

10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню для обучающихся МБОУ СОШ №1 г.Дигора

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



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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															
71/М	Поджаривка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.02	2.1		0.03	5.1	9	4.2	0.15	
294/М/БМД	Биточки из индейки	100	14.36	7.85	11.03	171.19	0.06	0.5	6.6	1.62	15.12	151.14	17.76	1.3	
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3.67	7.46	21.52	169.68	0.16	46.25	840	3.48	50.69	101.71	48.82	1.63	
388/М	Напиток из шиповника	200	0.54	0.22	20.7	97.31	0.01	160	130.72	0.61	9.6	2.72	2.72	0.52	
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66	
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2	
Итого за Завтрак		670	23.92	16.56	92.60	629.48	0.34	218.85	982.32	5.94	108.51	314.57	90.9	6.46	
Промежуточное питание															
	Булочка постная с маком	50	4.52	8.93	27.89	209.86	0.05		5	2.77	126.6	95.12	36.23	1.16	
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8	
Итого за Промежуточное питание		250	5.52	9.13	48.09	301.86	0.07	4	5	2.97	140.6	109.12	44.23	3.96	
Обед															
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1.51	3.18	8.12	67.8	0.06	10.15	266	1.47	28.8	46.01	20.97	0.87	
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	5.63	6.59	13.13	134.5	0.07	20.45	234	2.45	40.38	91.73	28.38	1.44	
290/М/БМД	Гуляш из индейки	100	15.77	8.6	4.38	156.74	0.06	2.8	7.9	1.68	17.78	170.77	19.27	1.36	
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	7.04	35.4	235.86	0.27			2.7	16.08	185.61	124.22	4.2	
349/М	Компот из сухофруктов	200	0.37	0.02	23	94.88		0.34	0.51	0.17	18.87	13.09	5.1	1.06	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95	
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2	
Итого за Обед		1,010	37.16	26.73	128.15	906.28	0.6	43.74	513.41	9.17	158.41	612.71	234.64	13.41	
Промежуточное питание															
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98	
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240				
Итого за Промежуточное питание		250	6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98	
Итого за день			72.77	63.72	312.56	2141.09	1.11	266.59	1500.73	19.96	701.45	1090.33	391.82	24.78	

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

№ печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	14.52	23.31	21.69	354.79	0.22	25.8	235	5.97	68.28	256.29	41.17	3.54
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0.06	0.01	13.19	54.26		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		560	20.12	24.12	71.36	588.05	0.34	66.7	235	6.18	123.03	322.07	65.81	5.2
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.17	4.9	30.72	183.47	0.1			1.88	53.93	53.93	22.05	0.95
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание		250	6.17	11.30	43.72	303.47	0.1			1.88	293.93	53.93	22.05	0.95
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1.3	3.1	6.9	61.97	0.06	5	2000	1.72	34.36	56.56	38.44	0.76
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	250	5.87	6.68	14.74	142.62	0.08	20.6	234	2.44	31.08	93.49	25.83	1
294/М/БМД	Биточки из индейки	100	14.36	7.85	11.03	171.19	0.06	0.5	6.6	1.62	15.12	151.14	17.76	1.3
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3.67	7.46	21.52	169.68	0.16	46.25	840	3.48	50.69	101.71	48.82	1.63
342/М	Компот из вишни	200	0.16	0.04	15.09	62.27	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		1,010	31.43	26.43	113.40	824.23	0.51	85.35	3085.6	10.02	175.15	514.4	172.75	9.31
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.52	8.93	27.89	209.86	0.05		5	2.77	126.6	95.12	36.23	1.16
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание		250	5.52	9.13	48.09	301.86	0.07	4	5	2.97	140.6	109.12	44.23	3.96
Итого за день			63.24	70.98	276.57	2017.61	1.02	156.05	3325.6	21.05	732.71	999.52	304.84	19.42

