	10.54	194.44	0.08	1		2.28	18.37	149.63	24.69	2.52	
142/М/СД	Рагу овощное	150	3.07	5.38	17.94	133.98	0.13	38.75	700	2.53	42.43	84.8	40.74	1.36	
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0.14	0.14	3.53	16.92	0.01	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	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56	
Итого за Обед			720	31.91	25.75	66.99	642.43	0.51	69.07	1053.2	8.68	135.01	413.87	131.31	8.28
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 категория: 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 2

№ п.п.	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														
71/М	Поджаривание из свежих помидоров	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.01	5		0.14	2.8	5.2	4	0.18
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20.26	5.88	7.33	163.65	0.18	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	0.19	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	0.05			0.3	8.7	45	14.1	1.17
Итого за Завтрак		495	25.61	6.91	45.44	349.25	0.43	45.02	311.3	2.1	94.19	464.06	116.68	5.08
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	60	0.78	3.06	4.14	47.97	0.04	3	1200	1.56	19.88	33.81	23.02	0.45
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	205	1.54	4.63	7.96	80.27	0.04	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	27.24	8.29	1.99	193.03	0.12	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	0.12	156.99	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	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
Итого за Обед		755	37.46	19.18	45.85	456.4	0.38	179.5	1474.26	7.13	202.73	482.68	131.23	6.95
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

Показатели химико-энергетических характеристик типового 10-ти дневного диетического (Сахарный диабет) меню обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания возрастная категория 7-11 лет

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за: Завтрак	4,650	250.19	108.27	450.51	3,773.87	3.10	623.83	3,009.26	30.40	1,765.62	3,939.69	1,112.73	49.14
Среднее значение	465	25.02	10.83	45.05	377.39	0.31	62.38	300.93	3.04	176.56	393.97	111.27	4.91
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		27%	26%	48%									
Выполнение МР, % от суточной нормы		27%	16%	17%	18%								
Итого за: Второй завтрак	2,200	57.00	50.20	239.10	1,680.20	1.05	254.40	533.10	20.90	1,737.40	1,468.70	513.70	17.20
Среднее значение	220	5.70	5.02	23.91	168.02	0.11	25.44	53.31	2.09	173.74	146.87	51.37	1.72
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	27%	57%									
Выполнение МР, % от суточной нормы		6%	7%	9%	8%								
Итого за: Обед	7,350	304.92	219.38	628.16	5,715.30	4.28	799.24	7,665.62	75.84	1,544.72	4,427.06	1,405.73	71.36
Среднее значение	735	30.49	21.94	62.82	571.53	0.43	79.92	766.56	7.58	154.47	442.71	140.57	7.14
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		21%	35%	44%									
Выполнение МР, % от суточной нормы		32%	32%	24%	28%								
Итого за: Полдник	2,200	57.00	50.20	239.10	1,680.20	1.05	254.40	533.10	20.90	1,737.40	1,468.70	513.70	17.20
Среднее значение	220	5.70	5.02	23.91	168.02	0.11	25.44	53.31	2.09	173.74	146.87	51.37	1.72
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	27%	57%									
Выполнение МР, % от суточной нормы		6%	7%	9%	8%								
Итого за весь период	16,400	669	428	1,557	12,850	9	1,932	11,741	148	6,785	11,304	3,546	155
Среднее значение	1,640	67	43	156	1,285	1	193	1,174	15	679	1,130	355	15
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		75%	114%	206%									
Расчетная норма по МР 2.4.0162-19		94	68	264	2,046								
Выполнение МР, % от суточной нормы		71%	63%	59%	62.74								

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (Сахарный диабет) для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания возрастная категория 7-11 лет

100 % Норма СанПиН	94	68	264	2,046
--------------------	----	----	-----	-------

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		Б	Ж	У	
понедельник 1	3.7	17.68	12.77	44.04	373.82
вторник 1	3.9	18.85	7.96	47.34	338.13
среда 1	2.7	21.51	14.87	32.41	297.61
четверг 1	3.0	32.39	13.33	35.62	398.89
пятница 1	3.8	25.61	6.91	45.44	349.25
понедельник 2	5.2	34.17	10.34	62.2	490.11
вторник 2	3.9	18.85	7.96	47.34	338.13
среда 2	4.6	23.13	13.89	55.06	439.79
четверг 2	3.0	32.39	13.33	35.62	398.89
пятница 2	3.8	25.61	6.91	45.44	349.25
Среднее	3.8	25.02	10.83	45.05	377.39

