



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Т.Ю.Акоев

2022 г.

10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с заболеваниями ЖКТ 5-11 классов МБОУ СОШ №1 Дигоры

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.2	99.14			60	0.15	3.6	4.5		0.03
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	100	14.45	4.89	11.02	144.75	0.06	0.6	6.67	0.27	15.01	150.9	16.46	1.21
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3.35	4.18	24.46	149.95	0.19	27.5	1420	0.45	33.42	109.87	54.28	1.59
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.53	0.22	18.6	88.51	0.01	155.56	127.09	0.59	9.33	2.64	2.64	0.5
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Завтрак		555	23.19	20.77	83.26	623.35	0.33	183.66	1613.76	1.46	73.36	306.91	81.78	3.99
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
342/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12.58	7.88	11.56	170.03	0.04	0.32	51	0.3	107.94	153.48	16.94	0.49
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуточное питание		325	20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	100	1.95	8.1	10.36	123.04	0.04	14.7		3.75	43.09	52.51	25.46	1.53
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	250	13.1	8.69	21.51	216.78	0.17	20.04	145.8	0.44	69.98	191.41	41.65	2.35
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины с соусом сметанным, 100/30	130	14.5	9.66	7.2	173.31	0.07	1.13	10	0.82	23.92	151.1	20.82	2.08
171/М/ЖКТ	Каша гречневая вязкая	180	5.29	1.39	23.98	129.36	0.18			0.34	10.61	125.61	84.13	2.83
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.44	0.02	22.89	94.93		0.4	0.6	0.2	22.2	15.4	6	1.23
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	188	0.09				16	52	11.2	0.88
Итого за Обед		940	41.64	28.66	124.58	925.42	0.55	36.27	156.4	5.55	185.8	588.03	189.26	10.9
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12.58	7.88	11.56	170.03	0.04	0.32	51	0.3	107.94	153.48	16.94	0.49
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуточное питание		325	20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
Итого за день		2,145	105.29	70.69	290.66	2251.83	1.04	242.37	1902.16	8.41	863.04	1542.9	433.92	17.37

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5.5	6.81	0.95	87.08	0.03	0.18	101.4	1.12	39.9	89.67	6.83	1.02
174/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	200	7.67	7.63	41.67	222.52	0.16	0.56	35.57	0.83	136.08	209.99	40.11	2.26
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3.99	3.17	16.34	111.18	0.02	0.6	10.13	0.01	125.69	119.11	32.89	1.11
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Завтрак		510	21.90	18.21	87.94	561.78	0.28	1.34	147.1	1.96	313.67	457.77	88.23	5.05
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0.71	0.15	14.47	62.69	0.02	2.3	1.15	0.14	4.88	7.63	3.15	0.59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34		0.11			5.5	9.16	4.89	0.94
Итого за Промежуточное питание		375	2.21	0.65	46.56	203.03	0.06	12.41	1.15	0.54	18.38	44.79	50.04	2.13
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	100	1.52	8.11	8.07	112.87	0.07	5.85	2340	3.99	32.82	64.76	44.53	0.83
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	250	6.18	11.85	18.24	204.09	0.11	13.14	236.13	4.64	20.85	104.54	28.29	1.13
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	100	14.45	4.89	11.02	144.75	0.06	0.6	6.67	0.27	15.01	150.9	16.46	1.21
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3.35	4.18	24.46	149.95	0.19	27.5	1420	0.45	33.42	109.87	54.28	1.59
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.14
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	188	0.09				16	52	11.2	0.88
Итого за Обед		910	31.98	29.87	115.85	863.26	0.53	50.09	4002.8	9.41	125.5	488.07	159.96	5.78
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0.71	0.15	14.47	62.69	0.02	2.3	1.15	0.14	4.88	7.63	3.15	0.59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34		0.11			5.5	9.16	4.89	0.94
Итого за Промежуточное питание		375	2.21	0.65	46.56	203.03	0.06	12.41	1.15	0.54	18.38	44.79	50.04	2.13
Итого за день		2,170	58.30	49.38	296.91	1831.1	0.93	76.25	4152.2	12.45	475.93	1035.42	348.27	15.09

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.2	99.14			60	0.15	3.6	4.5		0.03
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 100/30	130	15.4	8.74	11.3	185	0.08	1.13	8	0.34	22.77	151.12	19.98	2.15
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7.92	0.94	50.76	243.36	0.12			1.08	18.1	63.54	11.78	1.19
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.61	1.39	13.76	74.34	0.01	0.44	5.56		72.17	59.16	12.67	1
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Завтрак		585	29.79	22.55	104.99	742.88	0.28	1.57	73.56	1.57	128.64	317.32	52.83	5.03
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11.55	7.58	10.88	160.1	0.04	0.36	56	0.25	111.53	150.53	16.1	0.51
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуточное питание		325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	5.03	10.98	6.6	146.03	0.02	7.62	34.5	3.23	185.11	129.89	23.69	1.26
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной	250	2.69	8.14	12.92	136.5	0.08	13.52	443.5	0.32	55.49	70.59	22.9	0.69
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20.72	4.36	1.81	129.00	0.16	0.66	21.0	0.05	49.34	302.8	44.28	0.91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3.92	5.65	26.44	172.84	0.19	30.89	26.76	0.22	54.34	116.63	39.46	1.45
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.44	0.02	22.89	94.93		0.4	0.6	0.2	22.2	15.4	6	1.23
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	188	0.09				16	52	11.2	0.88
Итого за Обед		940	39.12	29.95	109.30	867.44	0.54	53.09	526.36	4.02	382.48	687.3	147.53	6.42
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11.55	7.58	10.88	160.1	0.04	0.36	56	0.25	111.53	150.53	16.1	0.51
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуточное питание		325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
Итого за день		2,175	107.31	73.16	295.75	2293.52	0.98	77.18	741.92	6.89	1122.18	1646.68	361.56	13.97

