

Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания
 Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
	Итого за Завтрак	220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67	
	Обед														
	Винегрет овощной	100	1,52	8,52	8,15	115,87	0,07	10,17	272,67	3,82	27,68	46	21,05	0,87	
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	1,92	5,67	10,08	99,78	0,06	19,98	203,25	2,39	41,35	52,72	24,24	1,13	
	Бифструганов из говядины	100	17,33	16,83	5,8	243,77	0,08	2,57	15,17	2,88	42,26	193,46	28,24	2,54	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	2,06	35,63	192,19	0,26			0,5	16,9	186,85	125,06	4,21	
	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34	
	Итого за Обед	895	32,96	33,82	93,49	813,42	0,56	33,06	491,6	10,36	164,46	582,12	231,89	12,11	
	Итого за день		56,65	49,92	164,34	1356,35	0,94	264,72	1675,95	18,81	585,48	1083,3	384,89	17,25	

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого за Завтрак	220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77	
	Обед														
	Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,1	2,75	59,9	0,03	7,1		2,32	24,38	34,05	13,67	0,57	
	Суп крестьянский с перловой кашой на курином бульоне	250	10,54	11,59	14,25	203,93	0,06	20,6	232	2,45	32,6	42,68	20,89	0,81	
	Биточки из индейки	100	14,53	6,92	10,92	163,03	0,06	0,6	6,7	1,17	18,02	153,63	17,91	1,32	
	Рагу овощное	180	3,68	6,46	21,53	160,78	0,16	46,5	840	3,04	50,92	101,76	48,89	1,63	
	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34	
	Итого за Обед	890	33,64	30,83	75,37	716,84	0,41	77,8	1078,7	9,64	150,72	428,12	134,76	6,77	
	Итого за день		57	43,04	150,88	1234,27	0,9	126,14	1434,64	15,57	746,34	1066,62	380,01	13,89	

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак	220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	4,33	70,27	0,03	36,42	196,67	2,32	46,78	30,73	16,33	0,58
102/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%	255	1,79	4,75	10,96	94,38	0,08	20,73	203,25	1,91	28,68	51,01	20,85	0,76
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,23	37,2		0,19	23,02	108,76	43,04	1,7
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
	Итого за Обед	925	33,73	17,68	81,3	623,99	0,64	104,93	684,62	6,59	182,9	633,27	175,26	7,84
Итого за день			61,42	38,78	143,5	1129,21	1	296,71	742,73	14,15	628,77	1161,96	333,99	15,82

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Завтрак	220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	184,24	143,87	50,37	2,77
Обед														
55/М/СД	Салат из свежлы с соевым соусом	100	1,22	5,1	6,13	76,03	0,02	8,08	1,75	2,3	37,22	37,98	18,67	1,1
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	13,8	7,31	19,58	213,6	0,24	12,03	228	2,46	39,71	109,36	39,3	2,04
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным 100/30	130	15,98	12,56	14,08	233,4	0,10	2,0	5,2	2,38	32,6	181,68	32,00	2,99
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4,4	6,38	13,01	129,7	0,08	95,94	72	2,93	109	82,82	40,7	1,55
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
	Итого за Обед	920	39,73	32,09	86,63	814,58	0,53	118,43	307,46	10,84	254,6	514,93	163,97	11,04
Итого за день			76,53	49,86	150,87	1390,04	0,82	154,47	412,57	15,15	894,23	1157,21	308,33	14,56

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак	220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	163,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,15	3,63	66,05	0,05	15,98		2,6	23,27	32,65	17,03	0,77
88/МСД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	2,43	6,75	11,5	117,69	0,08	38,38	263,25	2,84	49,96	60,91	26,8	0,97
291/МСД	Плов с отварной птицей (перловая крупа)	280	36,81	11,88	50,43	458,16	0,24	6,52	936,4	3,15	66,17	286,93	72,05	3,53
342/МСД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
	Итого за Обед	895	44,34	24,54	91,48	771,1	0,47	63,88	1199,65	9,25	164,2	476,49	149,26	7,71
	Итого за день		73,9	36,02	165,51	1298,65	1,02	144,29	1429,57	13,17	572,4	1138,07	336,33	14,44