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
19%	19%	17%	18%
20%	12%	18%	17%
23%	22%	12%	15%
34%	20%	13%	19%
27%	10%	17%	17%
36%	15%	24%	24%
20%	12%	18%	17%
25%	20%	21%	21%
34%	20%	13%	19%
27%	10%	17%	17%
27%	16%	17%	18%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
19%	31%	47%
22%	21%	56%
29%	45%	44%
32%	30%	36%
29%	18%	52%
28%	19%	51%
22%	21%	56%
21%	28%	50%
32%	30%	36%
29%	18%	52%
27%	26%	48%

Промежуточное питание

Наименование дней недели, блюд	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		Б	Ж	У	
понедельник 1	1.9	5.9	4.92	22.76	163.52
вторник 1	2.1	5.5	5.12	25.06	172.52
среда 1	1.9	5.9	4.92	22.76	163.52
четверг 1	2.1	5.5	5.12	25.06	172.52
пятница 1	1.9	5.9	4.92	22.76	163.52
понедельник 2	2.1	5.5	5.12	25.06	172.52
вторник 2	1.9	5.9	4.92	22.76	163.52
среда 2	2.1	5.5	5.12	25.06	172.52
четверг 2	1.9	5.9	4.92	22.76	163.52
пятница 2	2.1	5.5	5.12	25.06	172.52
Среднее	2.0	5.7	5.02	23.91	168.02

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
6%	7%	9%	8%
6%	8%	9%	8%
6%	7%	9%	8%
6%	8%	9%	8%
6%	7%	9%	8%
6%	8%	9%	8%
6%	7%	9%	8%
6%	8%	9%	8%
6%	7%	9%	8%
6%	8%	9%	8%
6%	7%	9%	8%
6%	8%	9%	8%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
14%	27%	56%
13%	27%	58%
14%	27%	56%
13%	27%	58%
14%	27%	56%
13%	27%	58%
14%	27%	56%
13%	27%	58%
14%	27%	56%
13%	27%	58%
14%	27%	56%
13%	27%	58%
14%	27%	57%

Обед

Наименование дней недели, блюд	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		Б	Ж	У	
понедельник 1	6.0	27.57	27.11	72.48	646.49
вторник 1	4.7	26.75	25.04	55.82	560.1
среда 1	5.3	28.51	13.87	63.27	495.56
четверг 1	5.6	32.74	26.49	67.43	655.11
пятница 1	6.0	36.89	19.07	72.25	613.56
понедельник 2	5.5	26.53	22.14	66.29	572.52
вторник 2	4.7	28.01	24.95	56.62	569.01
среда 2	5.1	28.55	15.78	61.16	504.12
четверг 2	5.6	31.91	25.75	66.99	642.43
пятница 2	3.8	37.46	19.18	45.85	456.4
Среднее	5.2	30.49	21.94	62.82	571.53

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
29%	40%	27%	32%
28%	37%	21%	27%
30%	20%	24%	24%
35%	39%	26%	32%
39%	28%	27%	30%
28%	33%	25%	28%
30%	37%	21%	28%
30%	23%	23%	25%
34%	38%	25%	31%
40%	28%	17%	22%
32%	32%	24%	28%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
17%	38%	45%
19%	40%	40%
23%	25%	51%
20%	36%	41%
24%	28%	47%
19%	35%	46%
20%	39%	40%
23%	28%	49%
20%	36%	42%
33%	38%	40%
21%	35%	44%

Промежуточное питание

Наименование дней недели, блюд	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		Б	Ж	У	
понедельник 1	2.1	5.5	5.12	25.06	172.52
вторник 1	1.9	5.9	4.92	22.76	163.52
среда 1	2.1	5.5	5.12	25.06	172.52
четверг 1	1.9	5.9	4.92	22.76	163.52
пятница 1	2.1	5.5	5.12	25.06	172.52
понедельник 2	1.9	5.9	4.92	22.76	163.52
вторник 2	2.1	5.5	5.12	25.06	172.52
среда 2	1.9	5.9	4.92	22.76	163.52
четверг 2	2.1	5.5	5.12	25.06	172.52
пятница 2	1.9	5.9	4.92	22.76	163.52
Среднее	2.0	5.7	5.02	23.91	168.02

