



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (II смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Тефтели***	ТТК № 1504*	90	8,25	14,78	13,60	219,14	16,93	20,28	98,1	1,37	19,2	171,06	2,81	0,04	1,44
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
Компот из смеси сухофруктов	ТТК № 816	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>940</b>	<b>23,87</b>	<b>25,76</b>	<b>111,68</b>	<b>749,67</b>	<b>165,71</b>	<b>133,70</b>	<b>360,89</b>	<b>6,64</b>	<b>46,33</b>	<b>569,87</b>	<b>4,88</b>	<b>0,52</b>	<b>140,78</b>
<b>2 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Мясо тушеное (без томата) ***	ТТК № 1375	100	14,84	14,28	2,87	198,90	16,17	19,15	145,84	2,09	9,6	78,03	0,41	0,04	0,25
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Компот "Сливовый №1"	ТТК № 831	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>770</b>	<b>28,35</b>	<b>25,74</b>	<b>77,58</b>	<b>634,17</b>	<b>68,27</b>	<b>161,61</b>	<b>391,55</b>	<b>7,77</b>	<b>42,61</b>	<b>339,43</b>	<b>1,22</b>	<b>0,40</b>	<b>12,49</b>
<b>3 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Рыба, под шубкой (пикша) ***	ТТК № 361/***	100	14,32	7,38	5,44	146,13	168,4	12,09	111,77	0,23	18,15	58,09	1,41	0,01	0,36
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09
Компот из вишни с/м и яблук	ТТК № 843	200	0,23	0,11	13,45	53,33	9,73	6,1	7,23	0,5	0,01	4,42	0,1	0,01	2
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>880</b>	<b>25,30</b>	<b>16,32</b>	<b>93,43</b>	<b>609,40</b>	<b>244,11</b>	<b>95,18</b>	<b>310,20</b>	<b>6,03</b>	<b>37,84</b>	<b>689,64</b>	<b>2,72</b>	<b>0,29</b>	<b>37,81</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>4 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Суп молочный с крупой (кукуруза)	ТТК № 139	250	6,93	5,51	22,02	163,87	192,84	35,95	178,22	0,65	21	39,1	0,06	0,11	0,91
Запеканка из творога***	ТТК № 1404	100	16,85	11,66	11,51	220,59	144,36	22,97	190,61	0,49	69,67	80,55	0,28	0,04	0,24
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
Компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 833	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600		2,4
Апельсин		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	120
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>780</b>	<b>27,77</b>	<b>20,54</b>	<b>75,96</b>	<b>588,92</b>	<b>431,08</b>	<b>91,38</b>	<b>444,68</b>	<b>2,69</b>	<b>102,68</b>	<b>157,07</b>	<b>600,80</b>	<b>0,27</b>	<b>123,58</b>
<b>5 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем (без томата)	Сб.2004 № 124	250	1,70	3,37	9,81	73,18	36,47	17,88	41,07	0,69	12	224,93	0,19	0,05	12
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Гуляш из филе индейки***	ТТК № 1406*	100	14,72	5,39	4,11	123,19	19,52	16,98	143,63	1,15	19,38	34,43	0,31	0,03	0,73
Картофель отварной с луком	Сб.2004 № 204	180	3,68	11,65	29,96	234,50	33,4	36,75	108,62	1,6	41,47	82,21	0,44	0,15	14,17
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>850</b>	<b>25,35</b>	<b>23,11</b>	<b>83,67</b>	<b>624,10</b>	<b>124,05</b>	<b>94,46</b>	<b>345,01</b>	<b>9,40</b>	<b>72,85</b>	<b>351,58</b>	<b>1,61</b>	<b>0,32</b>	<b>35,92</b>
<b>6 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Салат "Суворов" *	ТТК № 1604/*	60	3,59	13,69	3,39	150,11	119,83	16,92	87,83	0,33	17,39	755,45	5,5	0,02	0,77
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Гречаники с соусом ***	ТТК № 285/***	100	8,30	14,53	11,42	207,35	18,33	26,97	101,98	1,63	0	60,17	4,9	0,05	1,04
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 541	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	0
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 809	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>780</b>	<b>35,08</b>	<b>39,06</b>	<b>101,80</b>	<b>864,82</b>	<b>264,95</b>	<b>136,16</b>	<b>429,43</b>	<b>9,69</b>	<b>50,61</b>	<b>1246,50</b>	<b>11,87</b>	<b>0,83</b>	<b>209,81</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>833</b>	<b>27,62</b>	<b>25,09</b>	<b>90,69</b>	<b>678,51</b>	<b>216,36</b>	<b>118,75</b>	<b>380,29</b>	<b>7,04</b>	<b>58,82</b>	<b>559,02</b>	<b>103,85</b>	<b>0,44</b>	<b>93,40</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>7 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53		79,8	0,42	0,04	14,7
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Биточек мясной с морковью*** ( на пару)	ТТК № 1402*	100	13,19	13,67	9,33	210,95	19,22	27,43	145,81	1,98	14,4	612,8	0,52	0,05	0,76
Рагу овощное с тыквой ***	ТТК № 1371	150	2,69	6,23	16,83	128,44	29,95	28,54	67,62	1,06	14,4	761,92	1,59	0,08	9,39
Компот "Сливовый № 2"	ТТК № 832	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02			
