

УТВЕРЖДАЮ



2022 г.

## 10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с заболеваниями ЖКТ 1-4 классов МБОУ СОШ №1 г. Дигора

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

№ п/п	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	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 маслом	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, 180/10	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
<b>Итого за Завтрак</b>		470	19.52	15.61	66.51	494	0.26	163.4	1336.38	1.25	59.89	258.38	67.86	3.32
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		325	20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
<b>Обед</b>														
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, 180/10	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		325	20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
<b>Итого за день</b>		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

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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 маслом	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Итого за день</b>		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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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, 90/30	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25.11	17.63	84.37	597.34	0.22	1.43	53	1.31	109.89	270.88	44.73	4.26
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
<b>Обед</b>														
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, 180/10	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
<b>Итого за Обед</b>		770	32.27	22.34	85.98	677	0.44	42.1	418.25	2.49	275.36	556.59	118.45	4.93
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
<b>Итого за день</b>		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

№ п/п	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		450	33.31	19.30	91.01	677.64	0.47	6.38	122	1.64	380.43	459.65	70.03	2.38
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		355	3.32	0.53	36.94	167.64	0.04	11.45		0.43	16.28	38.94	48.74	1.51
<b>Обед</b>														
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, 90/30	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
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		355	3.32	0.53	36.94	167.64	0.04	11.45		0.43	16.28	38.94	48.74	1.51
<b>Итого за день</b>		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

№ п/п	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		325	20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
<b>Обед</b>														
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 бульоне	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 маслом	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		325	20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
<b>Итого за день</b>		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

№ п/п	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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 маслом	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, 180/10	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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, 180/10	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Итого за день</b>		1910	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

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		355	3.32	0.53	36.94	167.64	0.04	11.45		0.43	16.28	38.94	48.74	1.51
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		355	3.32	0.53	36.94	167.64	0.04	11.45		0.43	16.28	38.94	48.74	1.51
<b>Итого за день</b>		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

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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, 90/30	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	22.92	18.01	62.06	502.34	0.27	1.43	53	0.69	105.49	322.98	105.13	5.65
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
<b>Обед</b>														
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 сметаной	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, 180/10	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
<b>Итого за Обед</b>		770	32.27	22.34	85.98	677	0.44	42.1	418.25	2.49	275.36	556.59	118.45	4.93
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
<b>Итого за день</b>		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

№ п/п	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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		450	33.63	20.77	83.98	662.76	0.47	1.47	132	1.62	377.56	458.43	62.83	2.25
<b>Промежуточное питание</b>														
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, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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 говяжьем бульоне	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 пару	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 маслом	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, 180/10	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Итого за день</b>		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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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 маслом	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, 180/10	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Итого за день</b>		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

Сравнительная структура основного и диетического (ЖКТ) меню общеобразовательных организаций РСО-Алания

Основное меню организованного питания РСО-Алания 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>		
<b>Завтрак</b>		
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>

**Второй завтрак**


**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
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>

**Полдник**

410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>

**День/неделя: Вторник-1**

**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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>

**Второй завтрак**


**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

Диетическое (ЖКТ) меню РСО-Алания 7-11 лет

Наименование дней недели, блюд	Масса порции
<b>Завтрак</b>	
Масло сливочное	10
Биточки из индейки на пару	90
Овощи припущенные с малом	150
Напиток из шиповника	180
Хлеб пшеничный	40
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>

Пудинг творожный	75
Банан	100
Йогурт питьевой 1,5%	150
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>325</b>

Икра свекольная	60
Суп-пюре картофельный на мясном бульон	200
Тефтели из говядины	90
Соус сметанный	30
каша гречневая вязкая	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	60
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>

Пудинг творожный	75
Банан	100
Йогурт питьевой 1,5%	150
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>

Омлет паровой	50
Каша молочная пшеничная	160
Какао с молоком	180
Хлеб пшеничный	40
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>

Мусс яблочный на манной крупе	75
Банан	100
Чай с сахаром	180
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>355</b>

Салат из отварной моркови	60
Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	200
Биточки из индейки на пару	90

143/М/ССЖ	Рагу овощное	150
342/М/ССЖ	Компот из вишни	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>

овощи припущенные с маслом	150
Компот из вишни	180
Хлеб пшеничный	60
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>

