



УТВЕРЖДАЮ

2022 г.

10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с непереносимостью лактозы (аллергией на молочные продукты) 1-4 классов МБОУ СОШ №1 г.Дигоры

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0.14	0.02	0.38	2.2	0.01	1.4		0.02	3.4	6	2.8	0.1
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	12.95	8.35	10.55	168.24	0.06	0.5	5.9	2.04	16.66	137.03	16.44	1.21
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3.66	8.86	21.48	182.02	0.16	45.96	840	4.09	50.34	101.44	48.7	1.62
388/М	Напиток из шиповника	180	0.48	0.2	18.74	87.64	0.01	140	114.38	0.53	8.4	2.38	2.38	0.46
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Завтрак	580	20.79	18.23	80.27	581.1	0.31	197.86	965.28	6.88	102.8	283.85	84.92	6.03
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.52	8.93	27.89	209.86	0.05		5	2.77	126.6	95.12	36.23	1.16
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Итого за Промежуточное питание	250	5.52	9.13	48.09	301.86	0.07	4	5	2.97	140.6	109.12	44.23	3.96
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0.91	5.11	4.89	69.52	0.04	6.1	163.6	2.29	16.61	27.6	12.63	0.52
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы	200	4.49	5.27	10.03	105.6	0.06	16.18	187.2	1.96	32.96	73.26	22.55	1.15
290/М/БМД	Гуляш из индейки	90	14.24	10.04	4.29	163.35	0.05	2.7	7.1	2.53	16.51	154.23	17.61	1.24
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.86	6.85	35.63	235.3	0.26			2.62	16.9	186.95	125.06	4.24
349/М	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	85.83		0.3	0.45	0.15	16.65	11.55	4.5	0.94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.02				4	13	2.8	0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Обед	840	32.45	28.37	110.99	832.8	0.52	35.28	363.35	10.15	131.23	537.59	212.95	12.07
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
	Итого за Промежуточное питание	250	6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98

Итого за день	64.93	67.03	283.07	2019.23	1	237.14	1333.63	21.88	668.56	984.49	364.15	23.01
---------------	-------	-------	--------	---------	---	--------	---------	-------	--------	--------	--------	-------

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	180	13.12	21.23	19.5	321.66	0.2	23.2	212.5	5.47	62.03	231.45	37.1	3.2
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0.05	0.01	12.16	49.93		2.5		0.01	7.35	9.56	5.12	0.89
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		500	17.13	21.84	58.48	503.59	0.3	63.7	212.5	5.68	112.38	284.01	58.82	4.63
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.17	4.9	30.72	183.47	0.1			1.88	53.93	53.93	22.05	0.95
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание		250	6.17	11.30	43.72	303.47	0.1			1.88	293.93	53.93	22.05	0.95
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0.78	5.06	4.14	65.95	0.04	3	1200	2.44	19.88	33.85	23.02	0.45
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	200	4.7	5.34	11.79	114.1	0.06	16.48	187.2	1.95	25.6	74.94	20.71	0.81
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	12.95	8.35	10.55	168.24	0.06	0.5	5.9	2.04	16.66	137.03	16.44	1.21
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3.66	8.86	21.48	182.02	0.16	45.96	840	4.09	50.34	101.44	48.7	1.62
342/М	Компот из вишни	180	0.14	0.04	13.88	57.24	0.01	2.7		0.05	6.66	5.4	4.68	0.13
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.02				4	13	2.8	0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		840	26.85	28.73	97.16	760.75	0.44	78.64	2238.1	11.17	150.74	436.66	144.15	8.2
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.52	8.93	27.89	209.86	0.05		5	2.77	126.6	95.12	36.23	1.16
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание		250	5.52	9.13	48.09	301.86	0.07	4	5	2.97	140.6	109.12	44.23	3.96
Итого за день			55.67	71.00	247.45	1869.67	0.91	146.34	2455.6	21.7	697.65	883.72	269.25	17.74