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

№ печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	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/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным 100/30	130	16.1	13.66	18.05	260.84	0.13	7.05	300	3.6	35.3	174.71	35.45	2.46
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7.92	5.93	50.76	288.26	0.12			3.28	17.36	63.49	11.74	1.2
376/М	Чай с сахаром	200			12.98	51.88		0.1			4.95	8.24	4.4	0.86
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Завтрак		700	29.44	20.65	121.71	796.18	0.36	24.65	305	7.32	89.79	304.24	74.99	7.65
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание		250	5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.54	3.09	4.31	52.17	0.03	36.4	160	1.43	47.92	30.76	16.28	0.59
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1.63	4.25	10.6	87.66	0.08	20.5	200	1.89	24.08	47.33	20.12	0.75
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным 100/40	140	22.72	12.90	10.82	251.45	0.21	8.56	412.6	4.74	64.38	342.98	63.57	1.72
342/М	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	16.89	70.67	0.01	4	2	0.08	6.4	4.4	3.6	0.92
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		1,050	35.84	27.43	117.06	866.57	0.69	116.66	779.6	11.23	201.56	639.7	183.27	10.18
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание		250	6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день			76.97	68.51	330.58	2268.08	1.22	145.31	1089.6	23.4	725.88	1106.99	324.54	22.74

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

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290/М/БМД	Гуляш из индейки	100	15.77	8.6	4.38	156.74	0.06	2.8	7.9	1.68	17.78	170.77	19.27	1.36
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	7.04	35.4	235.86	0.27			2.7	16.08	185.61	124.22	4.2
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0.06	0.01	13.19	54.26		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		640	29.18	16.45	89.45	625.86	0.45	43.7	7.9	4.59	88.61	422.16	168.13	7.22
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1.23	3.1	6.19	58.33	0.02	8.15	1.75	1.43	38.67	38.53	18.86	1.12
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9.39	7.24	19.58	181.41	0.27	12.03	228	2.54	35.52	121.82	39.82	2.47
268/М/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным. 100/30	130	16.1	13.66	18.05	260.84	0.13	7.05	300	3.6	35.3	174.71	35.45	2.46
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7.92	5.93	50.76	288.26	0.12			3.28	17.36	63.49	11.74	1.2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0.37	0.02	23	94.88		0.34	0.51	0.17	18.87	13.09	5.1	1.06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		1,040	41.03	31.25	161.70	1100.22	0.68	37.57	535.26	11.75	182.2	517.14	147.67	12.79
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день			81.90	68.13	342.96	2331.41	1.3	85.27	548.16	21.19	705.34	1102.35	382.08	24.92

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

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	7.5		0.21	4.2	7.8	6	0.27
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным 100/40	140	22.72	12.90	10.82	251.45	0.21	8.56	412.6	4.74	64.38	342.98	63.57	1.72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3.72	5.73	30.32	188.12	0.22	37.2		2.39	22.28	108.73	43	1.72
376/М	Чай с сахаром	200			12.98	51.88		0.1			4.95	8.24	4.4	0.86
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Завтрак		710	31.91	19.69	94.04	686.65	0.54	63.36	417.6	7.54	123.81	517.75	134.37	7.43
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед														
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.97	3.16	3.59	47.89	0.05	15.89		1.72	24.4	32.68	17.04	0.78
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	6.49	9.42	11.83	159.14	0.08	39.1	300	2.85	47.34	60.99	27.63	1.02
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	280	33.85	29.61	47.34	592.41	0.22	6.95	962	2.67	47.13	369.86	78.01	3.07
342/М	Компот из вишни	200	0.16	0.04	15.09	62.27	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		1,010	47.54	43.53	121.97	1078.21	0.5	74.94	1267	8	162.77	575.03	164.58	9.49
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день			91.14	83.65	307.82	2370.19	1.21	142.3	1689.6	20.39	721.11	1255.83	365.23	21.83