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
6%	8%	9%	8%
6%	7%	9%	8%
6%	8%	9%	8%
6%	7%	9%	8%
6%	8%	9%	8%
6%	7%	9%	8%
6%	8%	9%	8%
6%	7%	9%	8%
6%	8%	9%	8%
6%	7%	9%	8%
6%	8%	9%	8%
6%	7%	9%	8%
6%	7%	9%	8%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
13%	27%	58%
14%	27%	56%
13%	27%	58%
14%	27%	56%
13%	27%	58%
14%	27%	56%
13%	27%	58%
14%	27%	56%
13%	27%	58%
14%	27%	56%
14%	27%	56%
14%	27%	57%

Себестоимость блюд типового 10-ти дневного диетического (Сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания возрастная категория 7-11 лет

Неделя 1									
Понедельник-1 Завтрак	61.35	Вторник-1 Завтрак	43.29	Среда-1 Завтрак	105.22	Четверг-1 Завтрак	63.86	Пятница-1 Завтрак	73.74
Подгарнировка из свежих огурцов	2.08	Подгарнировка из зеленого горошка	4.45	Подгарнировка из свежих помидоров	3.71	Запеканка из творога	17.74	Подгарнировка из свежих помидоров	3.71
Биточки из индейки	26.94	Омлет белковый паровой	0.26	Котлеты из говядины	35.90	Соус ягоный (сироп стевии)	25.79	Хек запеченный	37.70
Рагу овощное	11.28	Каша гречневая молочная (сироп стевии)	19.06	Соус сметанно-томатный	0.75	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	19.05	Соус томатный	3.46
Напиток из шиповника (сироп стевии)	19.77	Какао на молоке (сироп стевии)	18.24	Брокколи на пару	46.70	Хлеб ржано-пшеничный, 25	1.28	картофель отварной	10.71
Хлеб ржано-пшеничный, 25	1.28	Хлеб ржано-пшеничный, 25гр	1.28	Чай с лимоном (сироп стевии)	16.88			чай с лимоном (сироп стевии)	16.88
				Хлеб ржано-пшеничный, 25	1.28			Хлеб ржано-пшеничный, 25	1.28
Понедельник-1 Второй завтрак	56.25	Вторник-1 Второй завтрак	49.91	Среда-1 Второй завтрак	56.25	Четверг-1 Второй завтрак	49.91	Пятница-1 Второй завтрак	56.25
Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05
Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69
Мандарин	14.51	Яблоко	8.17	Мандарин	14.51	Яблоко	8.17	Мандарин	14.51
Понедельник-1 Обед	81.53	Вторник-1 Обед	73.64	Среда-1 Обед	80.73	Четверг-1 Обед	81.74	Пятница-1 Обед	72.52
Винегрет овощной	6.40	Салат из свежих огурцов	8.26	Салат из белокочанной капусты	3.13	Салат из свеклы с огурцом соленым	6.09	Салат из свежих помидоров и огурцов	9.45
Борщ из капусты с картофелем со сметаной	5.08	Суп крестьянский с перловой крупой на бульоне из птицы	4.49	Суп из овощей со сметаной	4.71	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	5.27	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	6.42
Бефстроганов из говядины	42.34	Биточки из индейки	26.94	Хек запеченный	37.70	Котлеты из говядины	35.90	Плов из отварной птицы (крупя перловая)	33.98
Каша гречневая рассыпчатая	4.91	Рагу овощное, 180	11.28	Соус томатный, 30	10.71	Соус сметанно-томатный	0.75	Компот из вишни (сироп стевии)	19.98
Компот из сухофруктов (сироп стевии)	20.11	Компот из вишни (сироп стевии)	19.98	Картофель отварной, 180	3.46	Капуста тушеная	10.93	Хлеб ржаной, 40	2.69
Хлеб ржаной, 40	2.69	Хлеб ржаной, 40	2.69	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	18.33	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	20.11		
				Хлеб ржаной, 40	2.69	Хлеб ржаной, 40	2.69		
Понедельник-1 Полдник	49.91	Вторник-1 Полдник	56.25	Среда-1 Полдник	49.91	Четверг-1 Полдник	56.25	Пятница-1 Полдник	49.91
Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05
Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69
Яблоко	8.17	Мандарин	14.51	Яблоко	8.17	Мандарин	14.51	Яблоко	8.17

