



**10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с сахарным диабетом 5-11 классов МБОУ СОШ №1 г. Дигора**

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

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                        | асся порц  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>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    |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                       |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 71/М                                  | Поджарнировка 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/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<br>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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                                                       | <b>550</b> | 20.94                | 13.99 | 52.64  | 431.95              | 0.3           | 209.2  | 977.42  | 5.15  | 92.34                     | 312.11 | 87.82  | 4.75  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                       |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |        |        |       |
|                                       | 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   |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                       | <b>220</b> | 5.9                  | 4.92  | 22.76  | 163.52              | 0.12          | 39.44  | 50.81   | 2.09  | 183.24                    | 149.87 | 52.37  | 0.67  |
| <b>Обед</b>                           |                                                       |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 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<br>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 рассыпчатая                            | 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<br>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  |
| <b>Итого за Обед</b>                  |                                                       | <b>895</b> | 32.96                | 33.82 | 93.49  | 813.42              | 0.56          | 33.06  | 491.6   | 10.36 | 164.46                    | 582.12 | 231.89 | 12.11 |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                       |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |        |        |       |
|                                       | 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   |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                       | <b>220</b> | 5.5                  | 5.12  | 25.06  | 172.52              | 0.09          | 11.44  | 55.81   | 2.09  | 164.24                    | 143.87 | 50.37  | 2.77  |
| <b>Итого за день</b>                  |                                                       |            | 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 12-18 лет  
Сезон осенне-зимний  
День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                        | асса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | 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>                        |                                                       |             |                      |       |       |                |               |      |        |         |                           |        |         |        |
| 71/М                                  | Поджаривание 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 стевии)                        | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                                                       |             | <b>570</b>           | 22.65 | 9.13  | 62.9           | 426.41        | 0.42 | 5.15   | 36.52   | 1.86                      | 300.32 | 481.91  | 187.64 |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                       |             |                      |       |       |                |               |      |        |         |                           |        |         |        |
|                                       | 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    |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                       |             | <b>220</b>           | 5.5   | 5.12  | 25.06          | 172.52        | 0.09 | 11.44  | 55.81   | 2.09                      | 164.24 | 143.87  | 50.37  |
| <b>Обед</b>                           |                                                       |             |                      |       |       |                |               |      |        |         |                           |        |         |        |
| 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 бульоне | 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 стевии)                        | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>                  |                                                       |             | <b>890</b>           | 33.64 | 30.83 | 75.37          | 716.84        | 0.41 | 77.8   | 1078.7  | 9.64                      | 150.72 | 428.12  | 134.76 |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                       |             |                      |       |       |                |               |      |        |         |                           |        |         |        |
|                                       | 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    |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                       |             | <b>220</b>           | 5.9   | 4.92  | 22.76          | 163.52        | 0.12 | 39.44  | 50.81   | 2.09                      | 183.24 | 149.87  | 52.37  |
| <b>Итого за день</b>                  |                                                       |             |                      | 57    | 43.04 | 150.98         | 1234.27       | 0.9  | 126.14 | 1434.64 | 15.57                     | 746.34 | 1066.62 | 380.01 |

Возрастная категория 12-18 лет  
Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                         | асса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | 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>                        |                                                        |             |                      |       |       |                |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 71/М                                  | Поджаривание 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. 100/30 | 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 стевии)                           | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                                                        | <b>580</b>  | 25.46                | 16.45 | 42.91 | 359.65         | 0.34          | 200.83 | 70.67  | 5.78  | 162.15                    | 411.6   | 110.42 | 7.56  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                        |             |                      |       |       |                |               |        |        |       |                           |         |        |       |
|                                       | 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   |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                        | <b>220</b>  | 5.9                  | 4.92  | 22.76 | 163.52         | 0.12          | 39.44  | 50.81  | 2.09  | 183.24                    | 149.87  | 52.37  | 0.67  |
| <b>Обед</b>                           |                                                        |             |                      |       |       |                |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 45/М/СД                               | Салат из белокочанной капусты                          | 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 10%                          | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                  |                                                        | <b>925</b>  | 33.73                | 17.68 | 81.3  | 623.99         | 0.64          | 104.93 | 684.52 | 6.59  | 182.9                     | 633.27  | 175.26 | 7.84  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                        |             |                      |       |       |                |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                        | <b>220</b>  | 5.5                  | 5.12  | 25.06 | 172.52         | 0.09          | 11.44  | 55.81  | 2.09  | 164.24                    | 143.87  | 50.37  | 2.77  |
| <b>Итого за день</b>                  |                                                        |             | 61.42                | 38.78 | 143.5 | 1129.21        | 1             | 296.71 | 742.73 | 14.15 | 628.77                    | 1161.96 | 333.99 | 15.82 |