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
242/М/ЖКТ	Суфле творожное с соусом ягодным, 150/40	190	23.13	14.48	28.83	344.02	0.08	5.66	108	0.56	234.67	308.94	40.46	1.18
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3.23	2.51	20.67	118.89	0.02	0.8	10		125.3	90	14	0.13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4.9	2.26	29.09	156.12	0.34		5	1.08	26.99	50.21	12.77	0.75
Итого за Завтрак		480	34.42	19.65	97.91	713.03	0.48	6.46	123	1.64	394.96	475.15	72.83	2.5
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1.82	0.03	5.96	31.73		1.35		0.03	3.33	2.7	2.34	0.06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34		0.11			5.5	9.16	4.89	0.94
Итого за Промежуточное питание		375	3.32	0.53	38.05	172.07	0.04	11.46		0.43	16.83	39.86	49.23	1.6
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	100	2.33	3.28	10.37	72.58	0.08	30.55	401.2	1.67	39.52	55.64	28.45	1.07
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	250	11.97	10.34	13.02	193.16	0.11	14.06	456.5	0.48	56	157.14	33.75	1.97
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 100/30	130	15.4	8.74	11.3	185	0.08	1.13	8	0.34	22.77	151.12	19.98	2.15
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7.92	0.94	50.76	243.36	0.12			1.08	18.1	63.54	11.78	1.19
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	15.01	63.13	0.01	4	2	0.08	6.4	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	188	0.09				16	52	11.2	0.88
Итого за Обед		940	44.10	24.26	139.09	945.27	0.49	49.74	867.7	3.65	158.79	483.84	108.76	8.17
Промежуточное питание														
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1.82	0.03	5.96	31.73		1.35		0.03	3.33	2.7	2.34	0.06
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34		0.11			5.5	9.16	4.89	0.94
Итого за Промежуточное питание		375	3.32	0.53	38.05	172.07	0.04	11.46		0.43	16.83	39.86	49.23	1.6
Итого за день		2,170	85.16	44.97	313.10	2002.44	1.05	79.12	990.7	6.15	587.41	1038.71	280.05	13.87

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное,	15	0.12	10.88	0.2	99.14			60	0.15	3.6	4.5		0.03
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20.72	4.36	1.81	129.00	0.16	0.66	21.0	0.05	49.34	302.8	44.28	0.91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3.92	5.65	26.44	172.84	0.19	30.89	26.76	0.22	54.34	116.63	39.46	1.45
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34		0.11			5.5	9.16	4.89	0.94
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Завтрак		585	29.50	21.49	68.52	586.46	0.42	31.66	107.76	0.42	124.78	472.08	97.03	3.99
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12.58	7.88	11.56	170.03	0.04	0.32	51	0.3	107.94	153.48	16.94	0.49
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуточное питание		325	20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3.64	5.69	5.52	89.37	0.05	4.08	1623	1.69	128.96	109.56	35.34	0.72
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6.02	7.84	21.18	179.65	0.12	17.06	230	2.5	20.29	66.73	25.26	1.05
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21.37	14.62	3.23	230.92	0.1	1.85	111.2	1.37	46.79	193.96	21.71	1.63
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3.35	4.18	24.46	149.95	0.19	27.5	1420	0.45	33.42	109.87	54.28	1.59
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.14
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	188	0.09				16	52	11.2	0.88
Итого за Обед		910	40.86	33.17	108.45	901.49	0.56	53.49	3384.2	6.07	252.86	538.12	152.99	6.01
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12.58	7.88	11.56	170.03	0.04	0.32	51	0.3	107.94	153.48	16.94	0.49
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуточное питание		325	20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
Итого за день		2,145	110.82	75.92	259.79	2191.01	1.14	107.59	3623.96	7.89	981.52	1658.16	412.9	12.48

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21.37	14.62	3.23	230.92	0.1	1.85	111.2	1.37	46.79	193.96	21.71	1.63
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3.35	4.18	24.46	149.95	0.19	27.5	1420	0.45	33.42	109.87	54.28	1.59
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.53	0.22	18.6	88.51	0.01	155.56	127.09	0.59	9.33	2.64	2.64	0.5
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Завтрак		540	29.99	19.62	75.27	610.38	0.37	184.91	1658.29	2.41	101.54	345.47	87.03	4.38
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4.74	2.49	9.62	82.42	0.03	6.13	15.5	0.17	50.6	61.6	11.15	1.43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.61	1.39	13.76	74.34	0.01	0.44	5.56		72.17	59.16	12.67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7.85	4.38	44.38	252.76	0.08	16.57	21.06	0.57	130.77	148.76	65.82	3.03
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	100	1.52	8.11	8.07	112.87	0.07	5.85	2340	3.99	32.82	64.76	44.53	0.83
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	250	13.1	8.69	21.51	216.78	0.17	20.04	145.8	0.44	69.98	191.41	41.65	2.35
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	14.1	8.5	5.35	153.64	0.05	1.1	2.5	0.76	14.15	144.03	19.62	2.01
171/М/ЖКТ	Каша пшеничная вязкая	180	4.4	0.48	27.4	92	0.12			0.68	18.21	110.85	24.13	1.9
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	15.01	63.13	0.01	4	2	0.08	6.4	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	188	0.09				16	52	11.2	0.88
Итого за Обед		910	39.60	26.74	115.98	826.42	0.51	30.99	2490.3	5.95	157.56	567.45	144.73	8.88
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4.74	2.49	9.62	82.42	0.03	6.13	15.5	0.17	50.6	61.6	11.15	1.43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.61	1.39	13.76	74.34	0.01	0.44	5.56		72.17	59.16	12.67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7.85	4.38	44.38	252.76	0.08	16.57	21.06	0.57	130.77	148.76	65.82	3.03
Итого за день		2,200	85.29	55.12	280.01	1942.32	1.04	249.04	4190.71	9.5	520.64	1210.44	363.4	19.32

