

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №2

З.С. Адырхаева



Типовое 10-ти дневное диетическое (сахарный диабет) меню для обучающихся МБОУ СОШ №2 г. ардона Ардонского района РСО-Алания

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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														
67/М/СД	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
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
245/М/СД	Бефстроганов 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
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	2,06	35,63	192,19	0,26			0,5	16,9	186,85	125,06	4,21
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		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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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

98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой 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
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
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 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	150,98	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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	166,67	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	108,78	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	684,52	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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														
55/М/СД	Салат из свеклы с соленым огурцов	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	254,8	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	количество порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
	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														
24/М/ССЖ	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/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

291/М/СД	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/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		895	44,34	24,54	91,48	771,1	0,47	63,88	1199,65	9,25	164,2	476,49	149,28	7,71
Итого за день			73,9	36,02	165,51	1298,85	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Касса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
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/М/ССЖ	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/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
260/М/СД	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/М/СД	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/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		895	31,74	27,75	86,43	725,37	0,56	35,86	573,35	8,43	107,35	544,44	221,38	11,28
Итого за день			72,1	42,52	176,31	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

№	Прием пищи, наименование	Касса порц	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------	------------	----------------------	--	--	---------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

реп.	блюда	масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	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														
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 крупой 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
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	82,82	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	18,87	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		890	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Касса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Касса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
	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
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	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	Брокколи 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 Тутьяна – М.: ДеЛи плюс, 2017