

Проект типового 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 12-18 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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 Завтрак		250	5,52	9,13	48,09	301,86	0,07	4	5	2,97	140,6	109,12	44,23	3,96
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,51	3,18	8,12	67,8	0,06	10,15	266	1,47	28,8	46,01	20,97	0,87
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	5,63	6,59	13,13	134,5	0,07	20,45	234	2,45	40,38	91,73	28,38	1,44
290/М/БМД	Гуляш из индейки	100	15,77	8,6	4,38	156,74	0,06	2,8	7,9	1,68	17,78	170,77	19,27	1,36
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 010	37,16	26,73	128,15	906,28	0,6	43,74	513,41	9,17	158,41	612,71	234,64	13,41
Итого за день			72,77	63,72	312,56	2141,09	1,11	266,59	1500,73	19,96	701,45	1090,33	391,82	24,78

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: вторник
 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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 Завтрак		250	6,17	11,30	43,72	303,47	0,1			1,88	293,93	53,93	22,05	0,95
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	3,1	6,9	61,97	0,06	5	2000	1,72	34,36	56,56	38,44	0,76
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	250	5,87	6,68	14,74	142,62	0,08	20,6	234	2,44	31,08	93,49	25,83	1
294/М/БМД	Биточки из индейки	100	14,36	7,85	11,03	171,19	0,06	0,5	6,6	1,62	15,12	151,14	17,76	1,3
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3,67	7,46	21,52	169,68	0,16	46,25	840	3,48	50,69	101,71	48,82	1,63
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,09	62,27	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 010	31,43	26,43	113,40	824,23	0,51	85,35	3085,6	10,02	175,15	514,4	172,75	9,31
Итого за день			63,24	70,98	276,57	2017,61	1,02	156,05	3325,6	21,05	732,71	999,52	304,84	19,42

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: среда
 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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 Завтрак		250	5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	3,09	4,31	52,17	0,03	36,4	160	1,43	47,92	30,76	16,28	0,59
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,63	4,25	10,6	87,66	0,08	20,5	200	1,89	24,08	47,33	20,12	0,75
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	22,72	12,90	10,82	251,45	0,21	8,56	412,6	4,74	64,38	342,98	63,57	1,72
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	70,67	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 050	35,84	27,43	117,06	866,57	0,69	116,66	779,6	11,23	201,56	639,7	183,27	10,18
Итого за день			76,97	68,51	330,58	2268,08	1,22	145,31	1089,6	23,4	725,88	1106,99	324,54	22,74

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: четверг
 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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 Завтрак			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,23	3,1	6,19	58,33	0,02	8,15	1,75	1,43	38,67	38,53	18,86	1,12
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,39	7,24	19,58	181,41	0,27	12,03	228	2,54	35,52	121,82	39,82	2,47
268/М/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным, 100/30	130	16,1	13,66	18,05	260,84	0,13	7,05	300	3,6	35,3	174,71	35,45	2,46
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			3,28	17,36	63,49	11,74	1,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 040	41,03	31,25	161,70	1100,22	0,68	37,57	535,26	11,75	182,2	517,14	147,67	12,79
Итого за день			81,90	68,13	342,96	2331,41	1,3	85,27	548,16	21,19	705,34	1102,35	382,08	24,92

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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 Завтрак			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	3,16	3,59	47,89	0,05	15,89		1,72	24,4	32,68	17,04	0,78
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	6,49	9,42	11,83	159,14	0,08	39,1	300	2,85	47,34	60,99	27,63	1,02
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	280	33,85	29,61	47,34	592,41	0,22	6,95	962	2,67	47,13	369,86	78,01	3,07
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,09	62,27	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 010	47,54	43,53	121,97	1078,21	0,5	74,94	1267	8	162,77	575,03	164,58	9,49
Итого за день			91,14	83,65	307,82	2370,19	1,21	142,3	1689,6	20,39	721,11	1255,83	365,23	21,83