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.01	5		0.14	2.8	5.2	4	0.18
268/М/БМД	Котлеты из баранины с томатным соусом 90/30	120	14.50	14.96	17.00	262.09	0.12	7	300	4.48	33.80	159.57	33.28	2.27
202/М/БМД	Макароны отварные	150	7.92	5.72	50.76	286.46	0.12			3.19	18.1	63.64	11.78	1.21
376/М	Чай с сахаром	180			11.98	47.89		0.1			4.95	8.24	4.4	0.86
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Завтрак		610	26.20	21.52	109.62	742.24	0.32	22.05	305	8.01	83.65	273.65	68.06	7.16
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание		250	5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	5.05	2.6	60.14	0.02	21.85	100	2.27	28.07	18.48	9.8	0.35
99/М/БМД	Суп из овощей	200	1.3	3.2	8.48	68.33	0.06	16.4	160	1.42	20	38.01	16.14	0.61
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20.45	12.60	10.15	236.91	0.19	8.50	411.3	4.73	60.17	310.54	58.55	1.60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3.72	5.53	30.32	186.32	0.23	37.2		2.3	23.02	108.88	43.04	1.73
342/М	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	15.5	64.8	0.01	3.6	1.8	0.07	5.76	3.96	3.24	0.83
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.02				4	13	2.8	0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		880	31.16	27.60	102.37	789.76	0.62	97.55	678.1	11.39	168.62	563.87	161.37	9.1
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание		250	6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день			69.05	69.55	303.80	2137.33	1.11	123.6	988.1	24.25	686.8	1000.57	295.71	21.17

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290/М/БМД	Гуляш из индейки	90	14.24	10.04	4.29	163.35	0.05	2.7	7.1	2.53	16.51	154.23	17.61	1.24
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.86	6.85	35.63	235.3	0.26			2.62	16.9	186.95	125.06	4.24
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0.05	0.01	12.16	49.93		2.5		0.01	7.35	9.56	5.12	0.89
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		590	26.11	17.50	78.90	580.58	0.41	43.2	7.1	5.36	83.76	393.74	164.39	6.91
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.73	5.06	3.68	63.6	0.01	4.85	1.05	2.26	22.33	22.83	11.2	0.66
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7.51	5.79	15.66	145.12	0.21	9.62	182.4	2.03	29.15	97.61	31.9	1.98
268/М/БМД	Котлеты из баранины с томатным соусом 90/30	120	14.50	14.96	17.00	262.09	0.12	7	300	4.48	33.80	159.57	33.28	2.27
202/М/БМД	Макароны отварные	150	7.92	5.72	50.76	286.46	0.12			3.19	18.1	63.64	11.78	1.21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	85.83		0.3	0.45	0.15	16.65	11.55	4.5	0.94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.02				4	13	2.8	0.22
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		870	35.61	32.63	143.25	1016.3	0.57	31.72	488.9	12.71	151.63	439.2	123.26	11.04
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день			73.41	70.56	313.96	2202.21	1.15	78.92	501	22.92	669.92	995.99	353.93	22.86

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.01	5		0.14	2.8	5.2	4	0.18
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20.45	12.60	10.15	236.91	0.19	8.50	411.3	4.73	60.17	310.54	58.55	1.60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3.72	5.53	30.32	186.32	0.23	37.2		2.3	23.02	108.88	43.04	1.73
376/М	Чай с сахаром	180			11.98	47.89		0.1			4.95	8.24	4.4	0.86
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Завтрак		620	27.95	18.97	82.33	616.98	0.5	60.8	416.3	7.37	114.94	469.86	124.59	7.01
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед														
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.59	5.09	2.18	57.61	0.03	9.59		2.44	13.96	19.63	10.22	0.46
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	200	5.18	7.74	9.36	128.59	0.06	31.05	232	2.37	38.18	48.27	21.88	0.81
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	240	28.86	24.81	40.69	502.5	0.19	5.84	812.8	2.09	40.45	315.45	66.56	2.62
342/М	Компот из вишни	180	0.14	0.04	13.88	57.24	0.01	2.7		0.05	6.66	5.4	4.68	0.13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.02				4	13	2.8	0.22
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		840	39.39	38.76	101.43	919.14	0.4	59.18	1049.8	7.55	130.85	472.75	133.94	8
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день			79.03	78.16	275.57	2141.45	1.07	123.98	1471.1	19.77	680.32	1105.66	324.81	19.92