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

№ печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	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/БМД	Плов с отварной птицей	280	33.85	29.61	47.34	592.41	0.22	6.95	962	2.67	47.13	369.86	78.01	3.07
388/М	Напиток из шиповника	200	0.54	0.22	20.7	97.31	0.01	160	130.72	0.61	9.6	2.72	2.72	0.52
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		670	40.14	30.66	105.09	872.02	0.37	207.05	1092.72	3.51	108.83	437.58	104.33	4.5
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы, огурцы, моркови	100	1.42	8.22	8.37	114.06	0.05	8.26	361.44	3.65	21.31	41.62	19.11	0.63
99/М/БМД	Суп из овощей на курином бульоне	250	4.99	6.79	11.02	125.58	0.08	21.1	232	1.91	25.58	49.87	21.18	0.79
290/М/БМД	Гуляш из курицы	100	15.54	15.79	4.38	222.31	0.09	4.38	31.6	1.68	19.36	139.17	19.27	1.28
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	7.04	35.4	235.86	0.27			2.7	16.08	185.61	124.22	4.2
342/М	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	16.89	70.67	0.01	4	2	0.08	6.4	4.4	3.6	0.92
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		1,010	35.99	39.30	120.18	984.98	0.64	47.74	632.04	10.72	125.23	526.17	224.08	12.3
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день			87.82	90.39	317.08	2462.33	1.18	258.79	1729.76	19.08	668.59	1126.8	394.69	21.71

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

№ печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	14.52	23.31	21.69	354.79	0.22	25.8	235	5.97	68.28	256.29	41.17	3.54
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	200			12.98	51.88		0.1			4.95	8.24	4.4	0.86
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		560	20.06	24.11	71.15	585.67	0.34	63.9	235	6.17	120.23	320.53	64.97	5.16
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.54	3.09	4.31	52.17	0.03	36.4	160	1.43	47.92	30.76	16.28	0.59
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	250	5.87	6.68	14.74	142.62	0.08	20.6	234	2.44	31.08	93.49	25.83	1
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом шпинатным 100/30	130	15.37	13.95	12.45	236.13	0.10	18.0	6.6	4.28	50.02	181.96	43.76	2.4
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7.92	5.93	50.76	288.26	0.12			3.28	17.36	63.49	11.74	1.2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0.37	0.02	23	94.88		0.34	0.51	0.17	18.87	13.09	5.1	1.06
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		1,040	37.14	30.97	149.38	1030.56	0.47	85.34	406.11	12.3	201.75	488.29	139.41	10.76
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день			68.89	75.51	312.34	2221.56	0.98	153.24	646.11	23.32	756.51	971.87	270.66	20.83

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

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	7.5		0.21	4.2	7.8	6	0.27
268/М/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным 100/30	130	16.1	13.66	18.05	260.84	0.13	7.05	300	3.6	35.3	174.71	35.45	2.46
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	7.04	35.4	235.86	0.27			2.7	16.08	185.61	124.22	4.2
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0.06	0.01	13.19	54.26		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		700	29.79	21.57	104.26	737.16	0.54	55.45	300	6.75	110.31	433.9	190.31	8.59
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0.77	3.11	2.75	41.92	0.03	7.1		1.43	25.61	34.26	13.74	0.58
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем	250	2.29	6.25	11.31	111.74	0.08	38.35	260	2.83	45.46	57.81	26.3	0.97
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным 100/40	140	22.72	12.90	10.82	251.45	0.21	8.56	412.6	4.74	64.38	342.98	63.57	1.72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3.72	5.73	30.32	188.12	0.22	37.2		2.39	22.28	108.73	43	1.72
342/М	Компот из вишни	200	0.16	0.04	15.09	62.27	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		1,050	35.73	29.33	114.41	872	0.69	104.21	677.6	12.15	201.63	655.28	188.51	9.61
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день			77.21	71.33	310.48	2214.49	1.4	163.66	982.6	23.75	746.47	1252.23	445.1	23.11