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5.5	6.81	0.95	87.08	0.03	0.18	101.4	1.12	39.9	89.67	6.83	1.02
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	200	5.47	6.34	38.38	233.09	0.05	0.56	29.3	0.21	119.6	144.45	32.74	0.54
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3.99	3.17	16.34	111.18	0.02	0.6	10.13	0.01	125.69	119.11	32.89	1.11
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Завтрак		510	19.70	16.92	84.65	572.35	0.17	1.34	140.83	1.34	297.19	392.23	80.86	3.33
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1.82	0.03	5.96	31.73		1.35		0.03	3.33	2.7	2.34	0.06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34		0.11			5.5	9.16	4.89	0.94
Итого за Промежуточное питание		375	3.32	0.53	38.05	172.07	0.04	11.46		0.43	16.83	39.86	49.23	1.6
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	100	1.95	8.1	10.36	123.04	0.04	14.7		3.75	43.09	52.51	25.46	1.53
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	250	6.18	11.85	18.24	204.09	0.11	13.14	236.13	4.64	20.85	104.54	28.29	1.13
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару с соусом сметанным, 100/30	130	14.87	6.12	12.71	164.39	0.07	0.6	14.67	0.32	23.51	157.7	17.57	1.26
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7.92	0.94	50.76	243.36	0.12			1.08	18.1	63.54	11.78	1.19
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	15.42	63.6	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.14
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	188	0.09				16	52	11.2	0.88
Итого за Обед		940	37.40	27.85	146.13	986.48	0.44	31.47	250.8	9.85	128.95	436.32	99.5	6.13
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1.82	0.03	5.96	31.73		1.35		0.03	3.33	2.7	2.34	0.06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34		0.11			5.5	9.16	4.89	0.94
Итого за Промежуточное питание		375	3.32	0.53	38.05	172.07	0.04	11.46		0.43	16.83	39.86	49.23	1.6
Итого за день		2,200	63.74	45.83	306.88	1902.97	0.69	55.73	391.63	12.05	459.8	908.27	278.82	12.66

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное,	15	0.12	10.88	0.2	99.14			60	0.15	3.6	4.5		0.03
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 100/30	130	15.4	8.74	11.3	185	0.08	1.13	8	0.34	22.77	151.12	19.98	2.15
171/М/ЖКТ	Каша гречневая вязкая	180	5.29	1.39	23.98	129.36	0.18			0.34	10.61	125.61	84.13	2.83
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.61	1.39	13.76	74.34	0.01	0.44	5.56		72.17	59.16	12.67	1
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Завтрак		585	27.16	23.00	78.21	628.88	0.34	1.57	73.56	0.83	121.15	379.39	125.18	6.67
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11.55	7.58	10.88	160.1	0.04	0.36	56	0.25	111.53	150.53	16.1	0.51
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуточное питание		325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	5.03	10.98	6.6	146.03	0.02	7.62	34.5	3.23	185.11	129.89	23.69	1.26
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной	250	2.69	8.14	12.92	136.5	0.08	13.52	443.5	0.32	55.49	70.59	22.9	0.69
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20.72	4.36	1.81	129.00	0.16	0.66	21.0	0.05	49.34	302.8	44.28	0.91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3.92	5.65	26.44	172.84	0.19	30.89	26.76	0.22	54.34	116.63	39.46	1.45
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.44	0.02	22.89	94.93		0.4	0.6	0.2	22.2	15.4	6	1.23
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	188	0.09				16	52	11.2	0.88
Итого за Обед		940	20.88	26.23	109.27	761.11	0.41	52.54	508.18	4	347.79	422.97	109.02	5.64
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное 75	75	11.55	7.58	10.88	160.1	0.04	0.36	56	0.25	111.53	150.53	16.1	0.51
	Йогурт питьевой, 150	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуточное питание		325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
Итого за день		2,175	86.44	69.89	268.94	2073.19	0.91	76.63	723.74	6.13	1080	1444.42	395.4	14.83

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342/М/ССЖ	Суфле творожное с соусом сметанным сладким, 150/40	190	23.45	15.95	21.80	329.14	0.08	0.75	118	0.54	231.80	307.72	33.26	1.05
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3.23	2.51	20.67	118.89	0.02	0.8	10		125.3	90	14	0.13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4.9	2.26	29.09	156.12	0.34		5	1.08	26.99	50.21	12.77	0.75
Итого за Завтрак		480	34.74	21.12	90.88	698.15	0.48	1.55	133	1.62	392.09	473.93	65.63	2.37
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0.71	0.15	14.47	62.69	0.02	2.3	1.15	0.14	4.88	7.63	3.15	0.59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34		0.11			5.5	9.16	4.89	0.94
Итого за Промежуточное питание		375	2.21	0.65	46.56	203.03	0.06	12.41	1.15	0.54	18.38	44.79	50.04	2.13
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	100	2.33	3.28	10.37	72.58	0.08	30.55	401.2	1.67	39.52	55.64	28.45	1.07
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на говяжьем бульоне	250	12.3	10.57	21.1	228.68	0.16	17.06	230	2.69	24.51	154.86	35.58	2.31
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару	100	14.98	7.51	9.6	165.4	0.07	1.1		0.29	14.27	144.29	18.87	2.1
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3.35	4.18	24.46	149.95	0.19	27.5	1420	0.45	33.42	109.87	54.28	1.59
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	15.01	63.13	0.01	4	2	0.08	6.4	4.4	3.6	0.91
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	188	0.09				16	52	11.2	0.88
Итого за Обед		910	39.44	26.50	119.18	867.74	0.6	80.21	2053.2	5.18	134.12	521.06	151.98	8.86
Промежуточное питание														
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0.71	0.15	14.47	62.69	0.02	2.3	1.15	0.14	4.88	7.63	3.15	0.59
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34		0.11			5.5	9.16	4.89	0.94
Итого за Промежуточное питание		375	2.21	0.65	46.56	203.03	0.06	12.41	1.15	0.54	18.38	44.79	50.04	2.13
Итого за день		2,140	78.60	48.92	303.18	1971.95	1.2	106.58	2188.5	7.88	562.97	1084.57	317.69	15.49