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Итого за Завтрак	220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Обед														
39/МССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца	100	1,5	5,23	8,78	89,2	0,05	8,78	368,1	2,33	21,8	44,45	19,87	0,67
99/МСД	Суп из овощей со сметаной 10%	255	1,79	4,75	10,96	94,38	0,08	20,73	203,25	1,91	28,68	51,01	20,85	0,76
260/МСД	Гуляш из говядины	100	16,47	14,83	3,34	212	0,07	2,35		3,01	16,17	167,73	23,8	2,42
171/МСД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	2,06	35,63	192,19	0,26			0,5	16,9	186,85	125,06	4,21
342/МСД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
	Итого за Обед	895	31,74	27,75	86,43	725,37	0,56	35,86	573,35	6,43	107,35	544,44	221,38	11,26
	Итого за день		72,1	42,52	178,31	1398,67	0,93	225,45	1415,31	13,8	509,47	1033,11	360,63	17,23

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	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															
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
	Итого за Завтрак	220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	163,24	149,87	52,37	0,67	
Обед															
45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	4,33	70,27	0,03	36,42	166,67	2,32	46,78	30,73	16,33	0,58	
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой кашкой на курином бульоне	250	10,54	11,59	14,25	203,93	0,06	20,6	232	2,45	32,6	42,88	20,89	0,81	
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14,53	6,92	10,92	163,03	0,06	0,6	6,7	1,17	18,02	153,63	17,91	1,32	
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4,4	6,38	13,01	129,7	0,08	95,94	72	2,93	109	82,62	40,7	1,55	
349/С/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,67	13,09	5,1	1,02	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09				0,6	17,4	90	28,2	2,34
	Итого за Обед	690	35,35	30,71	76,34	728,74	0,32	153,9	477,88	9,64	242,67	412,95	129,13	7,62	
Итого за день			58,26	42,95	151,78	1243,18	0,83	182,53	895,09	15,58	818,17	1055	374,61	14,64	

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	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															
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого за Завтрак	220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77	
Обед															
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,1	2,75	59,9	0,03	7,1		2,32	24,38	34,05	13,67	0,57	
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 10%	255	2,43	6,75	11,5	117,69	0,08	38,38	263,25	2,84	49,96	60,91	26,8	0,97	
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58	
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,23	37,2		0,19	23,02	108,78	43,04	1,7	
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09				0,6	17,4	90	28,2	2,34
	Итого за Обед	925	33,59	19,58	78,46	628,53	0,64	92,26	575,85	7,5	182,78	648,09	180,15	7,26	
Итого за день			63,08	39,71	164,04	1279,95	1,11	135,28	626,37	13,23	560,59	1211,87	405,55	17,48	

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	асса порц	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57		
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15			
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67		
Обед																
49/М/СД	Салат витаминный 2 вариант	100	2,1	5,13	5,77	78,37	0,06	26,85	275	2,38	43,04	46,91	20,66	0,72		
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	13,8	7,31	19,58	213,6	0,24	12,03	228	2,46	39,71	109,36	39,3	2,04		
268/М/СД	Котлеты из говядины	100	15,41	11,62	12,09	214,5	0,09	1,1		2,34	20,2	167,61	27,78	2,83		
142/М/СД	Рагу овощное	180	3,68	6,46	21,53	160,78	0,16	46,5	840	3,04	50,92	101,76	48,89	1,63		
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34		
Итого за Обед		890	39,11	31,4	86,69	804,85	0,65	90,48	1345	10,9	177,67	520,04	168,43	10,44		
Итого за день			75,7	49,12	150,43	1377,36	0,91	126,88	1216,67	15,17	825,29	1156,53	310,87	14,12		

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	асса порц	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57		
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15			
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77		
Обед																
32/М/СД	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,07	5	2000	2,6	33,13	56,35	38,37	0,75		
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 10%	255	1,92	5,67	10,08	99,78	0,06	19,98	203,25	2,39	41,35	52,72	24,24	1,13		
283/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/20	130	30,20	9,11	1,99	212,37	0,13	3,76	61,64	0,95	36,24	240,70	31,28	2,03		
129/М/СД	Бюкколи на пару	180	5,92	3,24	8,45	21,58	0,14	188,39	65,47	2,7	103,68	140,34	44,62	1,57		
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34		
Итого за Обед		925	43,67	23,86	61,25	575,49	0,49	217,47	2330,87	9,41	250,67	593,2	171,81	8,84		
Итого за день			74,47	36,13	139,11	1141,69	1,02	275,4	1892,18	13,41	644,4	1240,48	350,65	15,47		