Возрастная категория 12-18 лет  
Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда                                  | асса порц | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |         |        |       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|---------|--------|-------|
|                                |                                                                 |           | Б                    | Ж     | У     |                     | В1            | С      | А      | Е      | Ca                        | 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<br>ягодным (сироп стевии). 150/50 | 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<br>(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<br>говяжьем бульоне               | 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<br>сметанно-томатным. 100/30       | 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<br>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 категория 12-18 лет  
Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                   | асса порц  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | 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>                        |                                                  |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 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  |
| 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 стевии)                     | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                                                  | <b>580</b> | 29.83                | 7.62  | 58.67  | 426.37              | 0.53          | 54.18  | 312.6   | 2.38  | 109.51                    | 546.71  | 140.08 | 6.28  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                  |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                                       | 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   |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                  | <b>220</b> | 5.9                  | 4.92  | 22.76  | 163.52              | 0.12          | 39.44  | 50.81   | 2.09  | 183.24                    | 149.87  | 52.37  | 0.67  |
| <b>Обед</b>                           |                                                  |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 24.00                                 | 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 стевии)                   | 200        | 0.16                 | 0.04  | 2.13   | 10.4                | 0.01          | 3      |         | 0.06  | 7.4                       | 6       | 5.2    | 0.1   |
| 8.23                                  | Хлеб ржаной                                      | 60         | 3.96                 | 0.72  | 23.79  | 118.8               | 0.09          |        |         | 0.6   | 17.4                      | 90      | 28.2   | 2.34  |
| <b>Итого за Обед</b>                  |                                                  | <b>895</b> | 44.34                | 24.54 | 91.48  | 771.1               | 0.47          | 63.88  | 1199.65 | 9.25  | 164.2                     | 476.49  | 149.28 | 7.71  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                  |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                  | <b>220</b> | 5.5                  | 5.12  | 25.06  | 172.52              | 0.09          | 11.44  | 55.81   | 2.09  | 164.24                    | 143.87  | 50.37  | 2.77  |
| <b>Итого за день</b>                  |                                                  |            | 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** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** понедельник  
**Неделя:** 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                                           | асса порц  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | 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>                        |                                                                          |            |                      |       |        |                     |               |        |         |      |                           |         |        |       |
| 71/М                                  | Поджаривание 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/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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                                                                          | <b>550</b> | 40.73                | 12.71 | 77.75  | 601.94              | 0.35          | 168.62 | 1067.12 | 4.27 | 94.79                     | 370.65  | 101.53 | 6.03  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                                          |            |                      |       |        |                     |               |        |         |      |                           |         |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                                          | <b>220</b> | 5.5                  | 5.12  | 25.06  | 172.52              | 0.09          | 11.44  | 55.81   | 2.09 | 164.24                    | 143.87  | 50.37  | 2.77  |
| <b>Обед</b>                           |                                                                          |            |                      |       |        |                     |               |        |         |      |                           |         |        |       |
| 39/М                                  | 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 10%                                            | 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 рассыпчатая                                               | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                  |                                                                          | <b>895</b> | 31.74                | 27.75 | 86.43  | 725.37              | 0.56          | 35.86  | 573.35  | 8.43 | 107.35                    | 544.44  | 221.38 | 11.28 |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                                          |            |                      |       |        |                     |               |        |         |      |                           |         |        |       |
|                                       | 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     |       |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                                          | <b>220</b> | 5.9                  | 4.92  | 22.76  | 163.52              | 0.12          | 39.44  | 50.81   | 2.09 | 183.24                    | 149.87  | 52.37  | 0.67  |
| <b>Итого за день</b>                  |                                                                          |            | 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 12-18 лет  
Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                           | асса порц | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая | 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>                        |                                                          |           |                      |       |       |                     |               |       |        |        |                           |        |        |        |
| 71/М                                  | Под гарнировка 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 стевии)                           | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                                                          |           | <b>570</b>           | 22.65 | 9.13  | 62.9                | 426.41        | 0.42  | 5.15   | 36.52  | 1.86                      | 300.32 | 481.91 | 187.64 |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                          |           |                      |       |       |                     |               |       |        |        |                           |        |        |        |
|                                       | 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    |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                          |           | <b>220</b>           | 5.9   | 4.92  | 22.76               | 163.52        | 0.12  | 39.44  | 50.81  | 2.09                      | 183.24 | 149.87 | 52.37  |
| <b>Обед</b>                           |                                                          |           |                      |       |       |                     |               |       |        |        |                           |        |        |        |
| 45/М/СД                               | Салат из белокочанной капусты                            | 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<br>крупой на курином бульоне | 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<br>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   |
| <b>Итого за Обед</b>                  |                                                          |           | <b>890</b>           | 35.35 | 30.71 | 76.34               | 728.74        | 0.32  | 153.9  | 477.88 | 9.64                      | 242.67 | 412.95 | 129.13 |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                          |           |                      |       |       |                     |               |       |        |        |                           |        |        |        |
|                                       | 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    |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                          |           | <b>220</b>           | 5.5   | 5.12  | 25.06               | 172.52        | 0.09  | 11.44  | 55.81  | 2.09                      | 164.24 | 143.87 | 50.37  |
| <b>Итого за день</b>                  |                                                          |           |                      | 58.26 | 42.95 | 151.78              | 1243.18       | 0.83  | 182.53 | 895.09 | 15.58                     | 818.17 | 1055   | 374.61 |

Возрастная категория 12-18 лет  
Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                         | асса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | 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>                        |                                                        |             |                      |       |        |                |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 71/М                                  | Поджаривание 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. 100/30 | 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 рассыпчатая                             | 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 стевии)                           | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                                                        | <b>580</b>  | 27.4                 | 15.27 | 70.09  | 530.26         | 0.46          | 12.44  | 5.2    | 3.58  | 75.37                     | 458.11  | 190.86 | 10.2  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                        |             |                      |       |        |                |               |        |        |       |                           |         |        |       |
|                                       | 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   |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                        | <b>220</b>  | 5.5                  | 5.12  | 25.06  | 172.52         | 0.09          | 11.44  | 55.81  | 2.09  | 164.24                    | 143.87  | 50.37  | 2.77  |
| <b>Обед</b>                           |                                                        |             |                      |       |        |                |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 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 стевии)                         | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                  |                                                        | <b>925</b>  | 33.59                | 19.58 | 78.46  | 628.53         | 0.64          | 92.26  | 575.85 | 7.5   | 182.78                    | 648.09  | 180.15 | 7.26  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                        |             |                      |       |        |                |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                        | <b>220</b>  | 5.9                  | 4.92  | 22.76  | 163.52         | 0.12          | 39.44  | 50.81  | 2.09  | 183.24                    | 149.87  | 52.37  | 0.67  |
| <b>Итого за день</b>                  |                                                        |             | 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 категория 12-18 лет  
Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                                  | асса порц  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | 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>                        |                                                                 |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 223/М/СД                              | Запеканка из творога с соусом<br>ягодным (сироп стевии). 150/50 | 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<br>(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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                                                                 | <b>440</b> | 34.01                | 13.71 | 44.94  | 446.89              | 0.22          | 8.3    | 57.85   | 2.51  | 363.93                    | 487.32  | 88.76  | 3.15  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                                 |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                                       | 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   |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                                 | <b>220</b> | 5.9                  | 4.92  | 22.76  | 163.52              | 0.12          | 39.44  | 50.81   | 2.09  | 183.24                    | 149.87  | 52.37  | 0.67  |
| <b>Обед</b>                           |                                                                 |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 49/М/СД                               | Салат витаминный 2 вариант                                      | 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<br>говяжьём бульоне               | 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<br>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  |
| <b>Итого за Обед</b>                  |                                                                 | <b>890</b> | 39.11                | 31.4  | 86.69  | 804.85              | 0.65          | 90.48  | 1345    | 10.9  | 177.67                    | 520.04  | 168.43 | 10.44 |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                                 |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                                 | <b>220</b> | 5.5                  | 5.12  | 25.06  | 172.52              | 0.09          | 11.44  | 55.81   | 2.09  | 164.24                    | 143.87  | 50.37  | 2.77  |
| <b>Итого за день</b>                  |                                                                 |            | 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 12-18 лет  
Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                             | асса порц  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая | 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>                        |                                                            |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 71/М                                  | Поджаривка 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 стевии)                               | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                                                            | <b>580</b> | 29.83                | 7.62  | 58.67  | 426.37              | 0.53          | 54.18  | 312.6   | 2.38  | 109.51                    | 546.71  | 140.08 | 6.28  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                            |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                                       | 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   |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                            | <b>220</b> | 5.5                  | 5.12  | 25.06  | 172.52              | 0.09          | 11.44  | 55.81   | 2.09  | 164.24                    | 143.87  | 50.37  | 2.77  |
| <b>Обед</b>                           |                                                            |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>                  |                                                            | <b>925</b> | 43.67                | 23.86 | 61.25  | 575.49              | 0.49          | 217.47 | 2330.87 | 9.41  | 250.67                    | 593.2   | 171.81 | 8.84  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                            |            |                      |       |        |                     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                            | <b>220</b> | 5.9                  | 4.92  | 22.76  | 163.52              | 0.12          | 39.44  | 50.81   | 2.09  | 183.24                    | 149.87  | 52.37  | 0.67  |
| <b>Итого за день</b>                  |                                                            |            | 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 рецептов 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 (СД) меню общеобразовательных организаций РСО-Алания

