

СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

*Кондратьева Анна Николаевна*  
подпись

ФИО

дата

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"



Т.Г. Связова

**ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ

подпись

ФИО

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ**  
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Неделя №1</b>															
<b>День I</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0	
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	150	4,06	3,40	9,86	79,10	44,47	25,55	2,12	7,56	28,76	0,39	0,12	47,88	
Какао с молоком СД	ТТК № 1312/Д	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	2,64	0	6	0,24	0,04	12	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>26,50</b>	<b>26,53</b>	<b>47,89</b>	<b>524,55</b>	<b>196,04</b>	<b>65,76</b>	<b>5,64</b>	<b>34,92</b>	<b>85,58</b>	<b>0,69</b>	<b>0,20</b>	<b>60,50</b>	<b>4,8</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 сб 2004	200	1,62	2,73	9,83	68,65	20,45	14,16	0,55	9,6	183,99	0,16	0,04	6,56	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	7,63	8,69	1,09	0	24,02	0,2	0,02	0,05	
Биточки паровые	№ 424 сб 1996 г	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
Компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>860</b>	<b>23,98</b>	<b>26,54</b>	<b>103,15</b>	<b>729,40</b>	<b>102,48</b>	<b>199,34</b>	<b>10,44</b>	<b>34,80</b>	<b>312,44</b>	<b>156,15</b>	<b>0,46</b>	<b>36,31</b>	<b>10,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>50,48</b>	<b>53,07</b>	<b>151,04</b>	<b>1253,95</b>	<b>298,52</b>	<b>265,10</b>	<b>16,08</b>	<b>69,72</b>	<b>398,02</b>	<b>156,84</b>	<b>0,66</b>	<b>96,81</b>	<b>15,1</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Полоньинский"	№ 24 сб 2004	70	0,96	6,94	4,64	82,68	30,53	11,37	21,55	0,53	0	69,48	3,37	0,03	36,19	
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73	
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	150	5,32	3,88	7,18	83,46	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Теплый напиток "Брусника" СД	ТТК № 1332	200	0,18	0,13	2,68	12,30	6,25	1,75	4	0,1	0	2	0,25	0	3,75	
Хлебцы д Корнер		10	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>26,38</b>	<b>27,39</b>	<b>40,32</b>	<b>475,08</b>	<b>66,40</b>	<b>33,94</b>	<b>182,58</b>	<b>2,98</b>	<b>26,20</b>	<b>122,74</b>	<b>4,12</b>	<b>0,07</b>	<b>40,67</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Бутерброд горячий с помидорами и сыром (диета)	ТТК № 1329	60	4,91	3,12	14,60	107,85	117,26	7,4	60,2	1,31	13,8	52,4	0,19	0,11	2,03	
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	200	1,37	2,67	11,03	69,81	29,27	16,6	35,84	0,81	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Оладьи из печени	№ 468 сб 2004 г.	100	18,00	13,60	7,32	224,41	24,25	16,43	279,97	6,13	4958,4	8439	1,06	0,22	13,2	
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 545	150	3,71	6,23	31,12	195,44	11,33	18,65	58,46	0,43	21,6	40,5	0,26	0,02	0	
Компот ягодно-яблочный "Клубника" СД	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>750</b>	<b>33,98</b>	<b>28,89</b>	<b>78,94</b>	<b>710,97</b>	<b>195,52</b>	<b>68,78</b>	<b>473,70</b>	<b>9,62</b>	<b>5003,40</b>	<b>8734,81</b>	<b>1,92</b>	<b>0,40</b>	<b>23,45</b>	<b>7,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>60,36</b>	<b>56,28</b>	<b>119,26</b>	<b>1186,04</b>	<b>261,92</b>	<b>102,72</b>	<b>656,28</b>	<b>12,60</b>	<b>5029,60</b>	<b>8857,55</b>	<b>6,04</b>	<b>0,47</b>	<b>64,12</b>	<b>11,9</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Тефтели рыбные со сметаной	ТКК № 320	80	7,86	9,40	7,11	145,24	45,94	14,49	100,28	0,3	30,6	54,2	2,3	0,04	0,25	
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
Морская капуста	ТТК № 56	30	0,29	1,18	1,47	17,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	200	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>545</b>	<b>17,44</b>	<b>17,18</b>	<b>61,69</b>	<b>471,95</b>	<b>104,88</b>	<b>50,14</b>	<b>205,46</b>	<b>1,68</b>	<b>49,13</b>	<b>93,56</b>	<b>2,53</b>	<b>0,18</b>	<b>13,79</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63	0	79	4,8	0,06	15	