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.2	99.14			60	0.15	3.6	4.5		0.03
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20.72	4.36	1.81	129.00	0.16	0.66	21.0	0.05	49.34	302.8	44.28	0.91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3.92	5.65	26.44	172.84	0.19	30.89	26.76	0.22	54.34	116.63	39.46	1.45
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11.09	44.34		0.11			5.5	9.16	4.89	0.94
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Завтрак		585	29.50	21.49	68.52	586.46	0.42	31.66	107.76	0.42	124.78	472.08	97.03	3.99
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4.74	2.49	9.62	82.42	0.03	6.13	15.5	0.17	50.6	61.6	11.15	1.43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.61	1.39	13.76	74.34	0.01	0.44	5.56		72.17	59.16	12.67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7.85	4.38	44.38	252.76	0.08	16.57	21.06	0.57	130.77	148.76	65.82	3.03
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3.64	5.69	5.52	89.37	0.05	4.08	1623	1.69	128.96	109.56	35.34	0.72
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный со сметаной	250	3.82	5.78	21.4	153.52	0.13	19.5	128.8	0.27	69.23	104.55	30.79	1.07
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21.37	14.62	3.23	230.92	0.1	1.85	111.2	1.37	46.79	193.96	21.71	1.63
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3.35	4.18	24.46	149.95	0.19	27.5	1420	0.45	33.42	109.87	54.28	1.59
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0.44	0.02	22.89	94.93		0.4	0.6	0.2	22.2	15.4	6	1.23
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	188	0.09				16	52	11.2	0.88
Итого за Обед		910	38.94	31.09	116.14	906.69	0.56	53.33	3283.6	3.98	316.6	585.34	159.32	7.12
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4.74	2.49	9.62	82.42	0.03	6.13	15.5	0.17	50.6	61.6	11.15	1.43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.61	1.39	13.76	74.34	0.01	0.44	5.56		72.17	59.16	12.67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7.85	4.38	44.38	252.76	0.08	16.57	21.06	0.57	130.77	148.76	65.82	3.03
Итого за день		2,245	84.14	61.34	273.42	1998.67	1.14	118.13	3433.48	5.54	702.92	1354.94	387.99	17.17

Сборники, используемые при разработке меню:

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

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

Основное меню организованного питания РСО-Алания
12-18 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
День/неделя: Понедельник-1		
Завтрак		
14/М	Масло сливочное	10
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Завтрак		570
Второй завтрак		
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60
82/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	205
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано- пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		845
Полдник		
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180
Итого за Полдник		255
День/неделя: Вторник-1		
Завтрак		
15/М	Сыр полутвердый	15
209/М	Яйцо вареное	40
173/М/ССЖ	Каша молочная пшеничная	160
382/М/ССЖ	Какао с молоком	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Мандарин	100
Итого за Завтрак		535
Второй завтрак		

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

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	
День/неделя: Понедельник-1		
Завтрак		
Масло сливочное	15	
Биточки из индейки на пару	100	
Овощи припущенные с малом	180	
Напиток из шиповника	200	
Хлеб пшеничный	50	
Итого за завтрак		545
Второй завтрак		
Пудинг творожный	75	
Банан	100	
Йогурт питьевой 1,5%	100	
Итого за второй завтрак		275
Обед		
Икра свекольная	100	
Суп-пюре картофельный на мясном бульон	250	
Тефтели из говядины	100	
Соус сметанный	30	
каша гречневая вязкая	180	
Компот из сухофруктов	200	
Хлеб пшеничный	80	
Итого за Обед		940
Полдник		
Пудинг творожный	75	
Банан 100	100	
Йогурт питьевой 1,5%	100	
Итого за Полдник		275
День/неделя: Вторник-1		
Завтрак		
Омлет паровой	50	
Каша молочная пшеничная	200	
Какао с молоком	200	
Хлеб пшеничный	50	
Итого за Завтрак		500
Второй завтрак		
Мусс яблочный на манной крупе	75	
Банан	100	
Чай с сахаром	200	
Итого за второй завтрак		375

62/М/ССЖ	Салат морковный	60
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150
342/М/ССЖ	Компот из вишни	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		840

Обед		
Салат из отварной моркови		100
Суп картофельный с рисом на курином бульоне		250
Биточки из индейки на пару		100
овощи припущенные с маслом		180
Компот из вишни		200
Хлеб пшеничный		80
Итого за Обед		910

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

Полдник		
Мусс яблочный на манной крупе		75
Банан		100
Чай с сахаром		200
Итого за Полдник		375

День/неделя: Среда-1

Завтрак		
14/М	Масло сливочное	10
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90
331/М/ССЖ	Соус сметанно-томатный	30
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Завтрак		600

Завтрак		
Масло сливочное		15
Котлеты из говядины на пару		100
Соус сметанный		30
макароны отварные		180
Чай с молоком		200
Хлеб пшеничный		50
Итого за Завтрак		575

Второй завтрак		

Второй завтрак		
Суфле творожное		75
Банан		100
Йогурт питьевой 1,5%		100
Итого за второй завтрак		275

43/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	205
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90
331/М/ССЖ	Соус томатный	30
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		875

Обед		
Салат из свеклы с сыром		100
Суп-пюре из овощей со сметаной		255
Рыба припущенная		100
Соус молочный		30
Картофельное пюре		180
Компот из свежих яблок		200
Хлеб пшеничный		80
Итого за Обед		945