Основное меню организованного питания РСО-Алания 12-18 лет

| Наименование дней недели, блюд                  | Масса порции |
|-------------------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак 1 день</b>                           |              |
| Масло сливочное                                 | 10           |
| Биточки из индейки                              | 90           |
| Рагу овощное                                    | 150          |
| Напиток из шиповника                            | 180          |
| Хлеб пшеничный                                  | 40           |
| Яблоко                                          | 100          |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>570</b>   |
| <b>Второй завтрак 1 день</b>                    |              |
|                                                 |              |
|                                                 |              |
|                                                 |              |
|                                                 |              |
| <b>Обед 1 день</b>                              |              |
| Винегрет овощной                                | 60           |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205          |
| Бефстроганов из говядины                        | 90           |
| Каша гречневая рассыпчатая                      | 150          |
| Компот из сухофруктов                           | 180          |
| Хлеб пшеничный                                  | 20           |
| Хлеб ржано- пшеничный                           | 40           |
| Яблоко                                          | 100          |
| <b>Итого за обед</b>                            | <b>845</b>   |
| <b>Полдник 1 день</b>                           |              |
| Ватрушка с творогом                             | 75           |
|                                                 |              |
| Чай с молоком, 180/10                           | 180          |
| <b>Итого за полдник</b>                         | <b>255</b>   |
| <b>Завтрак 2 день</b>                           |              |
| Сыр полутвердый                                 | 15           |
| Яйцо вареное                                    | 40           |
| Каша молочная пшеничная                         | 160          |
| Какао с молоком                                 | 180          |
| Хлеб пшеничный                                  | 40           |
| Мандарин                                        | 100          |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>535</b>   |
| <b>Второй завтрак 2 день</b>                    |              |
|                                                 |              |
|                                                 |              |
|                                                 |              |
|                                                 |              |
| <b>Обед 2 день</b>                              |              |
| Салат морковный                                 | 60           |
| Суп крестьянский с рисом на курином бульоне     | 200          |
| Биточки из индейки                              | 90           |
| Рагу овощное                                    | 150          |

Диетическое (СД) меню РСО-Алания 12-18 лет

| Наименование дней недели, блюд                        | Масса порции |
|-------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Завтрак 1 день</b>                                 |              |
| Поджаривка из свежих огурцов                          | 30           |
| Биточки из индейки                                    | 100          |
| Рагу овощное                                          | 180          |
| Напиток из шиповника (стевия)                         | 200          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40           |
|                                                       |              |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>550</b>   |
| <b>Второй завтрак 1 день</b>                          |              |
| Орехи грецкие/курага/чернослив                        | 20           |
| Йогурт питьевой 1%                                    | 100          |
| Мандарин                                              | 100          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                             | <b>220</b>   |
| <b>Обед 1 день</b>                                    |              |
| Винегрет овощной                                      | 100          |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%   | 255          |
| Бефстроганов из говядины (овсяная крупа)              | 100          |
| Каша гречневая рассыпчатая                            | 180          |
| Компот из сухофруктов (стевия)                        | 200          |
| Хлеб ржаной                                           | 60           |
|                                                       |              |
| <b>Итого за обед</b>                                  | <b>895</b>   |
| <b>Полдник 1 день</b>                                 |              |
| Орехи грецкие/курага/чернослив                        | 20           |
| Йогурт питьевой 1%                                    | 100          |
| Яблоко                                                | 100          |
| <b>Итого за полдник</b>                               | <b>220</b>   |
| <b>Завтрак 2 день</b>                                 |              |
| Поджаривка из зеленого горошка                        | 30           |
| Омлет белковый паровой                                | 50           |
| Каша молочная гречневая со стевией                    | 200          |
| Какао с молоком (стевия)                              | 200          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40           |
|                                                       |              |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>520</b>   |
| <b>Второй завтрак 2 день</b>                          |              |
| Орехи грецкие/курага/чернослив                        | 20           |
| Йогурт питьевой 1%                                    | 100          |
| Яблоко                                                | 100          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                             | <b>220</b>   |
| <b>Обед 2 день</b>                                    |              |
| Салат из свежих огурцов                               | 100          |
| Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне | 250          |
| Биточки из индейки                                    | 100          |
| Рагу овощное                                          | 180          |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| Компот из вишни      | 180        |
| Хлеб пшеничный       | 20         |
| Хлеб ржаной          | 40         |
| Яблоко               | 100        |
| <b>Итого за обед</b> | <b>840</b> |

#### Полдник 2 день

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| Кекс творожный с вишней    | 80         |
| Напиток кофейный на молоке | 180        |
| <b>Итого за полдник</b>    | <b>260</b> |

#### Завтрак 3 день

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Масло сливочное         | 10         |
| Котлеты из говядины     | 90         |
| Соус сметанно-томатный  | 30         |
| Макароны отварные       | 150        |
| Чай с молоком           | 180        |
| Хлеб пшеничный          | 40         |
| Яблоко                  | 100        |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>600</b> |

#### Второй завтрак 3 день

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

#### Обед 3 день

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Салат из белокочанной капусты | 60         |
| Суп из овощей со сметаной     | 205        |
| Хек запеченный                | 90         |
| Соус томатный                 | 30         |
| Картофельное пюре             | 150        |
| Компот из свежих яблок        | 180        |
| Хлеб пшеничный                | 20         |
| Хлеб ржаной                   | 40         |
| Яблоко                        | 100        |
| <b>Итого за обед</b>          | <b>875</b> |