Сборники, используемые при разработке меню:

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

ХЭХ

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого за: Завтрак	5 440	286,43	119,28	577,71	4 523,46	3,77	726,35	2 934,35	32,44	1 967,89	4 567,79	1 314,83	61,13
Среднее значение	544	28,64	11,93	57,77	452,35	0,38	72,64	293,44	3,24	196,79	456,78	131,48	6,11
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		25%	24%	51%									
Выполнение МР, % от суточной нормы		27%	15%	18%	18%								
Итого за: Второй завтрак	2 200	57,00	50,20	239,10	1 680,20	1,05	254,40	533,10	20,90	1 737,40	1 468,70	513,70	17,20
Среднее значение	220	5,70	5,02	23,91	168,02	0,11	25,44	53,31	2,09	173,74	146,87	51,37	1,72
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	27%	57%									
Выполнение МР, % от суточной нормы		6%	7%	9%	8%								
Итого за: Обед	9 050	366,30	272,20	818,18	7 199,23	5,25	988,07	9 064,88	92,88	1 873,62	5 341,41	1 718,26	91,13
Среднее значение	905	36,63	27,22	81,82	719,92	0,53	98,81	906,49	9,29	187,36	534,14	171,83	9,11
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		29%	34%	45%									
Выполнение МР, % от суточной нормы		34%	33%	25%	25%								
Итого за: Полдник	2 200	57,00	50,20	239,10	1 680,20	1,05	254,40	533,10	20,90	1 737,40	1 468,70	513,70	17,20
Среднее значение	220	5,70	5,02	23,91	168,02	0,11	25,44	53,31	2,09	173,74	146,87	51,37	1,72
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	27%	57%									
Выполнение МР, % от суточной нормы		6%	7%	9%	8%								
Итого за весь период	18 890	767	492	1 874	15 083	11	2 223	13 065	167	7 316	12 847	4 060	187
Среднее значение	1 889	77	49	187	1 508	1	222	1 307	17	732	1 285	406	19
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		73%	112%	210%									
Расчетная норма по МР 2.4.0162-19		107	82	324	2 460								
Выполнение МР, % от суточной нормы		72%	60%	58%	61,31								

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического (диабет) меню для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания

100 % Норма СанПиН 107 82 324 2 460

Завтрак

Наименование дней недели, Блюд	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
понедельник 1	4,3	20,46	13,99	52,08	427,95
вторник 1	5,2	22,66	9,13	62,9	426,41
среда 1	3,7	25,16	16,42	43,84	361,61
четверг 1	3,7	34,01	13,71	44,94	446,89
пятница 1	4,9	29,83	7,62	58,67	426,37
понедельник 2	5,5	40,73	12,71	77,75	601,94
вторник 2	5,2	22,66	9,13	62,9	426,41
среда 2	5,9	27,1	15,24	71,62	532,42
четверг 2	3,7	34,01	13,71	44,94	446,89
пятница 2	4,9	29,83	7,62	58,67	426,37
Среднее	4,8	28,64	11,93	57,77	452,35

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
19%	17%	16%	17%	
21%	11%	19%	17%	
24%	20%	14%	15%	
32%	17%	14%	16%	
28%	9%	18%	17%	
38%	16%	24%	24%	
21%	11%	19%	17%	
29%	19%	22%	22%	
32%	17%	14%	16%	
28%	9%	18%	17%	
27%	15%	18%	18%	

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
19%	29%	49%
21%	19%	59%
28%	41%	49%
32%	23%	40%
28%	16%	55%
27%	19%	52%
21%	19%	59%
29%	28%	53%
30%	23%	40%
28%	16%	55%
25%	24%	51%

Промежуточное питание

Наименование дней недели, Блюд	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
понедельник 1	1,9	5,9	4,92	22,76	163,52
вторник 1	2,1	5,5	5,12	25,06	172,52
среда 1	1,9	5,9	4,92	22,76	163,52
четверг 1	2,1	5,5	5,12	25,06	172,52
пятница 1	1,9	5,9	4,92	22,76	163,52
понедельник 2	2,1	5,5	5,12	25,06	172,52
вторник 2	1,9	5,9	4,92	22,76	163,52
среда 2	2,1	5,5	5,12	25,06	172,52
четверг 2	1,9	5,9	4,92	22,76	163,52
пятница 2	2,1	5,5	5,12	25,06	172,52
Среднее	2,0	5,7	5,02	23,91	168,02