	Зефир	20
	Йогурт	200
Итого за Полдник		220

Полдник		
Суфле творожное		75
Банан		100
Йогурт питьевой 1,5%		100
Итого за Полдник		275

День/неделя: Четверг-1

Завтрак		
223/М/ССЖ	Запеканка творожная	150
333/М/ССЖ	Соус ягодный	40
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	180
	Хлеб пшеничный	30
	Булочка с кунжутом	50
338/М	Мандарин	100
Итого за Завтрак		550

Завтрак		
Суфле творожное		150
Соус ягодный		40
Напиток кофейный на молоке		200
Хлеб пшеничный		40
Булочка с кунжутом		50
Итого за Завтрак		480

Второй завтрак				
			Желе ягодное (вишня)	75
			Банан	100
			Чай с сахаром	200
			Итого за второй завтрак	375
Обед				
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	Икра овощная	100
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	Суп-пюре из овощей	250
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90	Котлеты из говядины на пару	100
331/М/ССЖ	Соус сметанно-томатный	30	Соус сметанный	30
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	Макароны отварные	180
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	80
	Хлеб ржаной	40		
338/М	Яблоко	100		
	Итого за Обед	870	Итого за Обед	940
Полдник				
	Булочка сдобная с вишней	75	Желе ягодное (вишня)	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	Банан	100
	Итого за Полдник	255	Чай с сахаром	200
			Итого за Полдник	375
День/неделя: Пятница-1				
Завтрак				
15/М	Сыр полутвердый	15	масло сливочное	15
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90	Рыба припущенная	100
331/М/ССЖ	Соус томатный	30	Соус молочный	30
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	Картофельное пюре	180
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50
338/М	Яблоко	100		
	Итого за Завтрак	605	Итого за Завтрак	575
Второй завтрак				
			Пудинг творожный	75
			банан	100
			Чай с молоком	200
			Итого за второй завтрак	375
Обед				
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	Салат из отварной моркови с сыром	100
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	Суп с макаронами на курином бульоне	255
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей (куры)	240	Суфле из птицы	100
342/М/ССЖ	Компот из вишни	180	овощи припущенные с маслом	180
	Хлеб ржаной	40	Компот из вишни	200
	Хлеб пшеничный	20		
338/М	Яблоко	100	Хлеб пшеничный	80
	Итого за Обед	845	Итого за Обед	915
Полдник				
	Булочка сдобная с творогом	75	Пудинг творожный	75
	Какао на молоке	180	банан	100
	Итого за Полдник	255	Чай с молоком	200
			Итого за Полдник	375

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей (куры)	240
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	180
	Хлеб пшеничный	40
338М	Мандарин	100
Итого за Завтрак		560

Суфле из птицы	100	
Овощи припущенные с маслом	180	
Напиток из шиповника	200	
Хлеб пшеничный	50	
Итого за Завтрак		530

Второй завтрак

Яблоко печеное с творогом	75	
банан	100	
Чай с молоком	200	
Итого за второй завтрак		375

Обед

39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соевого огурца	60
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	205
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		845

Салат из отварной моркови	100	
Суп-пюре картофельный со сметаной	255	
Тефтели из говядины	100	
Каша пшеничная вязкая	180	
Компот из свежих яблок	200	
Хлеб пшеничный	80	
Итого за Обед		915

Полдник

410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180
Итого за Полдник		255

Яблоко печеное с творогом	75	
банан	100	
Чай с молоком	200	
Итого за Полдник		375

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

15/М	Сыр полутвердый	15
209/М	Яйцо вареное	40
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160
382/М/ССЖ	Какао на молоке	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Мандарин	100
Итого за Завтрак		535

Омлет паровой	50	
Каша рисовая молочная	200	
Какао на молоке	200	
Хлеб пшеничный	60	
Итого за Завтрак		510

Второй завтрак

Желе из вишни	75	
банан	100	
Чай с сахаром	200	
Итого за второй завтрак		375

Обед

45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90
331/М/ССЖ	Соус томатный	30
202/М/ССЖ	Макароньы отварные	150
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		870

Икра свекольная	100	
Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	250	
Биточки из индейки на пару	100	
Соус сметанный	30	
Макароньы отварные	180	
Компот из сухофруктов	200	
Хлеб пшеничный	80	
Итого за Обед		940

Полдник			Полдник		
	Кекс творожный с вишней	80		Желе из вишни	75
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180		банан	100
Итого за Полдник		260		Чай с сахаром	200
				Итого за Полдник	375
День/неделя: Среда-2					
Завтрак			Завтрак		
14/М	Масло сливочное	10		Масло сливочное	15
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90		Котлеты из говядины на пару	100
331/М/ССЖ	Соус томатный	30		Соус сметанный	30
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150		Каша гречневая вязкая	180
378/М/ССЖ	Чай с молоком	180		Чай с молоком	200
	Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	60
338/М	Мандарины	100		Итого за Завтрак	585
Итого за Завтрак		600			
Второй завтрак			Второй завтрак		
				Суфле творожное	75
				банан	100
				Йогурт питьевой 1,5%	100
				Итого за второй завтрак	275
Обед			Обед		
560/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60		Салат из свеклы с сыром	100
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205		Суп-пюре овощной со сметаной	255
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90		Рыба припущенная	100
331/М/ССЖ	Соус томатный	30		Соус молочный	30
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150		Картофельное пюре	180
342/М/ССЖ	Компот из вишни	180		Компот из вишни	200
	Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	80
	Хлеб ржаной	40			
338/М	Яблоко	100			
Итого за Обед		875		Итого за Обед	945
Полдник			Полдник		
	Зефир	20		Суфле творожное	75
	Йогурт	200		банан	100
Итого за Полдник		220		Йогурт питьевой 1,5%	100
				Итого за Полдник	275
День/неделя: Четверг-2					
Завтрак			Завтрак		
223/М/ССЖ	Запеканка творожная	150		Суфле творожное	150
331/М/ССЖ	Соус сметанный сладкий	50		Соус сметанный сладкий	50
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	180		Напиток кофейный на молоке	200
	Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	40
	Булочка с кунжутом	50		Булочка с кунжутом	50
338/М	Яблоко	100			
Итого за Завтрак		560		Итого за Завтрак	490
Второй завтрак			Второй завтрак		
				Мусс яблочный на манной крупе	75
				банан	100
				Чай с сахаром	200
				Итого за второй завтрак	355