#### Полдник 3 день

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Зефир                   | 20         |
| Йогурт                  | 200        |
| <b>Итого за полдник</b> | <b>220</b> |

#### Завтрак 4 день

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| Запеканка творожная        | 150        |
| Соус ягодный               | 40         |
| Напиток кофейный на молоке | 180        |
| Хлеб пшеничный             | 30         |
| Булочка с кунжутом         | 50         |
| Мандарин                   | 100        |
| <b>Итого за завтрак</b>    | <b>550</b> |

#### Второй завтрак 4 день

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

#### Обед 4 день

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Салат из свеклы с соленым огурцом              | 60  |
| Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| Компот из вишни (стевия) | 200        |
| Хлеб ржаной              | 60         |
| <b>Итого за обед</b>     | <b>890</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
| Йогурт питьевой 1%             | 100        |
| Мандарин                       | 100        |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>220</b> |

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| Подгарнировка из помидоров свежих      | 30         |
| Котлеты из говядины                    | 100        |
| Соус сметанно-томатный (крупа овсяная) | 30         |
| Брокколи на пару                       | 180        |
| Чай с лимоном (стевия)                 | 200        |
| Хлеб ржано-пшеничный                   | 40         |
| <b>Итого за завтрак</b>                | <b>580</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
| Йогурт питьевой 1%             | 100        |
| Мандарин                       | 100        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>      | <b>220</b> |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| Салат из белокочанной капусты   | 100        |
| Суп из овощей со сметаной 10%   | 255        |
| Хек запеченный                  | 100        |
| Соус томатный                   | 30         |
| Картофель отварной              | 180        |
| Компот из свежих яблок (стевия) | 200        |
| Хлеб ржаной                     | 60         |
| <b>Итого за обед</b>            | <b>925</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
| Йогурт питьевой 1%             | 100        |
| Яблоко                         | 100        |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>220</b> |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Запеканка творожная                 | 150        |
| Соус ягодный (стевия)               | 50         |
| Напиток кофейный на молоке (стевия) | 200        |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 40         |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>440</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
| Йогурт питьевой 1%             | 100        |
| Яблоко                         | 100        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>      | <b>220</b> |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Салат из свеклы с соленым огурцом              | 100 |
| Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 250 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Котлеты из говядины    | 90         |
| Соус сметанно-томатный | 30         |
| Макароны отварные      | 150        |
| Компот из сухофруктов  | 180        |
| Хлеб пшеничный         | 20         |
| Хлеб ржаной            | 40         |
| Яблоко                 | 100        |
| <b>Итого за обед</b>   | <b>870</b> |

#### Полдник 4 день

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| Булочка сдобная с вишней | 75         |
| Чай с молоком, 180/10    | 180        |
| <b>Итого за полдник</b>  | <b>255</b> |

#### Завтрак 5 день

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Сыр полутвердый         | 15         |
| Хек запеченный          | 90         |
| Соус томатный           | 30         |
| Картофельное пюре       | 150        |
| Чай с лимоном           | 180        |
| Хлеб пшеничный          | 40         |
| Яблоко                  | 100        |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>605</b> |

#### Второй завтрак 5 день

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

#### Обед 5 день

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| Салат из отварной моркови с сыром             | 60         |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205        |
| Плов с отварной птицей (куры)                 | 240        |
| Компот из вишни                               | 180        |
| Хлеб ржаной                                   | 40         |
| Хлеб пшеничный                                | 20         |
| Яблоко                                        | 100        |
| <b>Итого за обед</b>                          | <b>845</b> |

#### Полдник 5 день

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| Булочка сдобная с творогом | 75         |
| Какао на молоке            | 180        |
| <b>Итого за полдник</b>    | <b>255</b> |

#### Завтрак 6 день

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
|                               |            |
| Плов с отварной птицей (куры) | 240        |
| Напиток из шиповника          | 180        |
| Хлеб пшеничный                | 40         |
| Мандарин                      | 100        |
| <b>Итого за завтрак</b>       | <b>560</b> |

#### Второй завтрак 6 день

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

#### Обед 6 день

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Котлеты из говядины                   | 100        |
| Соус сметанно-томатный (мука овсяная) | 30         |
| Капуста тушеная                       | 180        |
| Компот из сухофруктов (стевия)        | 200        |
| Хлеб ржаной                           | 60         |
| <b>Итого за обед</b>                  | <b>920</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
| Йогурт питьевой 1%             | 100        |
| Мандарин                       | 100        |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>220</b> |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Подгарнировка из свежих помидоров | 30         |
| Хек запеченный                    | 100        |
| Соус томатный                     | 30         |
| Картофель отварной                | 180        |
| Чай с лимоном (стевия)            | 200        |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 40         |
| <b>Итого за завтрак</b>           | <b>580</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
| Йогурт питьевой 1%             | 100        |
| Мандарин                       | 100        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>      | <b>220</b> |

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| Салат из свежих помидоров и огурцов               | 100        |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10% | 255        |
| Плов с отварной птицей (куры) (крупя перловая)    | 280        |
| Компот из вишни (стевия)                          | 200        |
| Хлеб ржаной                                       | 60         |
| <b>Итого за обед</b>                              | <b>895</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
| Йогурт питьевой 1%             | 100        |
| Яблоко                         | 100        |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>220</b> |

|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| Подгарнировка из свежих огурцов                | 30         |
| Плов с отварной птицей (куры) (крупя перловая) | 280        |
| Напиток из шиповника (стевия)                  | 200        |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 40         |
| <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>550</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
| Йогурт питьевой 1%             | 100        |
| Яблоко                         | 100        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>      | <b>220</b> |

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соленого огурца | 60         |
| Суп из овощей со сметаной                                               | 205        |
| Гуляш из говядины                                                       | 90         |
| Каша гречневая рассыпчатая                                              | 150        |
| Компот из свежих яблок                                                  | 180        |
| Хлеб пшеничный                                                          | 20         |
| Хлеб ржаной                                                             | 40         |
| Яблоко                                                                  | 100        |
| <b>Итого за обед</b>                                                    | <b>845</b> |

**Полдник 6 день**

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Ватрушка с творогом     | 75         |
| Чай с молоком           | 180        |
| <b>Итого за полдник</b> | <b>255</b> |

**Завтрак 7 день**

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Сыр полутвердый         | 15         |
| Яйцо вареное            | 40         |
| Каша рисовая молочная   | 160        |
| Какао на молоке         | 180        |
| Хлеб пшеничный          | 40         |
| Мандарин                | 100        |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>535</b> |