Возрастная категория 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0.14	0.02	0.38	2.2	0.01	1.4		0.02	3.4	6	2.8	0.1
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	240	28.86	24.81	40.69	502.5	0.19	5.84	812.8	2.09	40.45	315.45	66.56	2.62
388/М	Напиток из шиповника	180	0.48	0.2	18.74	87.64	0.01	140	114.38	0.53	8.4	2.38	2.38	0.46
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		580	33.44	25.63	86.63	724.34	0.31	185.24	927.18	2.84	95.25	366.83	88.34	3.72
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы, огурцы, моркови	60	0.9	5.14	5.27	71.5	0.03	5.27	220.86	2.28	13.08	26.71	11.92	0.4
99/М/БМД	Суп из овощей на курином бульоне	200	3.99	5.23	8.82	98.67	0.06	16.88	185.6	1.44	21.2	40.04	16.99	0.64
290/М/БМД	Гуляш из курицы	90	14.03	16.5	4.29	222.28	0.08	4.12	28.4	2.53	17.93	125.83	17.61	1.16
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.86	6.85	35.63	235.3	0.26			2.62	16.9	186.95	125.06	4.24
342/М	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	15.5	64.8	0.01	3.6	1.8	0.07	5.76	3.96	3.24	0.83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.02				4	13	2.8	0.22
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		840	31.54	34.94	104.83	865.75	0.55	39.87	441.66	9.54	106.47	467.49	205.42	11.25
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день			76.67	81.00	283.27	2195.42	1.03	229.11	1373.84	17.23	636.25	997.37	360.04	19.88

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	180	13.12	21.23	19.5	321.66	0.2	23.2	212.5	5.47	62.03	231.45	37.1	3.2
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			11.98	47.89		0.1			4.95	8.24	4.4	0.86
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		500	17.08	21.83	58.30	501.55	0.3	61.3	212.5	5.67	109.98	282.69	58.1	4.6
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	5.05	2.6	60.14	0.02	21.85	100	2.27	28.07	18.48	9.8	0.35
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	200	4.7	5.34	11.79	114.1	0.06	16.48	187.2	1.95	25.6	74.94	20.71	0.81
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом шпинатным 90/30	120	13.96	14.45	11.97	233.18	0.10	18.0	5.9	4.70	51.56	167.85	42.44	2.34
202/М/БМД	Макароны отварные	150	7.92	5.72	50.76	286.46	0.12			3.19	18.1	63.64	11.78	1.21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	85.83		0.3	0.45	0.15	16.65	11.55	4.5	0.94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.02				4	13	2.8	0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		870	32.46	31.66	133.27	952.91	0.41	66.63	298.55	12.86	171.58	420.46	119.83	9.63
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день			61.23	73.92	283.38	2059.79	0.88	131.93	516.05	23.38	716.09	866.2	244.21	19.14

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаривание из свежих помидоров	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.01	5		0.14	2.8	5.2	4	0.18
268/М/БМД	Котлеты из баранины с томатным соусом 90/30	120	14.50	14.96	17.00	262.09	0.12	7	300	4.48	33.80	159.57	33.28	2.27
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.86	6.85	35.63	235.3	0.26			2.62	16.9	186.95	125.06	4.24
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0.05	0.01	12.16	49.93		2.5		0.01	7.35	9.56	5.12	0.89
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		610	26.59	22.46	92.37	684.12	0.49	52.45	300	7.45	103.85	404.28	184.06	8.12
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0.46	5.06	1.65	53.92	0.02	4.26		2.27	14.63	20.47	8.2	0.34
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем	200	1.82	5.2	8.94	90.67	0.06	30.45	200	2.35	36.68	45.73	20.82	0.77
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20.45	12.60	10.15	236.91	0.19	8.50	411.3	4.73	60.17	310.54	58.55	1.60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3.72	5.53	30.32	186.32	0.23	37.2		2.3	23.02	108.88	43.04	1.73
342/М	Компот из вишни	180	0.14	0.04	13.88	57.24	0.01	2.7		0.05	6.66	5.4	4.68	0.13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.02				4	13	2.8	0.22
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		880	31.21	29.51	100.26	798.32	0.62	93.11	616.3	12.3	172.76	575.02	165.89	8.55
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день			69.49	72.40	284.44	2087.77	1.28	149.56	921.3	24.6	711.14	1142.35	416.23	21.58