49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		840

Обед

Икра свекольная	100	
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	
Котлеты из говядины на пару	100	
Овощи припущенные с маслом	180	
Компот из свежих яблок	200	
Хлеб пшеничный	80	
Итого за Обед		910

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

Полдник

Мусс яблочный на манной крупе	75	
банан	100	
Чай с сахаром	200	
Итого за Полдник		355

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

15/М	Сыр полутвердый	15
232/М/ССЖ	Хек запеченный	90
	Масло сливочное	5
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150
377/М/ССЖ	Чай с лимоном	180
	Хлеб пшеничный	40
338/М	Мандарин	100
Итого за Завтрак		580

масло сливочное	15	
Рыба припущенная	100	
Соус молочный	30	
Картофельное пюре	180	
Чай с сахаром	200	
Хлеб пшеничный	60	
Итого завтрак		585

Итого за второй завтрак

Яблоко печеное с творогом	75	
Банан	100	
Чай с молоком	200	
Итого за второй завтрак		375

Обед

62/М/ССЖ	Салат морковный	60
82/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	205
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	90
331/М/ССЖ	Соус томатный	30
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
338/М	Яблоко	100
Итого за Обед		875

Салат из отварной моркови	100	
Суп-пюре картофельный на бульоне из птицы	250	
Суфле из птицы	100	
овощи припущенные с маслом	180	
Компот из сухофруктов	200	
Хлеб пшеничный	80	
Итого за Обед		910

Полдник

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

Яблоко печеное с творогом	75	
Банан	100	
Чай с молоком	200	
Итого за Полдник		375

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

Показатели	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Среднее значение Завтрак	542	27.99	20.48	84.02	632.37	0.36	44.57	417.86	1.37	207.22	409.23	84.84	4.13
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		18%	29%	53%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		31%	22%	22%	23%	26%	64%	46%		17%	34%	28%	23%
Среднее значение 2 завтрак	355	10.56	5.30	42.23	264.20	0.07	12.58	31.84	0.58	154.69	175.68	65.43	1.85
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	18%	64%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		12%	6%	11%	10%	5%	18%	4%		13%	15%	22%	10%
Среднее значение Обед	925	37.40	28.43	120.40	885.13	0.52	49.12	1,752.35	5.77	219.05	531.85	142.31	7.39
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	29%	54%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		42%	31%	31%	33%	37%	70%	195%		18%	44%	47%	41%
Среднее значение Полдник	355	10.56	5.30	42.23	264.20	0.07	12.58	31.84	0.58	154.69	175.68	65.43	1.85
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	18%	64%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		12%	6%	11%	10%	5%	18%	4%		13%	15%	22%	10%
Среднее значение за комплекс	2,177	87	60	289	2,046	1	119	2,234	8	736	1,292	358	15
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		67%	94%	235%									
100 % Норма СанПиН		90	92	383	2,720	1	70	900		1,200	1,200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		96%	65%	75%	75%	73	170	248		61	108	119	85

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Проекта типового 10-ти дневного диетического (ЖКТ) 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)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
понедельник 1	23.19	20.77	83.26	623.35	26%	23%	22%	23%	15%	30%	53%
вторник 1	21.9	18.21	87.94	561.78	24%	20%	23%	21%	16%	29%	63%
среда 1	29.79	22.55	104.99	742.88	33%	25%	27%	27%	16%	27%	57%
четверг 1	34.42	19.65	97.91	713.03	38%	21%	26%	26%	19%	25%	55%
пятница 1	29.5	21.49	68.52	586.46	33%	23%	18%	22%	20%	33%	47%
понедельник 2	29.99	19.62	75.27	610.38	33%	21%	20%	22%	20%	29%	49%
вторник 2	19.7	16.92	84.65	572.35	22%	18%	22%	21%	14%	27%	59%
среда 2	27.16	23	78.21	628.88	30%	25%	20%	23%	17%	33%	50%
четверг 2	34.74	21.12	90.88	698.15	39%	23%	24%	26%	20%	27%	52%
пятница 2	29.5	21.49	68.52	586.46	33%	23%	18%	22%	20%	33%	47%
Среднее	27.99	20.48	84.02	632.37	31%	22%	22%	23%	18%	29%	53%

Промежуточное питание

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
понедельник 1	20.23	10.63	41.41	351.53	22%	12%	11%	13%	23%	27%	47%
вторник 1	2.21	0.65	46.56	203.03	2%	1%	12%	7%	4%	3%	92%
среда 1	19.2	10.33	40.73	341.6	21%	11%	11%	13%	22%	27%	48%
четверг 1	3.32	0.53	38.05	172.07	4%	1%	10%	6%	8%	3%	88%
пятница 1	20.23	10.63	41.41	351.53	22%	12%	11%	13%	23%	27%	47%
понедельник 2	7.85	4.38	44.38	252.76	9%	5%	12%	9%	12%	16%	70%
вторник 2	3.32	0.53	38.05	172.07	4%	1%	10%	6%	8%	3%	88%
среда 2	19.2	10.33	40.73	341.6	21%	11%	11%	13%	22%	27%	48%
четверг 2	2.21	0.65	46.56	203.03	2%	1%	12%	7%	4%	3%	92%
пятница 2	7.85	4.38	44.38	252.76	9%	5%	12%	9%	12%	16%	70%
Среднее	10.56	5.3	42.23	264.2	12%	6%	11%	10%	16%	18%	64%