**Второй завтрак 7 день**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Обед 7 день**

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| Салат из белокочанной капусты               | 60         |
| Суп крестьянский с рисом на курином бульоне | 200        |
| Биточки из индейки                          | 90         |
| Соус томатный                               | 30         |
| Макароны отварные                           | 150        |
| Компот из сухофруктов                       | 180        |
| Хлеб пшеничный                              | 20         |
| Хлеб ржаной                                 | 40         |
| Яблоко                                      | 100        |
| <b>Итого за обед</b>                        | <b>870</b> |

**Полдник 7 день**

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Кекс творожный с вишней | 80         |
| Чай с молоком           | 180        |
| <b>Итого за полдник</b> | <b>260</b> |

**Завтрак 8 день**

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| Масло сливочное            | 10         |
| Котлеты из говядины        | 90         |
| Соус томатный              | 30         |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150        |
| Чай с молоком              | 180        |
| Хлеб пшеничный             | 40         |
| Мандарины                  | 100        |
| <b>Итого за завтрак</b>    | <b>600</b> |

**Второй завтрак 8 день**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соленого огурца | 100        |
| Суп из овощей со сметаной 10%                                           | 255        |
| Гуляш из говядины (овсяная крупа)                                       | 100        |
| Каша гречневая рассыпчатая                                              | 180        |
| Компот из свежих яблок (стевия)                                         | 200        |
| Хлеб ржаной                                                             | 60         |
|                                                                         |            |
|                                                                         |            |
| <b>Итого за обед</b>                                                    | <b>895</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
| Йогурт питьевой 1%             | 100        |
| Мандарин                       | 100        |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>220</b> |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Подгарнировка из зеленого горошка  | 30         |
| Омлет белковый паровой             | 50         |
| Каша молочная гречневая со стевией | 200        |
| Какао с молоком (стевия)           | 200        |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 40         |
|                                    |            |
| <b>Итого за завтрак</b>            | <b>520</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
| Йогурт питьевой 1%             | 100        |
| Мандарин                       | 100        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>      | <b>220</b> |

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| Салат из белокочанной капусты                         | 100        |
| Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне | 250        |
| Биточки из индейки                                    | 100        |
| Капуста тушеная                                       | 180        |
| Компот из сухофруктов (стевия)                        | 200        |
| Хлеб ржаной                                           | 60         |
|                                                       |            |
|                                                       |            |
| <b>Итого за обед</b>                                  | <b>890</b> |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
| Йогурт питьевой 1%             | 100        |
| Яблоко                         | 100        |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>220</b> |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Подгарнировка из свежих помидоров | 30         |
| Котлеты из говядины               | 100        |
| Соус томатный                     | 30         |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 180        |
| Чай с лимоном (стевия)            | 200        |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 40         |
|                                   |            |
| <b>Итого за завтрак</b>           | <b>580</b> |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Орехи грецкие/курага/чернослив | 20  |
| Йогурт питьевой 1%             | 100 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
|                                                |     |
|                                                |     |
| Обед 8 день                                    |     |
| Салат из свеклы с сыром                        | 60  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 205 |
| Хек запеченный                                 | 90  |
| Соус томатный                                  | 30  |
| Картофельное пюре                              | 150 |
| Компот из вишни                                | 180 |
| Хлеб пшеничный                                 | 20  |
| Хлеб ржаной                                    | 40  |
| Яблоко                                         | 100 |
| Итого за обед                                  | 875 |
| Полдник 8 день                                 |     |
| Зефир                                          | 20  |
|                                                |     |
| Йогурт                                         | 200 |
| Итого за полдник                               | 220 |
| Завтрак 9 день                                 |     |
| Запеканка творожная                            | 150 |
| Соус сметанный сладкий                         | 50  |
| Напиток кофейный на молоке                     | 180 |
| Хлеб пшеничный                                 | 30  |
| Булочка с кунжутом                             | 50  |
| Яблоко                                         | 100 |
| Итого за завтрак                               | 560 |
| Второй завтрак 9 день                          |     |
|                                                |     |
|                                                |     |
|                                                |     |
|                                                |     |
| Обед 9 день                                    |     |
| Салат витаминный /2 вариант/                   | 60  |
| Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200 |
| Котлеты из говядины                            | 90  |
| Рагу овощное                                   | 150 |
| Компот из свежих яблок                         | 180 |
| Хлеб пшеничный                                 | 20  |
| Хлеб ржаной                                    | 40  |
| Яблоко                                         | 100 |
| Итого за обед                                  | 840 |
| Полдник 9 день                                 |     |
| Булочка сдобная с вишней                       | 75  |
|                                                |     |
| Чай с молоком                                  | 180 |
| Итого за полдник                               | 255 |
| Завтрак 10 день                                |     |
| Сыр полутвердый                                | 15  |
| Хек запеченный                                 | 90  |
| Масло сливочное                                | 5   |
| Картофельное пюре                              | 150 |
| Чай с лимоном                                  | 180 |
| Хлеб пшеничный                                 | 40  |
| Мандарин                                       | 100 |
| Итого за завтрак                               | 580 |
| Второй завтрак 10 день                         |     |
|                                                |     |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Яблоко                                            | 100 |
| Итого за 2 завтрак                                | 220 |
| Обед 8 день                                       |     |
| Салат из свежих огурцов                           | 100 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10% | 255 |
| Хек запеченный                                    | 100 |
| Соус томатный                                     | 30  |
| Картофель отварной                                | 180 |
| Компот из вишни (стевия)                          | 200 |
| Хлеб ржаной                                       | 60  |
|                                                   |     |
| Итого за обед                                     | 925 |
| Полдник 8 день                                    |     |
| Орехи грецкие/курага/чернослив                    | 20  |
| Йогурт питьевой 1%                                | 100 |
| Мандарин                                          | 100 |
| Итого за полдник                                  | 220 |
| Завтрак 9 день                                    |     |
| Запеканка творожная                               | 150 |
| Соус ягодный (стевия)                             | 50  |
| Напиток кофейный на молоке (стевия)               | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный                              | 40  |
|                                                   |     |
| Итого за завтрак                                  | 440 |
| Второй завтрак 9 день                             |     |
| Орехи грецкие/курага/чернослив                    | 20  |
| Йогурт питьевой 1%                                | 100 |
| Мандарин                                          | 100 |
| Итого за 2 завтрак                                | 220 |
| Обед 9 день                                       |     |
| Салат витаминный /2 вариант/                      | 100 |
| Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне    | 250 |
| Котлеты из говядины                               | 100 |
| Рагу овощное                                      | 180 |
| Компот из свежих яблок (стевия)                   | 200 |
| Хлеб ржаной                                       | 60  |
|                                                   |     |
| Итого за обед                                     | 890 |
| Полдник 9 день                                    |     |
| Орехи грецкие/курага/чернослив                    | 20  |
| Йогурт питьевой 1%                                | 100 |
| Яблоко                                            | 100 |
| Итого за полдник                                  | 220 |
| Завтрак 10 день                                   |     |
| Подгарнировка из свежих помидоров                 | 30  |
| Хек запеченный                                    | 100 |
| Соус томатный                                     | 30  |
| Картофель отварной                                | 180 |
| Чай с лимоном (стевия)                            | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный                              | 40  |
|                                                   |     |
| Итого за завтрак                                  | 580 |
| Второй завтрак 10 день                            |     |
| Орехи грецкие/курага/чернослив                    | 20  |