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>780</b>	<b>22,62</b>	<b>24,53</b>	<b>68,74</b>	<b>569,10</b>	<b>77,21</b>	<b>92,59</b>	<b>306,48</b>	<b>5,28</b>	<b>36,01</b>	<b>1678,33</b>	<b>2,79</b>	<b>0,30</b>	<b>31,47</b>
<b>8 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Бефстроганов ***	ТТК № 1356	100	14,30	14,56	6,56	213,18	32,47	20,96	155,66	1,95	28,8	52,93	0,51	0,05	0,99
Каша вязкая пшённая	Сб.2004 № 510	150	3,97	4,41	23,20	147,98	14,61	26,56	76,09	0,9	12,6	24,72	0,16	0,11	0
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9
Компот ягодно-яблочный "Смородинка"	ТТК № 838	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02			
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>870</b>	<b>25,05</b>	<b>25,12</b>	<b>82,04</b>	<b>638,15</b>	<b>106,34</b>	<b>90,52</b>	<b>340,12</b>	<b>7,39</b>	<b>53,41</b>	<b>330,15</b>	<b>1,22</b>	<b>0,31</b>	<b>22,77</b>
<b>9 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Рыба, запеченная в сметанном соусе***	ТТК № 1408	100	10,97	5,79	4,84	115,90	60,64	5,99	43,38	0,18	11,4	31,96	1,58	0,01	0,02
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Компот из смеси сухофруктов	ТТК № 816	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32
Мандарины	п/п	100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>821</b>	<b>22,24</b>	<b>16,40</b>	<b>80,78</b>	<b>541,73</b>	<b>181,44</b>	<b>99,15</b>	<b>258,93</b>	<b>3,98</b>	<b>38,85</b>	<b>432,44</b>	<b>3,40</b>	<b>0,32</b>	<b>32,24</b>
<b>10 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Яйцо отварное	ТТК № 55	55	6,60	5,98	0,36	81,62	47,74	7,38	103,74	1,45	130	135,2	0,31	0,04	0
Суп молочный с крупой (пшено)	ТТК № 717	250	5,58	5,38	19,91	149,10	142,08	29,95	139,92	0,63	19,8	37,1	0,08	0,1	0,65
Запеканка творожная с кокосом ***	ТТК № 1344	80	9,30	18,45	32,41	331,93	72,32	17,58	109,37	0,43	51,98	95,94	0,4	0,03	0,1
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
Напиток лимонно-брусничный	ТТК № 844	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3
Апельсин		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	120
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>815</b>	<b>26,17</b>	<b>33,43</b>	<b>107,34</b>	<b>818,53</b>	<b>351,68</b>	<b>84,04</b>	<b>412,89</b>	<b>4,28</b>	<b>213,80</b>	<b>306,60</b>	<b>1,36</b>	<b>0,33</b>	<b>125,08</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>11 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Салат из свеклы с сыром	ТТК № 33	60	2,96	10,16	4,47	119,06	102,51	12,3	70,65	0,64	13,25	25,64	4,05	0,01	1,77
Рассольник	Сб. 2004 № 130	250	1,70	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	12	224,78	0,19	0,07	6,6
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Люля-кебаб (запеченный) ***	ТТК № 283/****	100	26,12	14,06	6,08	254,30	22,44	29,54	236,5	2,84	27,47	37,84	0,59	0,08	0,34
Капуста тушеная ****	ТТК № 1360	150	3,10	3,52	15,73	99,36	79,13	26,13	53,73	1,02	12,6	88,86	0,25	0,04	31,49
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6
Компот "Сливовый №1"	ТТК № 831	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>901</b>	<b>38,46</b>	<b>33,86</b>	<b>78,38</b>	<b>745,57</b>	<b>250,44</b>	<b>105,82</b>	<b>452,99</b>	<b>8,96</b>	<b>65,33</b>	<b>396,05</b>	<b>5,65</b>	<b>0,27</b>	<b>46,72</b>
<b>12 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Печеночные оладьи "Эллада" ***	ТТК № 286/****	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	37,01	6734,45	6,22	0,19	11,54
Капа гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0
Соус томатный ***	ТТК № 1370	30	0,25	1,60	1,98	23,19	2,04	2,61	4,89	0,1	0	45,02	0,84	0,01	0,6
Компот из кураги	ТТК № 807	200	1,04	0,06	23,78	89,73	32,45	21,02	29,31	0,67	0,02	116,62	1,1	0,02	0,8
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>840</b>	<b>29,70</b>	<b>27,02</b>	<b>113,33</b>	<b>779,53</b>	<b>125,16</b>	<b>199,13</b>	<b>545,32</b>	<b>12,97</b>	<b>70,03</b>	<b>7163,07</b>	<b>9,17</b>	<b>0,58</b>	<b>22,38</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>838</b>	<b>27,37</b>	<b>26,73</b>	<b>88,44</b>	<b>682,10</b>	<b>182,05</b>	<b>111,88</b>	<b>386,12</b>	<b>7,14</b>	<b>690,15</b>	<b>1717,77</b>	<b>3,93</b>	<b>0,35</b>	<b>46,78</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>836</b>	<b>27,50</b>	<b>25,91</b>	<b>89,56</b>	<b>680,31</b>	<b>199,20</b>	<b>115,31</b>	<b>383,21</b>	<b>7,09</b>	<b>374,49</b>	<b>1138,39</b>	<b>53,89</b>	<b>0,40</b>	<b>70,09</b>

\*\*\* -ТТК (блюда приготовлены с добавлением рисовой муки)

\*\*\*\* - ТТК (блюда пириготовлены без томатной пасты)

СД -ТТК ( сахарный диабет)

Стоимость питания 248 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании ( в образовательных и оздоровительных организациях)

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог

*Корнева*

М. Н. Корнева