Возрастная категория 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: Четверг
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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290/М/БМД	Гуляш из курицы	90	14.03	16.5	4.29	222.28	0.08	4.12	28.4	2.53	17.93	125.83	17.61	1.16
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.86	6.85	35.63	235.3	0.26			2.62	16.9	186.95	125.06	4.24
376/М	Чай с сахаром	180			11.98	47.89		0.1			4.95	8.24	4.4	0.86
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Завтрак		560	25.45	24.15	81.02	646.47	0.41	14.22	33.4	5.35	63.78	358.02	161.67	8.9
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1.26	5.08	4.46	68.98	0.04	16.1	169	2.31	25.08	28.03	12.4	0.43
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7.51	5.79	15.66	145.12	0.21	9.62	182.4	2.03	29.15	97.61	31.9	1.98
268/М/БМД	Котлеты из баранины	90	13.65	10.91	11.92	201.09	0.09	1		2.55	18.02	135.35	20.96	1.81
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3.66	8.86	21.48	182.02	0.16	45.96	840	4.09	50.34	101.44	48.7	1.62
342/М	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	15.5	64.8	0.01	3.6	1.8	0.07	5.76	3.96	3.24	0.83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.02				4	13	2.8	0.22
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		840	30.84	31.86	104.34	835.21	0.62	86.28	1198.2	11.65	159.95	450.39	147.8	10.65
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день			67.98	76.44	277.17	2087.01	1.2	104.5	1236.6	21.85	658.26	971.46	375.75	24.46

Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.01	5		0.14	2.8	5.2	4	0.18
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20.45	12.60	10.15	236.91	0.19	8.50	411.3	4.73	60.17	310.54	58.55	1.60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3.72	5.53	30.32	186.32	0.23	37.2		2.3	23.02	108.88	43.04	1.73
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0.05	0.01	12.16	49.93		2.5		0.01	7.35	9.56	5.12	0.89
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		620	28.40	18.78	80.21	610.02	0.53	91.2	411.3	7.38	136.34	477.18	127.31	4.94
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Промежуточное питание			6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0.78	5.06	4.14	65.95	0.04	3	1200	2.44	19.88	33.85	23.02	0.45
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	200	4.09	6.16	10.1	112.64	0.04	16.18	185.6	1.91	52.50	245.23	43.86	2.60
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным. 90/30	120	27.68	13.45	1.42	239.03	0.15	20.04	50.8	3.48	21.46	203.97	24.35	1.68
202/М/БМД	Макароны отварные	150	7.92	5.72	50.76	286.46	0.12			3.19	18.1	63.64	11.78	1.21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	85.83		0.3	0.45	0.15	16.65	11.55	4.5	0.94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	15.86	79.2	0.06			0.4	11.6	60	18.8	1.56
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.02				4	13	2.8	0.22
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Итого за Обед		870	45.42	31.49	122.57	963.11	0.46	49.52	1441.85	11.77	173.63	469.09	139.76	10.31
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Промежуточное питание			5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день			85.51	70.70	294.59	2178.46	1.16	144.72	1858.15	24	744.5	1109.32	333.35	20.16

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник 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 (БМД) меню общеобразовательных организаций РСО-Алания

Основное меню организованного питания РСО-Алания 7-11 лет

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

Наименование дней недели, блюд	Масса порции
Завтрак 1 день	
Масло сливочное	10
Биточки из индейки	90
Рагу овощное	150
Напиток из шиповника	180
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
Итого за завтрак	570
Второй завтрак 1 день	
Обед 1 день	
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
Итого за обед	845
Полдник 1 день	
Ватрушка с творогом	75
Чай с молоком, 180/10	180
Итого за полдник	255
Завтрак 2 день	
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша молочная пшеничная	160
Какао с молоком	180
Хлеб пшеничный	40
Мандарин	100
Итого за завтрак	535
Второй завтрак 2 день	