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
|                                                 |            |
|                                                 |            |
|                                                 |            |
| Обед 10 день                                    |            |
| Салат морковный                                 | 60         |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205        |
| Куриное филе запеченное                         | 90         |
| Соус томатный                                   | 30         |
| Макароны отварные                               | 150        |
| Компот из сухофруктов                           | 180        |
| Хлеб пшеничный                                  | 20         |
| Хлеб ржаной                                     | 40         |
| Яблоко                                          | 100        |
| <b>Итого за обед</b>                            | <b>875</b> |
| Полдник 10 день                                 |            |
| Булочка сдобная с творогом                      | 75         |
|                                                 |            |
| Какао на молоке                                 | 180        |
| <b>Итого за полдник</b>                         | <b>255</b> |

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| Йогурт питьевой 1%                                  | 100        |
| Яблоко                                              | 100        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                           | <b>220</b> |
| Обед 10 день                                        |            |
| Салат морковный                                     | 100        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 10% | 255        |
| Куриное филе запеченное                             | 100        |
| Соус томатный                                       | 30         |
| Брокколи на пару                                    | 180        |
| Компот из сухофруктов (стевия)                      | 200        |
| Хлеб ржаной                                         | 60         |
|                                                     |            |
|                                                     |            |
| <b>Итого за обед</b>                                | <b>925</b> |
| Полдник 10 день                                     |            |
| Орехи грецкие/курага/чернослив                      | 20         |
| Йогурт питьевой 1%                                  | 100        |
| Мандарин                                            | 100        |
| <b>Итого за полдник</b>                             | <b>220</b> |

**Показатели химико-энергетических характеристик типового 10-ти дневного диетического (ахарный диабет) меню обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания  
возрастная категория 11-18 лет**

|                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |          |          |       |
|------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-----------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|----------|----------|-------|
|                                    |              | Б                    | Ж      | У      |           | В1            | С      | А        | Е     | Ca                        | Р        | Mg       | Fe    |
| Итого за: Завтрак                  | 5,440        | 286.43               | 119.28 | 577.71 | 4,523.46  | 3.77          | 726.35 | 2,934.35 | 32.44 | 1,967.89                  | 4,567.79 | 1,314.83 | 61.13 |
| Среднее значение                   | 544          | 28.64                | 11.93  | 57.77  | 452.35    | 0.38          | 72.64  | 293.44   | 3.24  | 196.79                    | 456.78   | 131.48   | 6.11  |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ          |              | 25%                  | 24%    | 51%    |           |               |        |          |       |                           |          |          |       |
| Выполнение МР, % от суточной нормы |              | 27%                  | 15%    | 18%    | 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                     | 9,050        | 366.30               | 272.20 | 818.18 | 7,199.23  | 5.25          | 988.07 | 9,064.88 | 92.88 | 1,873.62                  | 5,341.41 | 1,718.26 | 91.13 |
| Среднее значение                   | 905          | 36.63                | 27.22  | 81.82  | 719.92    | 0.53          | 98.81  | 906.49   | 9.29  | 187.36                    | 534.14   | 171.83   | 9.11  |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ          |              | 20%                  | 34%    | 45%    |           |               |        |          |       |                           |          |          |       |
| Выполнение МР, % от суточной нормы |              | 34%                  | 33%    | 25%    | 29%       |               |        |          |       |                           |          |          |       |
| 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               | 18,890       | 767                  | 492    | 1,874  | 15,083    | 11            | 2,223  | 13,065   | 167   | 7,316                     | 12,847   | 4,060    | 187   |
| Среднее значение                   | 1,889        | 77                   | 49     | 187    | 1,508     | 1             | 222    | 1,307    | 17    | 732                       | 1,285    | 406      | 19    |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ          |              | 73%                  | 112%   | 210%   |           |               |        |          |       |                           |          |          |       |
| Расчетная норма по МР 2.4.0162-19  |              | 107                  | 82     | 324    | 2,460     |               |        |          |       |                           |          |          |       |
| Выполнение МР, % от суточной нормы |              | 72%                  | 60%    | 58%    | 61.31     |               |        |          |       |                           |          |          |       |

**Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания возрастная категория 11-18 лет**

|                    |     |    |     |       |
|--------------------|-----|----|-----|-------|
| 100 % Норма СанПиН | 107 | 82 | 324 | 2,460 |
|--------------------|-----|----|-----|-------|

## Завтрак

| Наименование дней недели, блюдо | ХЕ  | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая |
|---------------------------------|-----|----------------------|-------|-------|----------------|
|                                 |     | Б                    | Ж     | У     |                |
| понедельник 1                   | 4.3 | 20.46                | 13.99 | 52.08 | 427.95         |
| вторник 1                       | 5.2 | 22.65                | 9.13  | 62.9  | 426.41         |
| среда 1                         | 3.7 | 25.16                | 16.42 | 43.84 | 361.81         |
| четверг 1                       | 3.7 | 34.01                | 13.71 | 44.94 | 446.89         |
| пятница 1                       | 4.9 | 29.83                | 7.62  | 58.67 | 426.37         |
| понедельник 2                   | 6.5 | 40.73                | 12.71 | 77.75 | 601.94         |
| вторник 2                       | 5.2 | 22.65                | 9.13  | 62.9  | 426.41         |
| среда 2                         | 5.9 | 27.1                 | 15.24 | 71.02 | 532.42         |
| четверг 2                       | 3.7 | 34.01                | 13.71 | 44.94 | 446.89         |
| пятница 2                       | 4.9 | 29.83                | 7.62  | 58.67 | 426.37         |
| Среднее                         | 4.8 | 28.64                | 11.93 | 57.77 | 452.35         |