**Полдник**

	Кекс творожный с вишней	80
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	180
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>

Мусс яблочный на манной крупе	75
Банан	100
Чай с сахаром	180
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>

**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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>

Масло сливочное	10
Котлеты из говядины на пару	90
Соус сметанный	30
макароны отварные	150
Чай с молоком	180
Хлеб пшеничный	40
	<b>500</b>

**Второй завтрак**


Суфле творожное	75
Банан	100
Йогурт питьевой 1,5%	150
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>325</b>

**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
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>

Салат из свеклы с сыром	60
Суп-пюре из овощей со сметаной	205
Рыба припущенная	90
Соус молочный	30
Картофельное пюре	150
Компот из свежих яблок	180
Хлеб пшеничный	60
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>

**Полдник**

	Зефир	20
	Йогурт	200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>

Суфле творожное	75
Банан	100
Йогурт питьевой 1,5%	150
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>

**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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>

Суфле творожное	150
Соус ягодный	40
Напиток кофейный на молоке	180
Хлеб пшеничный	30
Булочка с кунжутом	50
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>

**Второй завтрак**


Желе ягодное (вишня)	75
Банан	100
Чай с сахаром	180
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>355</b>

**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	Макаронные отварные	150
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>

Икра овощная	60
Суп-пюре из овощей	200
Котлеты из говядины на пару	90
Соус сметанный	30
Макаронные отварные	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	60
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>

**Полдник**

	Булочка сдобная с вишней	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>

Желе ягодное (вишня)	75
Банан	100
Чай с сахаром	180
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>

**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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>

масло сливочное	10
Рыба припущенная	90
Соус молочный	30
Картофельное пюре	150
Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	40
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>

**Второй завтрак**


Пудинг творожный	75
банан	100
Йогурт питьевой 1,5%	150
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>325</b>

**Обед**

62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>

Салат из отварной моркови с сыром	60
Суп с макаронами на курином бульоне	205
Суфле из птицы	90
овощи припущенные с маслом	150
Компот из вишни	180
Хлеб пшеничный	60
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>

Полдник				
	Булочка сдобная с творогом	75	Пудинг творожный	75
	Какао на молоке	180	банан	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	Чай с молоком	180
			<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>
День/неделя: Понедельник-2				
Завтрак				
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей (куры)	240	Суфле из птицы	90
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	180	Овощи припущенные с маслом	150
	Хлеб пшеничный	40	Напиток из шиповника	180
338М	Мандарин	100	Хлеб пшеничный	40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	Банан	100
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>
Второй завтрак				
			Яблоко печеное с творогом	75
			банан	100
			Чай с молоком	180
			<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>355</b>
Обед				
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соевого огурца	60	Салат из отварной моркови	60
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	205	Суп-пюре картофельный со сметаной	205
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	Тефтели из говядины	90
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	Каша пшеничная вязкая	150
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	180	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной	40	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>
338/М	Яблоко	100		
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>		
Полдник				
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	75	Яблоко печеное с творогом	75
			банан	100
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180	Чай с молоком	180
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>		<b>355</b>
День/неделя: Вторник-2				
Завтрак				
15/М	Сыр полутвердый	15		
209/М	Яйцо вареное	40	Омлет паровой	50
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	Каша рисовая молочная	160
382/М/ССЖ	Какао на молоке	180	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
338/М	Мандарин	100		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>		<b>430</b>
Второй завтрак				
			Желе из вишни	75
			банан	100
			Чай с сахаром	180
			<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>355</b>
Обед				
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	Икра свекольная	60
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	200
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	Биточки из индейки на пару	90
331/М/ССЖ	Соус томатный	30	Соус сметанный	30
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	Макароны отварные	150
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной	40	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>