Обед

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
понедельник 1	41.64	28.66	124.58	925.42	46%	31%	33%	34%	18%	28%	54%
вторник 1	31.98	29.87	115.85	863.26	36%	32%	30%	32%	15%	31%	54%
среда 1	39.12	29.95	109.3	867.44	43%	33%	29%	32%	18%	31%	50%
четверг 1	44.1	24.26	139.09	945.27	49%	26%	36%	35%	19%	23%	59%
пятница 1	40.86	33.17	108.45	901.49	45%	36%	28%	33%	18%	33%	48%
понедельник 2	39.6	26.74	115.98	826.42	44%	29%	30%	30%	19%	29%	56%
вторник 2	37.4	27.85	146.13	986.48	42%	30%	38%	36%	15%	25%	59%
среда 2	20.88	26.23	109.27	761.11	23%	29%	29%	28%	11%	31%	57%
четверг 2	39.44	26.5	119.18	867.74	44%	29%	31%	32%	18%	27%	55%
пятница 2	38.94	31.09	116.14	906.69	43%	34%	30%	33%	17%	31%	51%
Среднее	37.4	28.43	120.4	885.13	42%	31%	31%	33%	17%	29%	54%

Промежуточное питание

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
понедельник 1	20.23	10.63	41.41	351.53	22%	12%	11%	13%	23%	27%	47%
вторник 1	2.21	0.65	46.56	203.03	2%	1%	12%	7%	4%	3%	92%
среда 1	19.2	10.33	40.73	341.6	21%	11%	11%	13%	22%	27%	48%
четверг 1	3.32	0.53	38.05	172.07	4%	1%	10%	6%	8%	3%	88%
пятница 1	20.23	10.63	41.41	351.53	22%	12%	11%	13%	23%	27%	47%
понедельник 2	7.85	4.38	44.38	252.76	9%	5%	12%	9%	12%	16%	70%
вторник 2	3.32	0.53	38.05	172.07	4%	1%	10%	6%	8%	3%	88%
среда 2	19.2	10.33	40.73	341.6	21%	11%	11%	13%	22%	27%	48%
четверг 2	2.21	0.65	46.56	203.03	2%	1%	12%	7%	4%	3%	92%
пятница 2	7.85	4.38	44.38	252.76	9%	5%	12%	9%	12%	16%	70%
Среднее	10.56	5.3	42.23	264.2	12%	6%	11%	10%	16%	18%	64%

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

Неделя 1									
Понедельник-1 Завтрак	63.46	Вторник-1 Завтрак	32.83	Среда-1 Завтрак	64.56	Четверг-1 Завтрак	72.40	Пятница-1 Завтрак	72.33
Масло сливочное	8.69	Омлет паровой	8.65	Масло сливочное	8.69	Суфле творожное	44.58	Масло сливочное	8.69
Биточки из индейки на пару	29.72	Каша пшеничная молочная	10.88	Котлеты из говядины на пару	39.06	Соус ягодный	11.33	Рыба припущенная (хек)	45.17
Овощи припущенные с маслом	15.55	Какао на молоке	9.80	Соус сметанный	1.81	Напиток кофейный на молоке	11.43	Соус молочный	0.57
Напиток из шиповника	6.00	Хлеб пшеничный, 40	3.50	Макароны отварные	6.57	Хлеб пшеничный, 30	2.33	картофельное пюре	15.81
Хлеб пшеничный, 40	3.50			Чай с молоком	4.93	Булочка с кунжутом	2.73	Чай с сахаром	1.59
				Хлеб пшеничный	3.5			Хлеб пшеничный, 40	0.5
Понедельник-1 Второй завтрак	65.98	Вторник-1 Второй завтрак	13.92	Среда-1 Второй завтрак	64.29	Четверг-1 Второй завтрак	14.19	Пятница-1 Второй завтрак	65.98
Пудинг творожный	24.45	Мусс яблочный на манной крупе	2.49	Суфле творожное	22.76	Желе из ягод	2.76	Пудинг творожный	24.45
Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.59	Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.59	Йогурт питьевой	31.69
Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84
Понедельник-1 Обед	73.41	Вторник-1 Обед	141.61	Среда-1 Обед	97.65	Четверг-1 Обед	155.63	Пятница-1 Обед	73.67
Икра свекольная	7.40	Салат из отварной морков	7.92	Салат из свеклы с сыром	12.81	Икра овощная	5.78	Салат из отварной моркови с сыром	10.83
Суп пюре картофельный на мясном бульоне	10.62	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	6.84	Суп-пюре овощной	12.23	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	93.42	Суп картофельный с макаронами на бульоне из птицы	7.71
Тефтели из говядины	38.82	Биточки из индейки на пару	29.72	Рыба припущенная (хек)	45.17	Котлеты из говядины на пару	39.06	Суфле из птицы	28.78
Соус сметанный	1.81	Овощи припущенные с маслом	15.50	Картофельное пюре	15.81	Соус сметанный	1.81	Овощи припущенные с маслом	15.55
Каша гречневая вязкая	3.70	Компот из вишни	6.13	Соус молочный	0.57	Макароны отварные	6.57	Компот из вишни	6.13
Компот из сухофруктов	6.39	Хлеб пшеничный, 60	4.67	Компот из сухофруктов	6.39	Компот из свежих яблок	4.32	Хлеб пшеничный, 60	4.67
Хлеб пшеничный, 60	4.67		70.83	Хлеб пшеничный, 60	4.67	Хлеб пшеничный, 60	4.67		
Понедельник-1 Полдник	65.98	Вторник-1 Полдник	13.92	Среда-1 Полдник	64.29	Четверг-1 Полдник	14.19	Пятница-1 Полдник	65.98
Пудинг творожный	24.45	Мусс яблочный на манной крупе	2.49	Суфле творожное	22.76	Желе из ягод	2.76	Пудинг творожный	24.45
Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.59	Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.59	Йогурт питьевой	31.69
Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84