Наименование дней недели, блюд	Масса порции
Завтрак 1 день	
Подгарнировка из свежих огурцов	20
Биточки из индейки	90
Рагу овощное	150
Напиток из шиповника	180
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
Итого за завтрак	580
Второй завтрак 1 день	
Выпечка (постная) с маком	50
Сок	200
Итого за 2 завтрак	250
Обед 1 день	
Винегрет овощной	60
Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне из птицы	200
Гуляш из индейки	90
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржано- пшеничный	40
Яблоко	100
Итого за обед	840
Полдник 1 день	
Выпечка (постная) с кунжутом	50
Напиток овсяный с кальцием и витаминами классический	200
Итого за полдник	250
Завтрак 2 день	
Омлет с картофелем	180
Чай с лимоном	180
Хлеб пшеничный	40
Мандарин	100
Итого за завтрак	500
Второй завтрак 2 день	
Выпечка (постная) с кунжутом	50
Напиток овсяный с кальцием и витаминами классический	200
Итого за 2 завтрак	250

Обед 2 день

Салат морковный	60
Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200
Биточки из индейки	90
Рагу овощное	150
Компот из вишни	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	40
Яблоко	100
Итого за обед	840

Салат морковный	60
Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	200
Биточки из индейки	90
Рагу овощное	150
Компот из вишни	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	40
Яблоко	100
Итого за обед	840

Полдник 2 день

Кекс творожный с вишней	80
Напиток кофейный на молоке	180
Итого за полдник	260

Выпечка (постная) с маком	50
Сок	200
Итого за полдник	250

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
Итого за завтрак	600

Подгарнировка из помидоров свежих	20
Котлеты из баранины	90
Соус томатный	30
Макароны отварные	150
Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
Итого за завтрак	610

Второй завтрак 3 день

Выпечка (постная) с маком	50
Сок	200
Итого за 2 завтрак	250

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
Итого за обед	875

Салат из белокочанной капусты	60
Суп из овощей	200
Хек запеченный	90
Соус томатный	40
Картофель отварной	150
Компот из свежих яблок	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	40
Яблоко	100
Итого за обед	880

Полдник 3 день

Зефир	20
Йогурт	200
Итого за полдник	220

Выпечка (постная) с кунжутом	50
Напиток овсяный с кальцием и витаминами классический	200
Итого за полдник	250

Завтрак 4 день

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

Гуляш из индейки	90
Каша гречневая рассыпчатая	150
Чай с лимоном	180
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
Итого за завтрак	560

Второй завтрак 4 день

Выпечка (постная) с кунжутом	50
Напиток овсяный с кальцием и витаминами классический	200
Итого за 2 завтрак	250

Обед 4 день

Салат из свеклы с соленым огурцом	60
Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200
Котлеты из говядины	90
Соус сметанно-томатный	30
Макароны отварные	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	40
Яблоко	100
Итого за обед	870

Полдник 4 день

Булочка сдобная с вишней	75
Чай с молоком, 180/10	180
Итого за полдник	255

Завтрак 5 день

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

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
Итого за обед	845

Полдник 5 день

Булочка сдобная с творогом	75
Какао на молоке	180
Итого за полдник	255

Салат из свеклы с соленым огурцом	60
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200
Котлеты из баранины	90
Соус томатный	30
Макароны отварные	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	40
Яблоко	100
Итого за обед	870

Выпечка (постная) с маком	50
Сок	200
Итого за полдник	250

Подгарнировка из свежих помидоров	20
Хек запеченный	90
Соус томатный	40
Картофель отварной	150
Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
Итого за завтрак	620

Выпечка (постная) с маком	50
Сок	200
Итого за 2 завтрак	250

Салат из свежих помидоров и огурцов	60
Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из птицы	200
Плов с отварной птицей (куры)	240
Компот из вишни	180
Хлеб ржаной	40
Хлеб пшеничный	20
Яблоко	100
Итого за обед	840