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

№ печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290/М/БМД	Гуляш из курицы	100	15.54	15.79	4.38	222.31	0.09	4.38	31.6	1.68	19.36	139.17	19.27	1.28
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	7.04	35.4	235.86	0.27			2.7	16.08	185.61	124.22	4.2
376/М	Чай с сахаром	200			12.98	51.88		0.1			4.95	8.24	4.4	0.86
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Завтрак		640	28.49	23.83	91.54	698.05	0.45	14.48	36.6	4.58	68.39	383.02	165.29	9.2
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2.1	3.13	7.77	68.37	0.06	26.85	275	1.5	43.04	46.87	20.66	0.72
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9.39	7.24	19.58	181.41	0.27	12.03	228	2.54	35.52	121.82	39.82	2.47
268/М/БМД	Котлеты из баранины	100	15.2	9.61	12.97	199.84	0.1	1.1		1.7	19.5	150.49	23.13	2
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3.67	7.46	21.52	169.68	0.16	46.25	840	3.48	50.69	101.71	48.82	1.63
342/М	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	16.89	70.67	0.01	4	2	0.08	6.4	4.4	3.6	0.92
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		1,010	36.59	28.90	122.85	906.47	0.74	100.23	1350	10	191.65	530.79	172.73	12.22
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день			76.77	73.16	306.20	2209.85	1.36	118.71	1391.6	19.43	694.57	1076.86	404.3	26.33

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	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
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным 100/40	140	22.72	12.90	10.82	251.45	0.21	8.56	412.6	4.74	64.38	342.98	63.57	1.72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3.72	5.73	30.32	188.12	0.22	37.2		2.39	22.28	108.73	43	1.72
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0.06	0.01	13.19	54.26		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		710	32.37	19.50	91.95	680.03	0.57	94.16	412.6	7.55	145.61	525.29	137.21	5.37
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1.3	3.1	6.9	61.97	0.06	5	2000	1.72	34.36	56.56	38.44	0.76
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	5.13	7.71	13.21	143.3	0.05	20.45	232	2.39	37.98	51.73	24.58	1.16
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным 100/30	100	30.62	14.15	1.42	257.23	0.17	20.32	56.4	3.52	58.32	257.19	53.01	2.99
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7.92	5.93	50.76	288.26	0.12			3.28	17.36	63.49	11.74	1.2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0.37	0.02	23	94.88		0.34	0.51	0.17	18.87	13.09	5.1	1.06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		1,040	51.41	32.21	139.41	1062.14	0.54	56.11	2293.91	11.78	203.39	547.56	169.57	11.65
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день			95.47	72.14	323.17	2347.5	1.28	154.27	2711.51	24.18	783.53	1235.9	373.06	21.93

Сборники, используемые при разработке меню:

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

Показатели химико-энергетических характеристик типового 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания возрастная категория 12-18 лет

Показатели	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Среднее значение завтрак	656	28.54	21.71	93.32	689.92	0.43	85.23	402.47	6.01	108.71	398.11	119.63	6.68
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	28%	54%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		32%	24%	24%	25%	31%	122%	45%		9%	33%	40%	37%
Среднее значение 2 завтрак	250	5.85	10.22	45.91	302.67	0.09	2.00	2.50	2.43	217.27	81.53	33.14	2.46
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		8%	30%	61%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		8%	13%	14%	13%	8%	3%		24%	20%	7%	13%	21%
Среднее значение обед	1,027	38.99	31.61	128.85	963.17	0.61	75.19	1,154.05	10.71	180.37	560.71	179.72	11.17
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	30%	54%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		43%	34%	34%	35%	44%	107%	128%		15%	47%	60%	62%
Среднее значение полдник	250	5.85	10.22	45.91	302.67	0.09	2.00	2.50	2.43	217.27	81.53	33.14	2.46
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		8%	30%	61%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		8%	13%	14%	13%	8%	3%		24%	20%	7%	13%	21%
Среднее значение за комплекс	2,183	79	74	314	2,258	1	164	1,562	22	724	1,122	366	23
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		48%	119%	229%									
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2,720	1	70	900		1,200	1,200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		88%	80%	82%	83%	87	235	174		60	93	122	127