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
6%	7%	9%	8%	
6%	8%	9%	8%	
6%	7%	9%	8%	
6%	6%	9%	8%	
6%	7%	9%	8%	
6%	8%	9%	8%	
6%	7%	9%	8%	
6%	8%	9%	8%	
6%	7%	9%	8%	
6%	8%	9%	8%	
6%	7%	9%	8%	

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
14%	27%	56%
13%	27%	56%
14%	27%	56%
13%	27%	56%
14%	27%	56%
13%	27%	56%
14%	27%	56%
13%	27%	56%
14%	27%	56%
13%	27%	56%
14%	27%	56%

Обед

Наименование дней недели, Блюд	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
понедельник 1	7,8	32,96	33,82	93,49	813,42
вторник 1	8,2	33,16	30,83	74,81	712,84
среда 1	6,6	33,73	17,68	81,3	623,99
четверг 1	7,3	39,43	32,06	87,56	816,74
пятница 1	7,6	44,34	24,54	91,48	771,1
понедельник 2	7,2	31,74	27,75	86,43	725,37
вторник 2	6,3	34,87	30,71	75,78	724,74
среда 2	6,5	33,59	19,58	78,46	626,53
четверг 2	7,3	38,81	31,37	87,52	807,01
пятница 2	5,1	43,67	23,86	81,25	875,49
Среднее	6,8	36,63	27,22	81,82	719,82

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

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
16%	37%	46%
19%	39%	42%
22%	26%	52%
19%	35%	45%
23%	29%	47%
18%	34%	49%
19%	38%	42%
21%	28%	50%
19%	35%	43%
30%	37%	43%
20%	34%	45%

Промежуточное питание

Наименование дней недели, Блюд	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
понедельник 1	2,1	5,5	5,12	25,06	172,52
вторник 1	1,9	5,9	4,92	22,76	163,52
среда 1	2,1	5,5	5,12	25,06	172,52
четверг 1	1,9	5,9	4,92	22,76	163,52
пятница 1	2,1	5,5	5,12	25,06	172,52
понедельник 2	1,9	5,9	4,92	22,76	163,52
вторник 2	2,1	5,5	5,12	25,06	172,52
среда 2	1,9	5,9	4,92	22,76	163,52
четверг 2	2,1	5,5	5,12	25,06	172,52
пятница 2	1,9	5,9	4,92	22,76	163,52
Среднее	2,0	5,7	5,02	23,91	168,02

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
6%	8%	9%	8%	
6%	7%	9%	8%	
6%	8%	9%	8%	
6%	7%	9%	8%	
6%	8%	9%	8%	
6%	7%	9%	8%	
6%	8%	9%	8%	
6%	7%	9%	8%	
6%	8%	9%	8%	
6%	7%	9%	8%	
6%	7%	9%	8%	

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
13%	27%	56%
14%	27%	56%
13%	27%	56%
14%	27%	56%
13%	27%	56%
14%	27%	56%
13%	27%	56%
14%	27%	56%
13%	27%	56%
14%	27%	56%
13%	27%	56%

Расчет себестоимости* Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (сахарный диабет) для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания

День и номер недели	Завтрак, руб.	Обед, руб.	Итого за все приемы пищи
возраст 12-18 лет			
<i>День и номер недели</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>	<i>Ст-сть</i>
Понедельник-1	56,26	95,10	151,36
Вторник-1	49,92	87,53	137,45
Среда-1	56,26	92,23	148,49
Четверг-1	49,92	95,21	145,13
Пятница-1	56,26	88,27	144,53
Суббота - 1	49,92	94,09	144,01
Понедельник-2	56,26	78,75	135,01
Вторник-2	49,92	104,62	154,54
Среда-2	56,26	93,77	150,03
Четверг-2	49,92	125,52	175,44
Средняя цена	53,09	95,51	148,60