Выпечка (постная) с кунжутом	50
Сок	200
Итого за полдник	250

Завтрак 6 день		Завтрак 6 день	
		Подгарнировка из свежих огурцов	20
Плов с отварной птицей (куры)	240	Плов с отварной птицей (куры)	240
Напиток из шиповника	180	Напиток из шиповника	180
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
Мандарин	100	Мандарин	100
Итого за завтрак	560	Итого за завтрак	580
Второй завтрак 6 день		Второй завтрак 6 день	
		Выпечка (постная) с кунжутом	50
		Напиток овсяный с кальцием и витаминами классический	200
		Итого за 2 завтрак	250
Обед 6 день		Обед 6 день	
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соленого огурца	60	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соленого огурца	60
Суп из овощей со сметаной	205	Суп из овощей на курином бульоне	200
Гуляш из говядины	90	Гуляш из птицы (куры)	90
Каша гречневая рассыпчатая	150	Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из свежих яблок	180	Компот из свежих яблок	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Яблоко	100	Яблоко	100
Итого за обед	845	Итого за обед	840
Полдник 6 день		Полдник 6 день	
Ватрушка с творогом	75	Выпечка (постная) с маком	50
Чай с молоком	180	Сок	200
Итого за полдник	255	Итого за полдник	250
Завтрак 7 день		Завтрак 7 день	
Сыр полутвердый	15	Омлет с картофелем	180
Яйцо вареное	40	Чай с сахаром	180
Каша рисовая молочная	160	Хлеб пшеничный	40
Какао на молоке	180	Мандарин	100
Хлеб пшеничный	40		
Мандарин	100		
Итого за завтрак	535	Итого за завтрак	500
Второй завтрак 7 день		Второй завтрак 7 день	
		Выпечка (постная) с маком	75
		Сок	200
		Итого за 2 завтрак	275
Обед 7 день		Обед 7 день	
Салат из белокочанной капусты	60	Салат из белокочанной капусты	60
Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	200
Биточки из индейки	90	Биточки из индейки	90
Соус томатный	30	Соус шпинатный	30
Макароны отварные	150	Макароны отварные	150
Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Яблоко	100	Яблоко	100
Итого за обед	870	Итого за обед	870

Полдник 7 день

Кекс творожный с вишней	80
Чай с молоком	180
Итого за полдник	260

Выпечка (постная) с кунжутом	50
Напиток овсяный с кальцием и витаминами классический	200
Итого за полдник	250

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
Итого за завтрак	600

Подгарнировка из свежих помидоров	20
Котлеты из баранины	90
Соус томатный	30
Каша гречневая рассыпчатая	150
Чай с лимоном	180
Хлеб пшеничный	40
Мандарины	100
Итого за завтрак	610

Второй завтрак 8 день

Выпечка (постная) с кунжутом	50
Напиток овсяный с кальцием и витаминами классический	200
Итого за 2 завтрак	250

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

Салат из свежих огурцов	60
Щи из свежей капусты с картофелем	200
Хек запеченный	90
Соус томатный	40
Картофель отварной	150
Компот из вишни	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	40
Яблоко	100
Итого за обед	880

Полдник 8 день

Зефир	20
Йогурт	200
Итого за полдник	220

Выпечка (постная) с маком	50
Сок	200
Итого за полдник	250

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

Гуляш из птицы (куры)	90
Каша гречневая рассыпчатая	150
Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	40
Яблоко	100
Итого за завтрак	560

Второй завтрак 9 день

Выпечка (постная) с маком	50
Сок	200
Итого за 2 завтрак	250

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

Салат витаминный /2 вариант/	60
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200
Котлеты из баранины	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

Выпечка (постная) с кунжутом	50
Напиток овсяный с кальцием и витаминами классический	200
Итого за полдник	250

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

Подгарнировка из свежих помидоров	20
Хек запеченный	90
Соус томатный	40
Картофель отварной	150
Чай с лимоном	180
Хлеб пшеничный	40
Мандарин	100
Итого за завтрак	620

Второй завтрак 10 день

Выпечка (постная) с кунжутом	50
Напиток овсяный с кальцием и витаминами классический	200
Итого за 2 завтрак	250

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
Итого за обед	875

Салат морковный	60
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200
Куриное филе запеченное	90
Соус шпинатный	30
Макароны отварные	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	40
Яблоко	100
Итого за обед	870