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Проекта типового 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания возрастная категория 12-18 лет

100 % Норма СанПиН	90	92	383	2,720
--------------------	----	----	-----	-------

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	23.92	16.56	92.6	629.48
вторник 1	20.12	24.12	71.36	588.05
среда 1	29.44	20.65	121.71	796.18
четверг 1	29.18	16.45	89.45	625.86
пятница 1	31.91	19.69	94.04	686.65
понедельник 2	40.14	30.66	105.09	872.02
вторник 2	20.06	24.11	71.15	585.67
среда 2	29.79	21.57	104.26	737.16
четверг 2	28.49	23.83	91.54	698.05
пятница 2	32.37	19.5	91.95	680.03
Среднее	28.54	21.71	93.32	689.92

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
27%	18%	24%	23%
22%	26%	19%	22%
33%	22%	32%	29%
32%	18%	23%	23%
35%	21%	25%	25%
45%	33%	27%	32%
22%	26%	19%	22%
33%	23%	27%	27%
32%	26%	24%	26%
36%	21%	24%	25%
32%	24%	24%	25%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	24%	59%
14%	37%	49%
15%	23%	61%
19%	24%	57%
19%	26%	55%
18%	32%	48%
14%	37%	49%
16%	26%	57%
16%	31%	52%
19%	26%	54%
17%	28%	54%

Промежуточное питание

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	5.52	9.13	48.09	301.86
вторник 1	6.17	11.3	43.72	303.47
среда 1	5.52	9.13	48.09	301.86
четверг 1	6.17	11.3	43.72	303.47
пятница 1	5.52	9.13	48.09	301.86
понедельник 2	6.17	11.3	43.72	303.47
вторник 2	5.52	9.13	48.09	301.86
среда 2	6.17	11.3	43.72	303.47
четверг 2	5.52	9.13	48.09	301.86
пятница 2	6.17	11.3	43.72	303.47
Среднее	5.85	10.22	45.91	302.67

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
6%	10%	13%	11%
7%	12%	11%	11%
6%	10%	13%	11%
7%	12%	11%	11%
6%	10%	13%	11%
7%	12%	11%	11%
6%	10%	13%	11%
7%	12%	11%	11%
6%	10%	13%	11%
7%	12%	11%	11%
7%	11%	12%	11%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
7%	27%	64%
8%	34%	58%
7%	27%	64%
8%	34%	58%
7%	27%	64%
8%	34%	58%
7%	27%	64%
8%	34%	58%
7%	27%	64%
8%	34%	58%
8%	30%	61%

Обед

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	37.16	26.73	128.15	906.28
вторник 1	31.43	26.43	113.4	824.23
среда 1	35.84	27.43	117.06	866.57
четверг 1	41.03	31.25	161.7	1,100.22
пятница 1	47.54	43.53	121.97	1,078.21
понедельник 2	35.99	39.3	120.18	984.98
вторник 2	37.14	30.97	149.38	1,030.56
среда 2	35.73	29.33	114.41	872
четверг 2	36.59	28.9	122.85	906.47
пятница 2	51.41	32.21	139.41	1,062.14
Среднее	38.99	31.61	128.85	963.17

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
41%	29%	33%	33%
35%	29%	30%	30%
40%	30%	31%	32%
46%	34%	42%	40%
53%	47%	32%	40%
40%	43%	31%	36%
41%	34%	39%	38%
40%	32%	30%	32%
41%	31%	32%	33%
57%	35%	36%	39%
43%	34%	34%	35%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
16%	27%	57%
15%	29%	55%
17%	28%	54%
15%	26%	59%
18%	36%	45%
15%	36%	49%
14%	27%	58%
16%	30%	52%
16%	29%	54%
19%	27%	53%
16%	30%	54%