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

Неделя 1		Себестоимость блюд типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания							
<i>Понедельник-1</i> <i>Завтрак</i>	70,67	<i>Вторник-1</i> <i>Завтрак</i>	50,33	<i>Среда-1</i> <i>Завтрак</i>	121,03	<i>Четверг-1</i> <i>Завтрак</i>	68,21	<i>Пятница-1</i> <i>Завтрак</i>	82,87
Подгарнировка из свежих огурцов	4,17	Подгарнировка из зеленого горошка,	6,67	Подгарнировка из свежих помидоров	5,56	Запеканка из творога	17,74	Подгарнировка из свежих помидоров	5,56
Биточки из индейки	29,86	Омлет белковый паровой	0,26	Котлеты из говядины	39,72	Соус ягоный (сироп стевии)	28,55	Хек запеченный	41,94
Рагу овощное	13,59	Каша гречневая молочная (сироп стевии)	23,10	Соус сметанно-томатный	0,75	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	19,86	Соус томатный	3,46
Напиток из шиповника (сироп стевии)	20,45	Какао на молоке (сироп стевии)	18,24	Брокколи на пару	55,93	Хлеб ржано-пшеничный. 40	2,06	картофель отварной	12,84
Хлеб ржано-пшеничный. 40	2,60	Хлеб ржано-пшеничный. 40	2,06	Чай с лимоном (сироп стевии)	17,01			чай с лимоном (сироп стевии)	17,01
				Хлеб ржано-пшеничный. 40	2,06			Хлеб ржано-пшеничный. 40	2,06
<i>Понедельник-1</i> <i>Второй завтрак</i>	56,25	<i>Вторник-1</i> <i>Второй завтрак</i>	49,91	<i>Среда-1</i> <i>Второй завтрак</i>	56,25	<i>Четверг-1</i> <i>Второй завтрак</i>	49,91	<i>Пятница-1</i> <i>Второй завтрак</i>	56,25
Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05
Йогурт. 1%	31,69	Йогурт. 1%	31,69	Йогурт. 1%	31,69	Йогурт. 1%	31,69	Йогурт. 1%	31,69
Мандарин	14,51	Яблоко	8,17	Мандарин	14,51	Яблоко	8,17	Мандарин	14,51
<i>Понедельник-1</i> <i>Обед</i>	95,09	<i>Вторник-1</i> <i>Обед</i>	87,41	<i>Среда-1</i> <i>Обед</i>	92,19	<i>Четверг-1</i> <i>Обед</i>	95,06	<i>Пятница-1</i> <i>Обед</i>	88,02
Винегрет овощной	10,62	Салат из свежих огурцов	13,75	Салат из белокочанной капусты	5,21	Салат из свеклы с огурцом соленым	10,08	Салат из свежих помидоров и огурцов	15,59
Борщ из капусты с картофелем со сметаной	6,53	Суп крестьянский с перловой крупой на бульоне из птицы	5,65	Суп из овощей со сметаной	5,98	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	6,61	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	8,05
Бефстроганов из говядины	47,26	Биточки из индейки	29,86	Хек запеченный	41,94	Котлеты из говядины	39,72	Плов из отварной птицы (крупя лепповая)	39,82
Каша гречневая рассыпчатая	5,85	Рагу овощное, 180	13,59	Соус томатный, 30	12,84	Соус сметанно-томатный	0,75	Компот из вишни (сироп стевии)	20,53
Компот из сухофруктов (сироп стевии)	20,80	Компот из вишни (сироп стевии)	20,53	Картофель отварной, 180	3,46	Капуста тушеная	13,07	Хлеб ржаной, 60	4,03
Хлеб ржаной, 60	4,03	Хлеб ржаной, 60	4,03	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	18,73	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	20,80		
				Хлеб ржаной, 60	4,03	Хлеб ржаной, 60	4,03		
<i>Понедельник-1</i> <i>Полдник</i>	49,91	<i>Вторник-1</i> <i>Полдник</i>	56,25	<i>Среда-1</i> <i>Полдник</i>	49,91	<i>Четверг-1</i> <i>Полдник</i>	56,25	<i>Пятница-1</i> <i>Полдник</i>	49,91
Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05
Йогурт. 1%	31,69	Йогурт. 1%	31,69	Йогурт. 1%	31,69	Йогурт. 1%	31,69	Йогурт. 1%	31,69
Яблоко	8,17	Мандарин	14,51	Яблоко	8,17	Мандарин	14,51	Яблоко	8,17
Неделя 2									
<i>Понедельник-2</i> <i>Завтрак</i>	66,45	<i>Вторник-2</i> <i>Завтрак</i>	50,33	<i>Среда-2</i> <i>Завтрак</i>	71,05	<i>Четверг-2</i> <i>Завтрак</i>	68,21	<i>Пятница-2</i> <i>Завтрак</i>	82,87
Подгарнировка из свежих огурцов	4,17	Подгарнировка из зеленого горошка,	6,67	Подгарнировка из свежих помидоров	5,66	Запеканка из творога	17,74	Подгарнировка из свежих помидоров	5,56
Плов из отварной птицы (крупя перловая)	39,82	Омлет белковый паровой	0,26	Котлеты из говядины	39,72	Соус ягоный (сироп стевии)	28,55	Хек запеченный	41,94
Напиток из шиповника (сироп стевии)	20,40	Каша гречневая молочная (сироп стевии)	23,10	Соус сметанно-томатный	0,75	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	19,86	Соус томатный	3,46
Хлеб ржано-пшеничный. 40	2,06	Какао на молоке (сироп стевии)	18,24	Каша гречневая рассыпчатая	5,85	Хлеб ржано-пшеничный. 40	2,06	картофель отварной	12,84
		Хлеб ржано-пшеничный. 40	2,06	Чай с лимоном (сироп стевии)	17,01			Чай с лимоном (сироп стевии)	17,01