Полдник 10 день

Булочка сдобная с творогом	75
Какао на молоке	180
Итого за полдник	255

Выпечка (постная) с маком	50
Сок	200
Итого за полдник	250

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

Показатели	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Среднее значение завтрак	574	24.91	21.09	80.81	619.10	0.39	79.20	379.06	6.20	100.67	359.41	112.03	6.20
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	31%	52%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		32%	27%	24%	26%	33%	132%	54%	62%	9%	33%	45%	52%
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	857	33.69	31.56	112.05	873.41	0.52	63.78	881.48	11.11	151.75	483.25	155.44	9.88
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		15%	33%	51%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		44%	40%	33%	37%	43%	106%	126%	111%	14%	44%	62%	82%
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	1,931	70	73	285	2,098	1	147	1,266	22	687	1,006	334	21
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		47%	124%	225%									
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2,350	1	60	700	10	1,100	1,100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		91%	93%	85%	89%	91	245	181	222	62	91	134	175

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

Неделя 1									
Понедельник-1 Завтрак	57.58	Вторник-1 Завтрак	46.65	Среда-1 Завтрак	65.46	Четверг-1 Завтрак	61.59	Пятница-1 Завтрак	74.26
Подгарнировка из свежих огурцов, 20	2.78	Омлет с картофелем, 180	27.28	Подгарнировка из свежих помидоров, 20	3.71	Гуляш из индейки, 90	32.11	Подгарнировка из свежих помидоров	3.71
Биточки из индейки, 90	27.34	Чай с сахаром и лимоном, 180	2.53	Котлеты из баранины	35.28	Каша гречневая рассыпчатая, 150	10.11	Хек запеченный, 90	37.32
Рагу овощное, 150	11.54	Хлеб пшеничный, 40г	2.33	Соус томатный, 30	3.66	Чай с сахаром и лимоном, 180	2.53	Соус томатный, 40	5.17
Напиток из шиповника, 180	5.42	Мандарин, 100	14.51	макароны отварные, 150	10.67	Хлеб пшеничный, 40г	2.33	Картофель отварной	15.92
Хлеб пшеничный, 40г	2.33			Чай с сахаром, 180	1.64	Мандарин, 100	14.51	Чай с сахаром, 180	1.64
Яблоко, 100	8.17			Хлеб пшеничный, 40г	2.33			Хлеб пшеничный, 40г	2.33
				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	71.02	Вторник-1 Обед	64.59	Среда-1 Обед	81.88	Четверг-1 Обед	78.38	Пятница-1 Обед	76.47
Винегрет овощной, 60	6.40	Салат морковный, 60	4.17	Салат из белокочанной капусты	3.38	Салат из свеклы с огурцом соленым, 60	6.34	Салат из свежих помидоров и огурцов	9.70
Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне из птицы, 200	5.19	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	4.51	Суп из овощей, 200	4.71	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	5.27	Щи из свежей капусты на бульоне из птицы	6.42
Гуляш из индейки, 90	32.16	Биточки из индейки	27.34	Хек запеченный	37.32	Котлеты из баранины	35.28	Плов с отварной птицей	43.32
Каша гречневая рассыпчатая, 150	10.11	Рагу овощное, 150	11.54	Соус томатный, 30	15.92	Соус томатный	3.66	Компот из вишни, 180	5.63
Компот из сухофруктов, 180	5.76	Компот из вишни, 180	5.63	Картофель отварной, 150	5.17	Макароны отварные	10.67	Хлеб пшеничный, 20г	2.06
Хлеб пшеничный, 20г.	1.17	Хлеб пшеничный, 20г.	1.17	Компот из свежих яблок, 180	3.98	Компот из сухофруктов, 180	5.76	Хлеб ржаной, 40г	1.17