338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>


Полдник				
	Кекс творожный с вишней	80	Желе из вишни	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180	банан	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	Чай с сахаром	180
			<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>
День/неделя: Среда-2				
Завтрак				
14/М	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90	Котлеты из говядины на пару	90
331/М/ССЖ	Соус томатный	30	Соус сметанный	30
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	Каша гречневая вязкая	150
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180	Чай с молоком	180
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
338/М	Мандарины	100	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>		
Второй завтрак				
			Суфле творожное	75
			банан	100
			Йогурт питьевой 1,5%	150
			<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>325</b>
Обед				
560/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	Салат из свеклы с сыром	60
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	Суп-пюре овощной со сметаной	205
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90	Рыба припущенная	90
331/М/ССЖ	Соус томатный	30	Соус молочный	30
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	Картофельное пюре	150
342/М/ССЖ	Компот из вишни	180	Компот из вишни	180
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной	40		
338/М	Яблоко	100		
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>
Полдник				
	Зефир	20	Суфле творожное	75
	Йогурт	200	банан	100
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	Йогурт питьевой 1,5%	150
			<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>
День/неделя: Четверг-2				
Завтрак				
223/М/ССЖ	Запеканка творожная	150	Суфле творожное	150
331/М/ССЖ	Соус сметанный сладкий	50	Соус сметанный сладкий	50
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	180	Напиток кофейный на молоке	180
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Булочка с кунжутом	50	Булочка с кунжутом	50
338/М	Яблоко	100		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>
Второй завтрак				
			Мусс яблочный на манной крупе	75
			банан	100
			Чай с сахаром	180
			<b>Итого Второй завтрак</b>	<b>355</b>
Обед				
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	Икра свекольная	60
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90	Котлеты из говядины на пару	90
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	Овощи припущенные с маслом	150
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	180	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	60

	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>

**Полдник**

	Булочка сдобная с вишней	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>

<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>
----------------------	--	------------

	Мусс яблочный на манной крупе	75
	банан	100
	Чай с сахаром	180
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>

**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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>

	масло сливочное	20
	Рыба припущенная	15
	Соус молочный	30
	Картофельное пюре	150
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>

**Второй завтрак**


	Яблоко печеное с творогом	75
	Банан	100
	Чай с молоком	180
<b>Итого Второй завтрак</b>		<b>355</b>

**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
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>

	Салат из отварной моркови	60
	Суп-пюре картофельный на бульоне из птицы	200
	Суфле из птицы	90
	овощи припущенные с маслом	150
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	60
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>

**Полдник**

	Булочка сдобная с творогом	75
382/М/ССЖ	Какао на молоке	180
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>

	Яблоко печеное с творогом	75
	Банан	100
	Чай с молоком	180
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>

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

Показатели	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Среднее значение Завтрак	469	24.51	17.30	68.64	528.86	0.30	39.39	352.46	1.25	185.01	359.74	72.89	3.53
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	29%	52%									
Выполнение СанПиН % от суточной нормы		32%	22%	20%	23%	25%	66%	50%	13%	17%	33%	29%	29%
Среднее значение 2 завтрак	343	10.53	5.28	41.51	260.94	0.07	12.57	31.73	0.58	153.03	174.13	64.98	1.80
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	18%	64%									
Выполнение СанПиН % от суточной нормы		14%	7%	12%	11%	6%	21%	5%	6%	14%	16%	26%	15%
Среднее значение Обед	785	32.75	23.15	101.88	746.79	0.44	38.79	1.197.75	4.48	167.09	457.70	126.21	6.17
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		18%	28%	55%									
Выполнение СанПиН % от суточной нормы		43%	29%	30%	32%	37%	65%	171%	45%	15%	42%	50%	51%
Среднее значение Полдник	313	10.08	5.13	35.21	232.14	0.06	9.57	31.73	0.46	150.63	165.73	52.38	1.62
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	20%	61%									
Выполнение СанПиН % от суточной нормы		13%	6%	11%	10%	5%	16%	5%	5%	14%	15%	21%	14%
Среднее значение за комплекс	1.910	78	51	247	1.769	1	100	1.614	7	656	1.157	316	13
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		70%	95%	231%									
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2.350	1	60	700	10	1.100	1.100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		101%	64%	74%	75%	73	167	231	68	60	105	127	109

**Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Проекта типового 10-ти дневного диетического (ЖКТ) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания возрастная категория 7-11 лет**

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2,350
--------------------	----	----	-----	-------