Неделя 2									
Понедельник-2 Завтрак	43.88	Вторник-2 Завтрак	33.70	Среда-2 Завтрак	62.02	Четверг-2 Завтрак	63.56	Пятница-2 Завтрак	75.33
Суфле из птицы	28.78	Омлет паровой	8.65	Масло сливочное	8.69	Суфле творожное	44.58	Масло сливочное	8.69
Овощи припущенные с маслом	5.55	Каша рисовая молочная	11.75	Котлеты из говядины на пару	39.06	Соус сметанный спалкий	2.49	Рыба припущенная (хек)	45.17
Напиток из шиповника	6.05	какао на молоке	9.80	Соус сметанный	1.87	Напиток кофейный на молоке	11.43	Соус молочный	0.57
Хлеб пшеничный, 40	3.50	Хлеб пшеничный, 40	3.50	Каша гречневая вязкая	3.97	Хлеб пшеничный, 30	2.33	Картофельное пюре	15.81
				Чай с молоком	4.93	Булочка с кунжутом	2.73	Чай с сахаром	1.59
				Хлеб пшеничный, 40	3.50			Хлеб пшеничный, 40	3.50
Понедельник-2 Второй завтрак	29.07	Вторник-2 Второй завтрак	14.19	Среда-2 Второй завтрак	64.29	Четверг-2 Второй завтрак	13.92	Пятница-2 Второй завтрак	29.07
Яблоко печение с творогом	14.30	Желе и ягод	2.76	Суфле творожное	22.76	Мусс яблочный на	2.49	Яблоко печеное с	14.30
Чай с молоком	4.93	чай с сахаром	1.59	Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.59	чай с молоком	4.93
Банан	9.84	Банан	9.84	банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84
Понедельник-2 Обед	68.28	Вторник-2 Обед	63.14	Среда-2 Обед	97.65	Четверг-2 Обед	77.09	Пятница-2 Обед	78.08
Салат из отварной моркови	7.92	Икра свекольная	7.40	Салат из свеклы с сыром	12.81	Икра овощная	5.78	Салат из отварной моркови с сыром	10.83
Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	10.62	Суп картофельный с рисом на бульоне з птицы	6.84	Суп-пюре овощной	12.23	Суп картофельный с макаронии на мясном бульоне	7.71	Суп-пюре картофельный со сметаной	12.86
Тефтели из говядины	38.82	Биточки из индейки на пару	29.72	Рыба припущенная (хек)	45.17	Котлеты из говядины на пару	39.06	Суфле из птицы	27.78
Каша пшеничная вязкая	1.93	Соус сметанный	1.81	картофельное пюре	15.81	Овощи припущенные с маслом	15.55	Овощи припущенные с маслом	15.55
Компот из свежих яблок	4.32	макароны отварные	6.57	соус молочный	0.57	Компот из свежих яблок	4.32	Компот из сухофруктов	6.39
Хлеб пшеничный, 60	4.67	Компот из вишни	6.13	Компот из сухофруктов	6.39	Хлеб пшеничный. 60	4.67	Хлеб пшеничный, 60	4.67
		Хлеб пшеничный, 60	4.67	Хлеб пшеничный, 60	4.67				
Понедельник-2 Полдник	29.07	Вторник-2 Полдник	14.19	Среда-2 Полдник	64.29	Четверг-2 Полдник	13.92	Пятница-2 Полдник	29.07
Яблоко печение с творогом	14.30	Желе и ягод	2.76	Суфле творожное	22.76	Мусс яблочный на манной крупе	2.49	Яблоко печеное с творогом	14.30
Чай с молоком	4.93	чай с сахаром	1.59	Йогурт питьевой	31.69	Чай с сахаром	1.59	чай с молоком	4.93
Банан	9.84	Банан	9.84	банан	9.84	Банан	9.84	Банан	9.84

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

День и номер недели	Завтрак, руб.	Второй завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за все приемы пищи
Понедельник-1	63.49	81.83	73.82	81.83	300.97
Вторник-1	32.83	13.91	70.97	13.91	131.62
Среда-1	64.54	80.13	97.66	80.13	322.46
Четверг-1	72.40	14.18	71.76	14.18	172.52
Пятница-1	75.34	81.83	73.77	81.83	312.77
Понедельник-2	53.86	29.06	68.41	29.06	180.39
Вторник-2	33.70	14.18	63.29	14.18	125.35
Среда-2	61.94	80.13	97.66	80.13	319.86
Четверг-2	63.57	13.91	77.21	13.91	168.60
Пятница-2	75.34	29.06	79.04	29.06	212.50
Средняя цена	59.70	43.82	77.36	43.82	224.70

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

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

№ рецептуры	Наименование блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Примечание
75/М/ССЖ	Икра свекольная	75/М/ССЖ	Икра свекольная	В сезонной замене не нуждается
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови	62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови	В сезонной замене не нуждается
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	В сезонной замене не нуждается
74/М/ССЖ	Икра овощная	74/М/ССЖ	Икра овощная	В сезонной замене не нуждается
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови	62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови	В сезонной замене не нуждается
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	В сезонной замене не нуждается
75/М/ССЖ	Икра свекольная	75/М/ССЖ	Икра свекольная	В сезонной замене не нуждается
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	В сезонной замене не нуждается
74/М/ССЖ	Икра овощная	74/М/ССЖ	Икра овощная	В сезонной замене не нуждается
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	В сезонной замене не нуждается