Промежуточное питание

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	6.17	11.3	43.72	303.47
вторник 1	5.52	9.13	48.09	301.86
среда 1	6.17	11.3	43.72	303.47
четверг 1	5.52	9.13	48.09	301.86
пятница 1	6.17	11.3	43.72	303.47
понедельник 2	5.52	9.13	48.09	301.86
вторник 2	6.17	11.3	43.72	303.47
среда 2	5.52	9.13	48.09	301.86
четверг 2	6.17	11.3	43.72	303.47
пятница 2	5.52	9.13	48.09	301.86
Среднее	5.85	10.22	45.91	302.67

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
7%	12%	11%	11%
6%	10%	13%	11%
7%	12%	11%	11%
6%	10%	13%	11%
7%	12%	11%	11%
6%	10%	13%	11%
7%	12%	11%	11%
6%	10%	13%	11%
7%	12%	11%	11%
6%	10%	13%	11%
7%	11%	12%	11%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
8%	34%	58%
7%	27%	64%
8%	34%	58%
7%	27%	64%
8%	34%	58%
7%	27%	64%
8%	34%	58%
7%	27%	64%
8%	34%	58%
7%	27%	64%
8%	30%	61%

Себестоимость блюд типового 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания возрастная категория 12-18 лет

Неделя 1									
Понедельник-1 Завтрак	65.77	Вторник-1 Завтрак	50.93	Среда-1 Завтрак	74.33	Четверг-1 Завтрак	68.16	Пятница-1 Завтрак	84.92
Подгарнировка из свежих огурцов, 30	4.17	Омлет с картофелем, 200	30.21	Подгарнировка из свежих помидоров, 30	5.56	Гуляш из индейки, 100	35.08	Подгарнировка из свежих помидоров	5.56
Биточки из индейки, 100	30.05	Чай с сахаром и лимоном, 200	2.71	Котлеты из баранины, 100	38.68	Каша гречневая рассыпчатая, 180	12.36	Хек запеченный, 100	41.43
Рагу овощное, 1180	13.72	Хлеб пшеничный, 60гр	3.50	Соус томатный, 30	3.66	Чай с сахаром и лимоном, 200	2.71	Соус томатный, 40	5.17
Напиток из шиповника, 200	6.16	Мандарин, 100	14.51	макароны отварные, 180	13.07	Хлеб пшеничный, 60гр	3.50	Картофель отварной, 180	19.40
Хлеб пшеничный, 60гр	3.50			Чай с сахаром, 200	1.69	Мандарин, 100	14.51	Чай с сахаром, 200	1.69
Яблоко, 100	8.17			Хлеб пшеничный, 60гр	3.5			Хлеб пшеничный, 60гр	3.5
				Яблоко, 100	8.17			Яблоко, 100	8.17
Понедельник-1 Второй завтрак	25.30	Вторник-1 Второй завтрак	31.36	Среда-1 Второй завтрак	25.30	Четверг-1 Второй завтрак	31.36	Пятница-1 Второй завтрак	25.30
Булочка постная с маком, 50	5.10	Булочка постная с кунжутом, 50	3.28	Булочка постная с маком, 50	5.10	Булочка постная с кунжутом, 50	3.28	Булочка постная с маком, 50	5.10
Сок яблочный, 200	20.20	Напиток овсяный, 200	28.08	Сок яблочный, 200	20.20	Напиток овсяный, 200	28.08	Сок яблочный, 200	20.20
Понедельник-1 Обед	83.06	Вторник-1 Обед	74.43	Среда-1 Обед	93.81	Четверг-1 Обед	90.84	Пятница-1 Обед	92.91