| Выполнение БЖУ |     |     |     |
|----------------|-----|-----|-----|
| Б              | Ж   | У   | ЭЦ  |
| 19%            | 17% | 16% | 17% |
| 21%            | 11% | 19% | 17% |
| 24%            | 20% | 14% | 15% |
| 32%            | 17% | 14% | 18% |
| 28%            | 9%  | 18% | 17% |
| 38%            | 16% | 24% | 24% |
| 21%            | 11% | 19% | 17% |
| 25%            | 19% | 22% | 22% |
| 32%            | 17% | 14% | 18% |
| 28%            | 9%  | 18% | 17% |
| 27%            | 15% | 18% | 18% |

| Соотношение БЖУ |     |     |
|-----------------|-----|-----|
| Б               | Ж   | У   |
| 19%             | 29% | 49% |
| 21%             | 19% | 59% |
| 28%             | 41% | 48% |
| 30%             | 28% | 40% |
| 28%             | 16% | 55% |
| 27%             | 19% | 52% |
| 21%             | 19% | 59% |
| 20%             | 26% | 53% |
| 30%             | 28% | 40% |
| 28%             | 16% | 55% |
| 25%             | 24% | 51% |

## Промежуточное питание

| Наименование дней недели, блюдо | 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% |

| 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% |

## Обед

| Наименование дней недели, блюдо | ХЕ  | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая |
|---------------------------------|-----|----------------------|-------|-------|----------------|
|                                 |     | Б                    | Ж     | У     |                |
| понедельник 1                   | 7.8 | 32.96                | 33.82 | 93.49 | 813.42         |
| вторник 1                       | 6.2 | 33.16                | 30.83 | 74.81 | 712.84         |
| среда 1                         | 6.8 | 33.73                | 17.68 | 81.3  | 623.99         |
| четверг 1                       | 7.3 | 39.43                | 32.06 | 87.56 | 816.74         |
| пятница 1                       | 7.6 | 44.34                | 24.54 | 91.48 | 771.1          |
| понедельник 2                   | 7.2 | 31.74                | 27.75 | 86.43 | 725.37         |
| вторник 2                       | 6.3 | 34.87                | 30.71 | 75.78 | 724.74         |
| среда 2                         | 6.5 | 33.59                | 19.58 | 78.46 | 628.53         |
| четверг 2                       | 7.3 | 38.81                | 31.37 | 87.62 | 807.01         |
| пятница 2                       | 5.1 | 43.67                | 23.86 | 61.25 | 575.49         |
| Среднее                         | 6.8 | 36.63                | 27.22 | 81.82 | 719.92         |

| Выполнение БЖУ |     |     |     |
|----------------|-----|-----|-----|
| Б              | Ж   | У   | ЭЦ  |
| 31%            | 41% | 29% | 33% |
| 31%            | 38% | 23% | 29% |
| 32%            | 22% | 25% | 25% |
| 37%            | 39% | 27% | 33% |
| 41%            | 30% | 28% | 31% |
| 30%            | 34% | 27% | 29% |
| 33%            | 37% | 23% | 29% |
| 31%            | 24% | 24% | 26% |
| 36%            | 38% | 27% | 33% |
| 41%            | 29% | 19% | 23% |
| 34%            | 33% | 25% | 29% |

| Соотношение БЖУ |     |     |
|-----------------|-----|-----|
| Б               | Ж   | У   |
| 16%             | 37% | 46% |
| 19%             | 39% | 42% |
| 22%             | 26% | 52% |
| 19%             | 35% | 43% |
| 23%             | 29% | 47% |
| 18%             | 34% | 48% |
| 19%             | 38% | 42% |
| 21%             | 28% | 50% |
| 19%             | 35% | 43% |
| 30%             | 37% | 43% |
| 20%             | 34% | 45% |

## Промежуточное питание

| Наименование дней недели, блюдо | 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%             | 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% | 57% |

**Себестоимость блюд типового 10-ти дневного диетического (Сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания возрастная категория 11-18 лет**