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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															
	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 Завтрак			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98	
Обед															
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы, огурцы, моркови	100	1,42	8,22	8,37	114,06	0,05	8,26	361,44	3,65	21,31	41,62	19,11	0,63	
99/М/БМД	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,99	6,79	11,02	125,58	0,08	21,1	232	1,91	25,58	49,87	21,18	0,79	
290/М/БМД	Гуляш из курицы	100	15,54	15,79	4,38	222,31	0,09	4,38	31,6	1,68	19,36	139,17	19,27	1,28	
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2	
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	70,67	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Обед			1 010	35,99	39,30	120,18	984,98	0,64	47,74	632,04	10,72	125,23	526,17	224,08	12,3
Итого за день				87,82	90,39	317,08	2462,33	1,18	258,79	1729,76	19,08	668,59	1126,8	394,69	21,71

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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 Завтрак			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	3,09	4,31	52,17	0,03	36,4	160	1,43	47,92	30,76	16,28	0,59
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	250	5,87	6,68	14,74	142,62	0,08	20,6	234	2,44	31,08	93,49	25,83	1
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом шпинатным, 100/30	130	15,37	13,95	12,45	236,13	0,10	18,0	6,6	4,28	50,02	181,96	43,76	2,4
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			3,28	17,36	63,49	11,74	1,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед			37,14	30,97	149,38	1030,56	0,47	85,34	406,11	12,3	201,75	488,29	139,41	10,76
Итого за день			68,89	75,51	312,34	2221,56	0,98	153,24	646,11	23,32	756,51	971,87	270,66	20,83

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
	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 Завтрак			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,77	3,11	2,75	41,92	0,03	7,1		1,43	25,61	34,26	13,74	0,58
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем	250	2,29	6,25	11,31	111,74	0,08	38,35	260	2,83	45,46	57,81	26,3	0,97
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	22,72	12,90	10,82	251,45	0,21	8,56	412,6	4,74	64,38	342,98	63,57	1,72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2		2,39	22,28	108,73	43	1,72
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,09	62,27	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 050	35,73	29,33	114,41	872	0,69	104,21	677,6	12,15	201,63	655,28	188,51	9,61
Итого за день			77,21	71,33	310,48	2214,49	1,4	163,66	982,6	23,75	746,47	1252,23	445,1	23,11

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
	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 Завтрак			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	3,13	7,77	68,37	0,06	26,85	275	1,5	43,04	46,87	20,66	0,72
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,39	7,24	19,58	181,41	0,27	12,03	228	2,54	35,52	121,82	39,82	2,47
268/М/БМД	Котлеты из баранины	100	15,2	9,61	12,97	199,84	0,1	1,1		1,7	19,5	150,49	23,13	2
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3,67	7,46	21,52	169,68	0,16	46,25	840	3,48	50,69	101,71	48,82	1,63
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	70,67	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 010	36,59	28,90	122,85	906,47	0,74	100,23	1350	10	191,65	530,79	172,73	12,22
Итого за день			76,77	73,16	306,20	2209,85	1,36	118,71	1391,6	19,43	694,57	1076,86	404,3	26,33

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
	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 Завтрак			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	3,1	6,9	61,97	0,06	5	2000	1,72	34,36	56,56	38,44	0,76
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	5,13	7,71	13,21	143,3	0,05	20,45	232	2,39	37,98	51,73	24,58	1,16
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 100/30	100	30,62	14,15	1,42	257,23	0,17	20,32	56,4	3,52	58,32	257,19	53,01	2,99
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			3,28	17,36	63,49	11,74	1,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед		1 040	51,41	32,21	139,41	1062,14	0,54	56,11	2293,91	11,78	203,39	547,56	169,57	11,65
Итого за день			95,47	72,14	323,17	2347,5	1,28	154,27	2711,51	24,18	783,53	1235,9	373,06	21,93