## Завтрак

Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
понедельник 1	19.52	15.61	66.51	494
вторник 1	18.09	15.87	66.73	450.68
среда 1	25.11	17.63	84.37	597.34
четверг 1	33.31	19.3	91.01	677.64
пятница 1	25.24	16.46	53.27	462.85
понедельник 2	25.59	17.12	59.52	505.79
вторник 2	16.45	15.76	65.64	472.38
среда 2	22.92	18.01	62.06	502.34
четверг 2	33.63	20.77	83.98	662.76
пятница 2	25.24	16.46	53.27	462.85
Среднее	24.51	17.3	68.64	528.86

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
25%	20%	20%	21%
23%	20%	20%	19%
33%	22%	25%	25%
43%	24%	27%	29%
33%	21%	16%	20%
33%	22%	18%	22%
21%	20%	20%	20%
30%	23%	19%	21%
44%	26%	25%	28%
33%	21%	16%	20%
32%	22%	20%	23%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
16%	28%	54%
16%	32%	59%
17%	27%	56%
20%	26%	54%
22%	32%	46%
20%	30%	47%
14%	30%	56%
18%	32%	49%
20%	28%	51%
22%	32%	46%
19%	29%	52%

## Промежуточное питание

Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
понедельник 1	20.23	10.63	41.41	351.53
вторник 1	2.21	0.65	45.45	198.6
среда 1	19.2	10.33	40.73	341.6
четверг 1	3.32	0.53	36.94	167.64
пятница 1	20.23	10.63	41.41	351.53
понедельник 2	7.69	4.24	43	245.33
вторник 2	3.32	0.53	36.94	167.64
среда 2	19.2	10.33	40.73	341.6
четверг 2	2.21	0.65	45.45	198.6
пятница 2	7.69	4.24	43	245.33
Среднее	10.53	5.28	41.51	260.94

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
26%	13%	12%	15%
3%	1%	14%	8%
25%	13%	12%	15%
4%	1%	11%	7%
26%	13%	12%	15%
10%	5%	13%	10%
4%	1%	11%	7%
25%	13%	12%	15%
3%	1%	14%	8%
10%	5%	13%	10%
14%	7%	12%	11%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
23%	27%	47%
4%	3%	92%
22%	27%	48%
8%	3%	88%
23%	27%	47%
13%	16%	70%
8%	3%	88%
22%	27%	48%
4%	3%	92%
13%	16%	70%
16%	18%	64%

## Обед

Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
понедельник 1	34.18	22.38	97.56	729.89
вторник 1	26.53	22.95	92.6	685.21
среда 1	32.27	22.34	85.98	677
четверг 1	36.05	21.95	111.63	790.5
пятница 1	33.83	27.04	86.57	729.51
понедельник 2	32.51	20.59	91.65	651.24
вторник 2	31.02	21.59	117.6	789.96
среда 2	32.27	22.34	85.98	677
четверг 2	32.08	23.34	94.46	718.92
пятница 2	32.27	25.51	91.72	730.62
Среднее	32.3	23	95.58	717.99

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
44%	28%	29%	31%
34%	29%	28%	29%
42%	28%	26%	29%
47%	28%	33%	34%
44%	34%	26%	31%
42%	26%	27%	28%
40%	27%	35%	34%
42%	28%	26%	29%
42%	30%	28%	31%
42%	32%	27%	31%
42%	29%	29%	31%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
19%	28%	53%
15%	30%	54%
19%	30%	51%
18%	25%	56%
19%	33%	47%
20%	28%	56%
16%	25%	60%
19%	30%	51%
18%	29%	53%
18%	31%	50%
18%	29%	53%

## Промежуточное питание

Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
понедельник 1	20.23	10.63	41.41	351.53
вторник 1	2.21	0.65	45.45	198.6
среда 1	19.2	10.33	40.73	341.6
четверг 1	3.32	0.53	36.94	167.64
пятница 1	20.23	10.63	41.41	351.53
понедельник 2	7.69	4.24	43	245.33
вторник 2	3.32	0.53	36.94	167.64
среда 2	19.2	10.33	40.73	341.6
четверг 2	2.21	0.65	45.45	198.6
пятница 2	7.69	4.24	43	245.33
Среднее	10.53	5.28	41.51	260.94