| Неделя 1                                 |       |                                                        |       |                                       |        |                                                |       |                                               |       |
|------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------|--------|------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|-------|
| Понедельник-1 Завтрак                    | 70.67 | Вторник-1 Завтрак                                      | 50.33 | Среда-1 Завтрак                       | 121.03 | Четверг-1 Завтрак                              | 68.21 | Пятница-1 Завтрак                             | 82.87 |
| Подгарнировка из свежих огурцов          | 4.17  | Подгарнировка из зеленого горошка                      | 6.67  | Подгарнировка из свежих помидоров     | 5.56   | Запеканка из творога                           | 17.74 | Подгарнировка из свежих помидоров             | 5.56  |
| Биточки из индейки                       | 29.86 | Омлет белковый паровой                                 | 0.26  | Котлеты из говяжины                   | 39.72  | Соус ягоный (сироп стевии)                     | 28.55 | Хек запеченный                                | 41.94 |
| Рагу овощное                             | 13.59 | Каша гречневая молочная (сироп стевии)                 | 23.10 | Соус сметанно-томатный                | 0.75   | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)      | 19.86 | Соус томатный                                 | 3.46  |
| Напиток из шиповника (сироп стевии)      | 20.45 | Какао на молоке (сироп стевии)                         | 18.24 | Брокколи на пару                      | 55.93  | Хлеб ржано-пшеничный 40                        | 2.06  | картофель отварной                            | 12.84 |
| Хлеб ржано-пшеничный, 40                 | 2.60  | Хлеб ржано-пшеничный 40                                | 2.06  | Чай с лимоном (сироп стевии)          | 17.01  |                                                |       | чай с лимоном (сироп стевии)                  | 17.01 |
|                                          |       |                                                        |       | Хлеб ржано-пшеничный 40               | 2.06   |                                                |       | Хлеб ржано-пшеничный 40                       | 2.06  |
| 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                       | 95.09 | Вторник-1 Обед                                         | 87.41 | Среда-1 Обед                          | 92.19  | Четверг-1 Обед                                 | 95.06 | Пятница-1 Обед                                | 88.02 |
| Винегрет овощной                         | 10.62 | Салат из свежих огурцов                                | 13.75 | Салат из белокочанной капусты         | 5.21   | Салат из свеклы с огурцом соленным             | 10.08 | Салат из свежих помидоров и огурцов           | 15.59 |
| Борщ из капусты с картофелем со сметаной | 6.53  | Суп крестьянский с перловой крупой на бульоне из птицы | 5.65  | Суп из овощей со сметаной             | 5.98   | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 6.61  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 8.05  |
| Бефстроганов из говядины                 | 47.26 | Биточки из индейки                                     | 29.86 | Хек запеченный                        | 41.94  | Котлеты из говядины                            | 39.72 | Плов из отварной птицы (крупя перловая)       | 39.82 |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 5.85  | Рагу овощное, 180                                      | 13.59 | Соус томатный, 30                     | 12.84  | Соус сметанно-томатный                         | 0.75  | Компот из вишни (сироп стевии)                | 20.53 |
| Компот из сухофруктов (сироп стевии)     | 20.80 | Компот из вишни (сироп стевии)                         | 20.53 | Картофель отварной 180                | 3.46   | Капуста тушеная                                | 13.07 | Хлеб ржаной, 60                               | 4.03  |
| Хлеб ржаной, 60                          | 4.03  | Хлеб ржаной, 60                                        | 4.03  | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 18.73  | Компот из сухофруктов (сироп стевии)           | 20.80 |                                               |       |
|                                          |       |                                                        |       | Хлеб ржаной, 60                       | 4.03   | Хлеб ржаной, 60                                | 4.03  |                                               |       |
| 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                                               | 66.45 | Вторник-2 Завтрак                                      | 50.33 | Среда-2 Завтрак                               | 71.05  | Четверг-2 Завтрак                              | 68.21 | Пятница-2 Завтрак                    | 82.87  |
| Подгарнировка из свежих огурцов                                     | 4.17  | Подгарнировка из зеленого горошка                      | 6.67  | Подгарнировка из свежих помидоров             | 5.66   | Запеканка из творога                           | 17.74 | Подгарнировка из свежих помидоров    | 5.56   |
| Плов из отварной птицы (крупа перловая)                             | 39.82 | Омлет белковый паровой                                 | 0.26  | Котлеты из говядины                           | 39.72  | Соус ягоный (сироп стевии)                     | 28.55 | Хек запеченный                       | 41.94  |
| Напиток из шиповника (сироп стевии)                                 | 20.40 | Каша гречневая молочная (сироп стевии)                 | 23.10 | Соус сметанно-томатный                        | 0.75   | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)      | 19.86 | Соус томатный                        | 3.46   |
| Хлеб ржано-пшеничный, 40                                            | 2.06  | Какао на молоке (сироп стевии)                         | 18.24 | Каша гречневая рассыпчатая                    | 5.85   | Хлеб ржано-пшеничный 40                        | 2.06  | картофель отварной                   | 12.84  |
|                                                                     |       | Хлеб ржано-пшеничный 40                                | 2.06  | Чай с лимоном (сироп стевии)                  | 17.01  |                                                |       | Чай с лимоном (сироп стевии)         | 17.01  |
|                                                                     |       |                                                        |       | Хлеб ржано-пшеничный 40                       | 2.06   |                                                |       | Хлеб ржано-пшеничный 40              | 2.06   |
| 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                                                  | 93.77 | Вторник-2 Обед                                         | 78.62 | Среда-2 Обед                                  | 104.60 | Четверг-2 Обед                                 | 93.63 | Пятница-2 Обед                       | 125.52 |
| Салат из картофеля, кукурузы консервированной, авокадо, соевого 100 | 12.29 | Салат из белокочанной капусты                          | 5.21  | Салат из свежих огурцов                       | 13.75  | Салат витаминный /2 вариант/                   | 10.95 | Салат морковный                      | 6.52   |
| Суп из овощей со сметаной                                           | 5.98  | Суп крестьянский с перловой крупой на бульоне из птицы | 5.65  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 8.05   | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 6.61  | Борщ из капусты с картофелем         | 6.53   |
| Гуляш из говядины                                                   | 47.19 | Биточки из индейки                                     | 29.86 | Хек запеченный                                | 41.94  | Котлеты из говядины                            | 39.72 | Куриное филе запеченное              | 30.96  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                          | 5.85  | Капуста тушеная                                        | 13.07 | Соус томатный                                 | 3.46   | Рагу овощное                                   | 13.59 | Соус сметанно-томатный               | 0.75   |
| Компот из свежих яблок (сироп стевии)                               | 18.43 | Компот из сухофруктов (сироп стевии)                   | 20.80 | Картофель отварной                            | 12.84  | Компот из свежих яблок (сироп стевии)          | 18.73 | Брокколи на пару                     | 55.93  |
| Хлеб ржаной, 60                                                     | 4.03  | Хлеб ржаной, 60                                        | 4.03  | Компот из вишни (сироп стевии)                | 20.53  | Хлеб ржаной, 60                                | 4.03  | Компот из сухофруктов (сироп стевии) | 20.80  |
|                                                                     |       |                                                        |       | Хлеб ржаной, 60                               | 4.03   |                                                |       | Хлеб ржаной, 60                      | 4.03   |
| 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 меню  
(Сахарный диабет) для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания  
возрастная категория 11-18 лет**

| День и номер недели | Завтрак,<br>руб. | Второй<br>завтрак,<br>руб. | Обед, руб.   | Полдник,<br>руб. | Итого за все<br>приемы пищи |
|---------------------|------------------|----------------------------|--------------|------------------|-----------------------------|
| Понедельник-1       | 70.11            | 56.26                      | 95.06        | 49.92            | 271.35                      |
| Вторник-1           | 50.31            | 49.92                      | 87.50        | 56.26            | 243.99                      |
| Среда-1             | 121.02           | 56.26                      | 92.18        | 49.92            | 319.38                      |
| Четверг-1           | 68.21            | 49.92                      | 95.16        | 56.26            | 269.55                      |
| Пятница-1           | 82.87            | 56.26                      | 88.00        | 49.92            | 277.05                      |
| Понедельник-2       | 66.50            | 49.92                      | 94.05        | 56.26            | 266.73                      |
| Вторник-2           | 50.31            | 56.26                      | 78.71        | 49.92            | 235.20                      |
| Среда-2             | 70.94            | 49.92                      | 104.57       | 56.26            | 281.69                      |
| Четверг-2           | 68.21            | 56.26                      | 93.74        | 49.92            | 268.13                      |
| Пятница-2           | 82.87            | 49.92                      | 125.48       | 56.26            | 314.53                      |
| <b>Средняя цена</b> | <b>73.14</b>     | <b>53.09</b>               | <b>95.45</b> | <b>53.09</b>     | <b>274.76</b>               |

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