Винегрет овощной, 100	9.98	Салат морковный, 100	6.26	Салат из белокочанной капусты	4.95	Салат из свеклы с огурцом соленым, 100	9.83	Салат из свежих помидоров и огурцов	15.59
Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне из птицы, 250	6.65	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	5.68	Суп из овощей, 250	5.94	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	6.61	Щи из свежей капусты на бульоне из птицы	7.96
Гуляш из индейки, 100	35.08	Биточки из индейки	30.05	Хек запеченный	41.43	Котлеты из баранины	38.68	Плов с отварной птицей	50.64
Каша гречневая рассыпчатая, 180	12.36	Рагу овощное, 180	13.72	Соус томатный, 30	19.40	Соус томатный	3.66	Компот из вишни, 200	6.23
Компот из сухофруктов, 200	6.50	Компот из вишни, 200	6.23	Картофель отварной, 180	5.17	Макароны отварные	13.07	Хлеб пшеничный, 30	1.75
Хлеб пшеничный, 30	1.75	Хлеб пшеничный, 30	1.75	Компот из свежих яблок, 200	4.43	Компот из сухофруктов, 200	6.50	Хлеб ржаной, 50	2.57
Хлеб ржаной, 50	2.57	Хлеб ржаной, 50	2.57	Хлеб пшеничный, 30	1.75	Хлеб пшеничный, 30	1.75	Яблоко, 100	8.17
Яблоко, 100	8.17	Яблоко, 100	8.17	Хлеб ржаной, 50	2.57	Хлеб ржаной, 50	2.57		
				Яблоко, 100	8.17	Яблоко, 100	8.17		
Понедельник-1 Полдник	31.36	Вторник-1 Полдник	25.30	Среда-1 Полдник	31.36	Четверг-1 Полдник	25.30	Пятница-1 Полдник	31.36
Булочка постная с кунжутом, 50	3.28	Булочка постная с маком, 50	5.10	Булочка постная с кунжутом, 50	3.28	Булочка постная с маком, 50	5.10	Булочка постная с кунжутом, 50	3.28
Напиток овсяный, 200	28.08	Сок яблочный, 200	20.20	Напиток овсяный, 200	28.08	Сок яблочный, 200	20.20	Напиток овсяный, 200	28.08
Неделя 2									
Понедельник-2 Завтрак	78.98	Вторник-2 Завтрак	49.91	Среда-2 Завтрак	80.98	Четверг-2 Завтрак	48.98	Пятница-2 Завтрак	92.28
Подгарнировка из свежих огурцов	4.17	Омлет с картофелем, 200	30.21	Подгарнировка из свежих помидоров	5.56	Гуляш из отварной курицы, 100	23.26	Подгарнировка из свежих помидоров	5.56
Плов из отварной птицы	50.64	Чай с сахаром и лимоном, 200	1.69	Котлеты из баранины	38.68	Каша гречневая рассыпчатая, 180	12.36	Хек запеченный, 100	41.43
напиток из шиповника	6.16	Хлеб пшеничный, 60гр	3.50	Соус томатный, 30	3.66	Чай с сахаром	1.69	Соус томатный	5.17
Хлеб пшеничный, 60	3.50	Мандарин, 100	14.51	Каша гречневая рассыпчатая, 180	12.36	Хлеб пшеничный, 60гр	3.5	картофель отварной, 180	19.40
Мандарин, 100	14.51			Чай с сахаром и лимоном	2.71	Яблоко, 100	8.17	Чай с лимоном, 200	2.71
				Хлеб пшеничный, 60гр	3.50			Хлеб пшеничный, 60гр	3.50
				Мандарин, 100	14.51			Мандарин, 100	14.51