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
26%	13%	12%	15%
3%	1%	14%	8%
25%	13%	12%	15%
4%	1%	11%	7%
26%	13%	12%	15%
10%	5%	13%	10%
4%	1%	11%	7%
25%	13%	12%	15%
3%	1%	14%	8%
10%	5%	13%	10%
14%	7%	12%	11%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
23%	27%	47%
4%	3%	92%
22%	27%	48%
8%	3%	88%
23%	27%	47%
13%	16%	70%
8%	3%	88%
22%	27%	48%
4%	3%	92%
13%	16%	70%
16%	18%	64%

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

Неделя 1									
Понедельник-1 Завтрак	53.03	Вторник-1 Завтрак	29.17	Среда-1 Завтрак	55.16	Четверг-1 Завтрак	70.35	Пятница-1 Завтрак	64.19
Масло сливочное	5.79	Омлет паровой	8.65	Масло сливочное	5.79	Суфле творожное	44.58	Масло сливочное	5.79
Биточки из индейки на пару	26.74	Каша пшеничная молочная	9.04	Котлеты из говядины на пару	35.25	Соус ягодный	11.33	Рыба припущенная (хе)	40.83
Овощи припущенные с маслом	12.86	Какао на молоке	9.15	Соус сметанный	1.81	Напиток кофейный на молоке	9.96	Соус молочный	0.57
Напиток из шиповника	5.31	Хлеб пшеничный, 40	2.33	Макароны отварные	5.47	Хлеб пшеничный, 30	1.75	картофельное пюре	13.14
Хлеб пшеничный, 40	2.33			Чай с молоком	4.51	Булочка с кунжутом	2.73	Чай с сахаром	1.53
				Хлеб пшеничный	2.33			Хлеб пшеничный, 40	2.33
Понедельник-1 Второй завтрак	65.98	Вторник-1 Второй завтрак	13.86	Среда-1 Второй завтрак	64.29	Четверг-1 Второй завтрак	14.13	Пятница-1 Второй завтрак	65.98
Пудинг творожный	24.45	Мусс яблочный на манной крупе	2.49	Суфле творожное	22.76	Желе из ягод	2.76	Пудинг творожный	24.45
Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.53	Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.53	Йогурт питьевой	31.69
Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84
Понедельник-1 Обед	57.98	Вторник-1 Обед	58.83	Среда-1 Обед	81.21	Четверг-1 Обед	60.97	Пятница-1 Обед	60.35
Икра свекольная	0.43	Салат из отварной морков	4.77	Салат из свеклы с сыром	7.66	Икра овощная	3.44	Салат из отварной моркови с сыром	6.51
Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	8.23	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	5.44	Суп-пюре овощной	9.86	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	7.63	Суп картфельный с макаронами на бульоне из птицы	6.13
Тефтели из говядины	35.05	Биточки из индейки на пару	26.74	Рыба припущенная (хе)	40.83	Котлеты из говядины на пару	35.25	Суфле из птицы	25.83
Соус сметанный	1.81	Овощи припущенные с маслом	12.86	Картофельное пюре	13.14	Соус сметанный	1.81	Овощи припущенные с маслом	12.86
Каша гречневая вязкая	3.31	Компот из вишни	5.52	Соус молочный	0.57	Макароны отварные	5.47	Компот из вишни	5.52
Компот из сухофруктов	5.65	Хлеб пшеничный, 60	3.50	Компот из сухофруктов	5.65	Компот из свежих яблок	3.87	Хлеб пшеничный, 60	3.50
Хлеб пшеничный, 60	3.50			Хлеб пшеничный,	3.50	Хлеб пшеничный, 60	3.50		
Понедельник-1 Полдник	56.14	Вторник-1 Полдник	4.02	Среда-1 Полдник	54.45	Четверг-1 Полдник	4.29	Пятница-1 Полдник	56.14
Пудинг творожный	24.45	Мусс яблочный на манной крупе	2.49	Суфле творожное	22.76	Желе из ягод	2.76	Пудинг творожный	24.45
Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.53	Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.53	Йогурт питьевой	31.69
Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84