Хлеб ржаной, 40г	2.06	Хлеб ржаной, 40г	2.06	Хлеб пшеничный, 20г.	1.17	Хлеб пшеничный, 20г.	2.06	Яблоко, 100	8.17
Яблоко, 100	8.17	Яблоко, 100	8.17	Хлеб ржаной, 40г	2.06	Хлеб ржаной, 40г	1.17		
				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	68.36	Вторник-2 Завтрак	45.76	Среда-2 Завтрак	72.13	Четверг-2 Завтрак	43.65	Пятница-2 Завтрак	81.49
Подгарнировка из свежих огурцов	2.78	Омлет с картофелем, 180	27.28	Подгарнировка из свежих помидоров	3.71	Гуляш из отварной курицы, 90	21.40	Подгарнировка из свежих помидоров	3.71
Плов из отварной птицы	43.32	Чай с сахаром и лимоном, 180	1.64	Котлеты из баранины	35.28	Каша гречневая рассыпчатая, 150	10.11	Хек запеченный, 90	37.32
напиток из шиповника	5.42	Хлеб пшеничный, 40	2.33	Соус томатный, 30	3.66	Чай с сахаром	1.64	Соус томатный	5.17
Хлеб пшеничный, 40гр	2.33	Мандарин, 100	14.51	Каша гречневая рассыпчатая, 150	10.11	Хлеб пшеничный, 40 г	2.33	картофель отварной	15.92
Мандарин, 100	14.51			Чай с сахаром и лимоном	2.53	Яблоко, 100	8.17	Чай с лимоном, 180	2.53
				Хлеб пшеничный, 40	2.33			Хлеб пшеничный, 40 г	2.33
				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	59.27	Вторник-2 Обед	64.14	Среда-2 Обед	90.38	Четверг-2 Обед	74.38	Пятница-2 Обед	66.18
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурцы соленого, 60	7.67	Салат из белокочанной капусты, 60	3.38	Салат из свежих огурцов	8.52	Салат витаминный /2 вариант/	6.91	Салат морковный, 60	4.17
Суп овощной на бульоне из птицы	4.71	Суп крестьянский с рисом с бульоном из мяса птицы	4.51	Щи и свежей капусты с картофелем	6.42	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне, 200	5.27	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	5.19
Гуляш из отварной курицы	21.40	Биточки из индейки, 90	27.34	Хек запеченный, 90	37.32	Котлеты из Баранины, 90	35.28	Куриное филе запеченное, 90	27.91
Каша гречневая рассыпчатая, 150	10.11	Соус шпинатный, 30	1.08	Соус томатный, 30	5.17	Рагу овощное, 150	11.54	Соус шпинатный	1.08
Компот из свежих яблок, 180	3.98	макароньы отварные, 150	10.67	Картофель отварной	15.92	Компот из свежих яблок, 180	3.98	Макароньы отварные, 150	10.67
Хлеб пшеничный, 20г.	2.06	Компот из сухофруктов, 180	5.76	Компот из вишни, 180	5.63	Хлеб пшеничный, 20г.	2.06	Компот из сухофруктов, 180	5.76
Хлеб ржаной, 40гр	1.17	Хлеб пшеничный, 20г.	1.17	Хлеб пшеничный, 20г.	2.06	Хлеб ржаной, 40гр	1.17	Хлеб пшеничный, 20г.	2.06
Яблоко, 100	8.17	Хлеб ржаной, 40гр	2.06	Хлеб ржаной, 40гр	1.17	Яблоко, 100	8.17	Хлеб ржаной, 40гр	1.17
		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 7-11 лет**

День и номер недели	Завтрак, руб.	Второй завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за все приемы пищи
Понедельник-1	57.60	25.31	71.12	31.36	185.39
Вторник-1	46.65	31.36	64.72	25.31	168.04
Среда-1	65.45	25.31	81.85	31.36	203.97
Четверг-1	61.65	31.36	78.47	25.31	196.79
Пятница-1	74.25	25.31	76.59	31.36	207.51
Понедельник-2	68.35	31.36	59.39	25.31	184.41
Вторник-2	45.76	25.31	64.27	31.36	166.70
Среда-2	72.12	31.36	90.36	25.31	219.15
Четверг-2	43.66	25.31	74.46	31.36	174.79
Пятница-2	81.49	31.36	66.30	25.31	204.46
Средняя цена	61.70	28.34	72.75	28.34	191.12

* 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	