Неделя 2

Понедельник-2 Завтрак	57.81	Вторник-2 Завтрак	43.29	Среда-2 Завтрак	63.43	Четверг-2 Завтрак	63.86	Пятница-2 Завтрак	73.74
Подгарнировка из свежих огурцов	2.78	Подгарнировка из зеленого горошка,	4.45	Подгарнировка из свежих помидоров	3.71	Запеканка из творога	17.74	Подгарнировка из свежих помидоров	3.71
Плов из отварной птицы (крупа перловая)	33.98	Омлет белковый паровой	0.26	Котлеты из говядины	35.90	Соус ягоный (сироп стевии)	25.79	Хек запеченный	37.70
Напиток из шиповника (сироп стевии)	19.77	Каша гречневая молочная (сироп стевии)	19.06	Соус сметанно-томатный	0.75	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	19.05	Соус томатный	3.46
Хлеб ржано-пшеничный, 25	1.28	Какао на молоке (сироп стевии)	18.24	Каша гречневая рассыпчатая	4.91	Хлеб ржано-пшеничный, 25	1.28	картофель отварной	10.71
		Хлеб ржано-пшеничный, 25гр	1.28	Чай с лимоном (сироп стевии)	16.88			Чай с лимоном (сироп стевии)	16.88
				Хлеб ржано-пшеничный, 25	1.28			Хлеб ржано-пшеничный, 25	1.28
Понедельник-2 Второй завтрак	49.91	Вторник-2 Второй завтрак	56.25	Среда-2 Второй завтрак	49.91	Четверг-2 Второй завтрак	56.25	Пятница-2 Второй завтрак	49.91
Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05
Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69
Яблоко	8.17	Мандарин	14.51	Яблоко	8.17	Мандарин	14.51	Яблоко	8.17
Понедельник-2 Обед	80.39	Вторник-2 Обед	68.29	Среда-2 Обед	89.22	Четверг-2 Обед	80.07	Пятница-2	64.52
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурцы соленого, 100	7.42	Салат из белокочанной капусты	3.13	Салат из свежих огурцов	8.26	Салат витаминный /2 вариант/	6.60	Салат морковный	6.26
Суп из овощей со сметаной	4.71	Суп крестьянский с перловой крупой на бульоне из птицы	4.49	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	6.42	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	5.27	Борщ из капусты с картофелем	6.65
Гуляш из говядины	42.33	Биточки из индейки	26.94	Хек запеченный	37.70	Котлеты из говядины	35.90	Куриное филе запеченное	30.96
Каша гречневая рассыпчатая	4.91	Капуста тушеная	10.93	Соус томатный	10.71	Рагу овощное	11.28	Соус сметанно-томатный	1.08
Компот из свежих яблок (сироп стевии)	18.33	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	20.11	Картофель отварной	3.46	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	18.33	Брокколи на пару	13.07
Хлеб ржаной, 40	2.69	Хлеб ржаной, 40	2.69	Компот из вишни (сироп стевии)	19.98	Хлеб ржаной, 40	2.69	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	6.50
				Хлеб ржаной, 40	2.69			Хлеб ржаной,	
Понедельник-2 Полдник	56.25	Вторник-2 Полдник	49.91	Среда-2 Полдник	56.25	Четверг-2 Полдник	49.91	Пятница-2 Полдник	56.25
Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05	Орехово-фруктовая смесь	10.05
Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69	Йогурт, 1%	31.69
Мандарин	14.51	Яблоко	8.17	Мандарин	14.51	Яблоко	8.17	Мандарин	14.51

Расчет себестоимости* Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического (Сахарный диабет) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания возрастная категория 7-11 лет

День и номер недели	Завтрак, руб.	Второй завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за все приемы пищи
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
Понедельник-2	49.92	49.92	80.39	56.26	244.35
Вторник-2	56.26	56.26	68.40	49.92	217.84
Среда-2	49.92	49.92	89.25	56.26	258.83
Четверг-2	56.26	56.26	80.19	49.92	250.22
Пятница-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

Вариант реализации сезонных замен типового 10-ти дневного диетического меню (Сахарный диабет) для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

№ рецептуры	Наименование блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Примечание
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	67/М/ССЖ	Винегрет овощной	В сезонной замене не нуждается
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	50/М	Салат из отварной свеклы	
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	20/М	Салат из свежих огурцов	
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	В сезонной замене не нуждается
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	42/М	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	В сезонной замене не нуждается
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	20/М	Салат из свежих огурцов	
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	50/М	Салат из отварной свеклы	
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	
62/М/ССЖ	Салат морковный	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	