Понедельник-2 Второй завтрак	31.36	Вторник-2 Второй завтрак	25.30	Среда-2 Второй завтрак	31.36	Четверг-2 Второй завтрак	25.30	Пятница-2 Второй завтрак	31.36
Булочка постная с кунжутом, 50	3.28	Булочка постная с маком, 50	5.10	Булочка постная с кунжутом, 50	3.28	Булочка постная с маком, 50	5.10	Булочка постная с кунжутом, 50	3.28
Напиток овсяный, 200	28.08	Сок яблочный, 200	20.20	Напиток овсяный, 200	28.08	Сок яблочный, 200	20.20	Напиток овсяный, 200	28.08
Понедельник-2 Обед	70.99	Вторник-2 Обед	73.82	Среда-2 Обед	106.18	Четверг-2 Обед	86.74	Пятница-2 Обед	77.01
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурцы соленого, 100	12.51	Салат из белокочанной капусты, 100	4.95	Салат из свежих огурцов	13.50	Салат витаминный /2 вариант/	10.81	Салат морковный, 100	6.26
Суп овощной на бульоне из птицы	5.94	Суп крестьянский с рисом с бульоном из мяса птицы	5.68	Щи и свежей капусты с картофелем	7.96	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне, 250	6.61	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	6.65
Гуляш из отварной курицы	23.26	Биточки из индейки, 100	30.05	Хек запеченный, 100	41.43	Котлеты из Баранины, 100	38.68	Куриное филе запеченное, 100	30.96
Каша гречневая рассыпчатая, 180	12.36	Соус шпинатный, 30	1.08	Соус томатный, 30	5.17	Рагу овощное, 180	13.72	Соус шпинатный	1.08
Компот из свежих яблок, 200	4.43	макароны отварные, 180	13.07	Картофель отварной	19.40	Компот из свежих яблок, 200	4.43	Макароны отварные, 180	13.07
Хлеб пшеничный, 30	1.75	Компот из сухофруктов, 200	6.50	Компот из вишни, 200	6.23	Хлеб пшеничный, 30	1.75	Компот из сухофруктов, 200	6.50
Хлеб ржаной, 50	2.57	Хлеб пшеничный, 30	1.75	Хлеб пшеничный, 30	1.75	Хлеб ржаной, 50	2.57	Хлеб пшеничный, 30	1.75
Яблоко, 100	8.17	Хлеб ржаной, 50	2.57	Хлеб ржаной, 50	2.57	Яблоко, 100	8.17	Хлеб ржаной, 50	2.57
		Яблоко, 100	8.17	Яблоко, 100	8.17			Яблоко, 100	8.17
Понедельник-2 Полдник	25.30	Вторник-2 Полдник	31.36	Среда-2 Полдник	25.30	Четверг-2 Полдник	31.36	Пятница-2 Полдник	25.30
Булочка постная с маком, 50	5.10	Булочка постная с кунжутом, 50	3.28	Булочка постная с маком, 50	5.10	Булочка постная с кунжутом, 50	3.28	Булочка постная с маком, 50	5.10
Сок яблочный, 200	20.20	Напиток овсяный, 200	28.08	Сок яблочный, 200	20.20	Напиток овсяный, 200	28.08	Сок яблочный, 200	20.20

**Расчет себестоимости Проекта типового 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню для обучающихся
общеобразовательных организаций РСО-Алания возрастная категория 12-18 лет**

День и номер недели	Завтрак, руб.	Второй завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за все приемы пищи
Понедельник-1	65.75	25.31	83.22	31.36	205.64
Вторник-1	50.92	31.36	74.56	25.31	182.15
Среда-1	74.32	25.31	93.81	31.36	224.80
Четверг-1	68.17	31.36	90.97	25.31	215.81
Пятница-1	84.91	25.31	93.12	31.36	234.70
Понедельник-2	78.98	31.36	71.16	25.31	206.81
Вторник-2	49.90	25.31	73.96	31.36	180.53
Среда-2	80.97	31.36	106.17	25.31	243.81
Четверг-2	48.99	25.31	86.87	31.36	192.53
Пятница-2	92.27	31.36	77.16	25.31	226.10
Средняя цена	69.52	28.34	85.10	28.34	211.29

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

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

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