Неделя 2									
Понедельник-2 Завтрак	46.33	Вторник-2 Завтрак	29.87	Среда-2 Завтрак	53.00	Четверг-2 Завтрак	61.51	Пятница-2 Завтрак	64.19
Суфле из птицы	25.83	Омлет паровой	8.65	Масло сливочное	5.79	Суфле творожное	44.58	Масло сливочное	5.79
Овощи припущенные с маслом	12.86	Каша рисовая молочная	9.74	Котлеты из говядины на пару	35.25	Соус сметанный спадкий	2.49	Рыба припущенная (хек)	40.83
Напиток из шиповника	5.31	какао на молоке	9.15	Соус сметанный	1.81	Напиток кофейный на молоке	9.96	Соус молочный	0.57
Хлеб пшеничный, 40	2.33	Хлеб пшеничный, 40	2.33	Каша гречневая вязкая	3.31	Хлеб пшеничный, 30	1.75	Картофельное пюре	13.14
				Чай с молоком	4.51	Булочка с кунжутом	2.73	Чай с сахаром	1.53
				Хлеб пшеничный, 40	2.33			Хлеб пшеничный, 40	2.33
Понедельник-2 Второй завтрак	28.65	Вторник-2 Второй завтрак	14.13	Среда-2 Второй завтрак	64.29	Четверг-2 Второй завтрак	13.86	Пятница-2 Второй завтрак	28.65
Яблоко печение с творогом	14.30	Желе и ягод	2.76	Суфле творожное	22.76	Мусс яблочный на	2.49	Яблоко печение с	14.30
Чай с молоком	4.51	чай с сахаром	1.53	Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.53	Чай с молоком	4.51
Банан	9.84	Банан	9.84	банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84
Понедельник-2 Обед	57.01	Вторник-2 Обед	52.91	Среда-2 Обед	81.21	Четверг-2 Обед	65.05	Пятница-2 Обед	64.82
Салат из отварной моркови	4.77	Икра свекольная	4.43	Салат из свеклы с сыром	7.66	Икра овощная	3.44	Салат из отварной моркови с сыром	6.51
Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	8.23	Суп картофельный с рисом на бульоне з птицы	5.44	Суп-пюре овощной	9.86	Суп картофельный с макаронии на мясном бульоне	6.13	Суп-пюре картофельный со сметаной	10.47
Тефтели из говядины	35.05	Биточки из индейки на пару	26.74	Рыба припущенная (хек)	40.83	Котлеты из говядины на пару	35.25	Суфле из птицы	25.83
Каша пшеничная вязкая	1.59	Соус сметанный	1.81	картофельное пюре	13.14	Овощи припущенные с маслом	12.86	Овощи припущенные с маслом	12.86
Компот из свежих яблок	3.87	макаронаты отварные	5.47	соус молочный	0.57	Компот из свежих яблок	3.87	Компот из сухофруктов	5.65
Хлеб пшеничный, 60	3.50	Компот из вишни	5.52	Компот из сухофруктов	5.65	Хлеб пшеничный. 60	3.50	Хлеб пшеничный, 60	3.50
		Хлеб пшеничный, 60	3.50	Хлеб пшеничный.	3.50				
Понедельник-2 Полдник	28.65	Вторник-2 Полдник	14.13	Среда-2 Полдник	64.29	Четверг-2 Полдник	13.86	Пятница-2 Полдник	28.65
Яблоко печение с творогом	14.30	Желе и ягод	2.76	Суфле творожное	22.76	Мусс яблочный на манной крупе	2.49	Яблоко печение с творогом	14.30
Чай с молоком	4.51	чай с сахаром	1.53	Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.53	Чай с молоком	4.51
Банан	9.84	Банан	9.84	банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84

**Расчет себестоимости Проекта типового 10-ти дневного диетического (ЖКТ) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания возрастная категория 7-11 лет**

<b>День и номер недели</b>	<b>Завтрак, руб.</b>	<b>Второй завтрак, руб.</b>	<b>Обед, руб.</b>	<b>Полдник, руб.</b>	<b>Итого за все приемы пищи</b>
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
Понедельник-2	46.34	28.65	57.12	28.65	160.76
Вторник-2	29.86	14.13	53.03	14.13	111.15
Среда-2	53.00	80.13	81.21	80.13	294.47
Четверг-2	61.53	13.86	65.15	13.86	154.40
Пятница-2	64.20	28.65	64.81	28.65	186.31
<b>Средняя цена</b>	<b>52.69</b>	<b>43.72</b>	<b>64.51</b>	<b>43.72</b>	<b>204.64</b>

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