				Хлеб ржано-пшеничный. 40	2,06			Хлеб ржано-пшеничный. 40	2,06
<i>Понедельник-2 Второй завтрак</i>	49,91	<i>Вторник-2 Второй завтрак</i>	56,25	<i>Среда-2 Второй завтрак</i>	49,91	<i>Четверг-2 Второй завтрак</i>	56,25	<i>Пятница-2 Второй завтрак</i>	49,91
Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05
Йогурт, 1%	31,69	Йогурт, 1%	31,69	Йогурт, 1%	31,69	Йогурт, 1%	31,69	Йогурт, 1%	31,69
Яблоко	8,17	Мандарин	14,51	Яблоко	8,17	Мандарин	14,51	Яблоко	8,17
<i>Понедельник-2 Обед</i>	93,77	<i>Вторник-2 Обед</i>	78,62	<i>Среда-2 Обед</i>	104,60	<i>Четверг-2 Обед</i>	93,63	<i>Пятница-2 Обед</i>	125,52
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурцы соленого 100	12,29	Салат из белокочанной капусты	5,21	Салат из свежих огурцов	13,75	Салат витаминный /2 вариант/	10,95	Салат морковный	6,52
Суп из овощей со сметаной	5,98	Суп крестьянский с перловой крупой на бульоне из птицы	5,65	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	8,05	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	6,61	Борщ из капусты с картофелем	6,53
Гуляш из говядины	47,19	Биточки из индейки	29,86	Хек запеченный	41,94	Котлеты из говядины	39,72	Куриное филе запеченное	30,96
Каша гречневая рассыпчатая	5,85	Капуста тушеная	13,07	Соус томатный	3,46	Рагу овощное	13,59	Соус сметанный-томатный	0,75
Компот из свежих яблок (сироп стевии)	18,43	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	20,80	Картофель отварной	12,84	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	18,73	Брокколи на пару	55,93
Хлеб ржаной, 60	4,03	Хлеб ржаной, 60	4,03	Компот из вишни (сироп стевии)	20,53	Хлеб ржаной, 60	4,03	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	20,80
				Хлеб ржаной, 60	4,03			Хлеб ржаной,	4,03
<i>Понедельник-2 Полдник</i>	56,25	<i>Вторник-2 Полдник</i>	49,91	<i>Среда-2 Полдник</i>	56,25	<i>Четверг-2 Полдник</i>	49,91	<i>Пятница-2 Полдник</i>	56,25
Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05	Орехово-фруктовая смесь	10,05
Йогурт, 1%	31,69	Йогурт, 1%	31,69	Йогурт, 1%	31,69	Йогурт, 1%	31,69	Йогурт, 1%	31,69
Мандарин	14,51	Яблоко	8,17	Мандарин	14,51	Яблоко	8,17	Мандарин	14,51