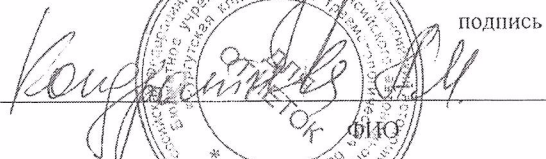


СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог



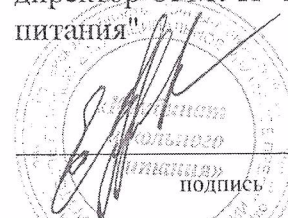
подпись

01.03.2024

дата

УТВЕРЖДАЮ

директор СЕМУП "Комбинат школьного питания"



Е. А. Горобченко

подпись

01.03.2024

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (I Смена)

С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



подпись



дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7- 11 ЛЕТ (I 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя №1															
1 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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	С6.2004 № 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
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0
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
Итого за "Завтрак"		680	16,31	20,50	78,70	552,18	104,60	82,43	237,02	3,95	34,32	220,81	3,45	0,32	135,84
2 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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	С6.2004 № 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
Чай с молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
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
Итого за "Завтрак"		510	26,62	22,07	63,10	540,53	80,39	146,10	364,71	6,75	36,18	113,10	0,95	0,35	0,49
3 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за "Завтрак"		550	18,30	11,56	61,43	418,98	209,94	48,77	200,54	3,20	30,63	380,78	1,96	0,09	17,21

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
4 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Каша молочная кукурузная (жидкая) (диета)	ТТК № 1407	200	3,40	3,31	6,03	64,35	155,44	19,53	103,07	0,25	20,16	22,18		0,06	12,11
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03		
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		0,03
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26		0	0	0	0	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	0,04	0
Итого за "Завтрак"		533	23,59	20,46	33,67	407,14	316,27	44,07	305,19	1,32	113,83	137,63	0,37	0,14	12,38
5 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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
Теплый компот из клубники с/м	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Итого за "Завтрак"		580	19,12	17,50	66,02	482,71	88,37	72,93	277,45	5,58	60,85	120,64	1,35	0,21	43,90
6 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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
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
Пиоре 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
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
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	0,04	0
Итого за "Завтрак"		520	34,36	37,02	87,68	795,55	357,06	145,77	475,64	8,67	50,59	873,06	11,03	0,84	17,53
Среднее значение за неделю		562	23,05	21,52	65,10	532,85	192,77	90,01	310,09	4,91	54,40	307,67	3,19	0,33	37,89

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	В1,мг	С,мг
Неделя №2															
7 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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
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
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Итого за "Завтрак"		510	18,23	20,43	38,64	400,93	57,66	67,73	228,72	3,61	28,80	1454,52	2,53	0,17	24,85
8 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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
Чай с молоком сгущенным	Сб.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18
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
Итого за "Завтрак"		610	23,27	21,64	65,27	536,71	128,56	69,36	301,87	5,91	48,79	95,92	0,96	0,25	16,07
9 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
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
Итого за "Завтрак"		557	16,58	10,86	44,85	340,26	133,53	44,94	144,52	1,40	26,84	74,79	1,97	0,17	26,72

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	В1,мг	С,мг
10 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05
Каша "Дружба"	Сб.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72		0,9	0,01	12	13,5	0,03		
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
Молоко сгущенное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35		1
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
Итого за "Завтрак"		538	21,82	30,82	101,34	757,75	429,28	66,06	402,67	1,91	117,68	185,01	1,01	0,19	2,78
11 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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
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
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Итого за "Завтрак"		510	35,15	29,46	37,69	543,58	253,45	73,63	397,29	4,58	58,90	162,57	4,89	0,14	33,84
12 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Печеночные оладьи "Эллада" ***	ТТК № 286/***	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54
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
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
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Гюре 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
Итого за "Завтрак"		570	26,74	24,76	85,15	648,44	166,47	181,57	550,94	11,32	3733,50	6826,43	7,79	0,50	14,10
Среднее значение за неделю		549	23,63	23,00	62,16	537,94	194,83	83,88	337,67	4,79	669,09	1466,54	3,19	0,24	19,73
Среднее значение за 2 недели		556	23,34	22,26	63,63	535,40	193,80	86,95	323,88	4,85	361,74	887,11	3,19	0,28	28,81

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

**** - ТТК (блюда приготовлены без томатной пасты)

СД -ТТК (сахарный диабет)

Стоимость питания 166 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)