Суп картофельный с крупой (пшено)	№ 134 сб 2004	200	1,78	1,88	13,73	77,54	16,06	18,83	47,93	0,72	5,76	172,74	0,14	0,07	5,28	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8	
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	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>905</b>	<b>36,28</b>	<b>33,47</b>	<b>85,97</b>	<b>778,25</b>	<b>211,23</b>	<b>90,46</b>	<b>410,16</b>	<b>7,36</b>	<b>60,24</b>	<b>360,46</b>	<b>6,93</b>	<b>0,28</b>	<b>31,72</b>	<b>8,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>53,72</b>	<b>50,65</b>	<b>147,66</b>	<b>1250,20</b>	<b>316,11</b>	<b>140,60</b>	<b>615,62</b>	<b>9,04</b>	<b>109,37</b>	<b>454,02</b>	<b>9,46</b>	<b>0,46</b>	<b>45,51</b>	<b>14,8</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Каша молочная школьная ячневая (диета)	ТТК № 1306	150	4,95	6,90	24,16	175,23	100,37	22,49	152	0,59	25,58	47,61	0,55	0,08	0,37	
Сырники из творога	№ 358 с6 2004	100	19,81	11,69	22,45	275,18	172,69	25,66	238,59	0,7	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	
Сметана	ТТК № 54	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18	32,1	0,09	0,01	0,05	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>505</b>	<b>28,86</b>	<b>23,21</b>	<b>58,96</b>	<b>559,30</b>	<b>296,29</b>	<b>50,50</b>	<b>406,51</b>	<b>1,36</b>	<b>113,08</b>	<b>156,01</b>	<b>1,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,92</b>	<b>5,9</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 с6 2004	200	1,92	2,76	12,34	80,82	12,96	6,44	22,45	0,39	9,6	179,94	0,33	0,03	0,6	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Азу	№ 438 с6 2004	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,1	27,2	47,31	0,57	0,12	6,5	
Компот из смеси сухофруктов СД	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>900</b>	<b>32,62</b>	<b>32,05</b>	<b>92,02</b>	<b>771,25</b>	<b>136,87</b>	<b>104,70</b>	<b>366,50</b>	<b>8,44</b>	<b>36,80</b>	<b>700,52</b>	<b>4,91</b>	<b>0,26</b>	<b>32,44</b>	<b>9,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>61,48</b>	<b>55,26</b>	<b>150,98</b>	<b>1330,55</b>	<b>433,16</b>	<b>155,20</b>	<b>773,01</b>	<b>9,80</b>	<b>149,88</b>	<b>856,53</b>	<b>5,99</b>	<b>0,41</b>	<b>33,36</b>	<b>15,1</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Индейка тушеная в сметанном соусе	№ 493 с6 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01	
Каша рисовая с кабачками	ТТК № 525	170	3,24	6,96	32,44	204,20	19,89	27,77	71,76	0,65	24,48	489,06	0,38	0,04	1,83	
Теплый компот из с/м черноплодной рябины СД	ТТК № 1333	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	0	600	0	2,4	
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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>23,04</b>	<b>15,29</b>	<b>73,45</b>	<b>515,98</b>	<b>101,55</b>	<b>61,90</b>	<b>257,21</b>	<b>5,68</b>	<b>50,49</b>	<b>529,97</b>	<b>601,21</b>	<b>0,18</b>	<b>10,24</b>	<b>7,3</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свежих огурцов со сладким перцем	ТТК № 66	100	0,88	10,08	3,94	107,53	32,99	12,18	33,12	0,62	0	89,4	4,7	0,04	49,1	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 с6 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Сарделька аппетитная	ТТК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13	
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	150	5,32	3,88	7,18	83,46	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Компот из свежих яблок СД	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	6	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>855</b>	<b>43,71</b>	<b>47,39</b>	<b>54,76</b>	<b>810,99</b>	<b>119,52</b>	<b>83,93</b>	<b>388,04</b>	<b>8,01</b>	<b>47,00</b>	<b>371,98</b>	<b>5,91</b>	<b>0,47</b>	<b>59,83</b>	<b>5,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>66,75</b>	<b>62,68</b>	<b>128,21</b>	<b>1326,98</b>	<b>221,07</b>	<b>145,83</b>	<b>645,25</b>	<b>13,69</b>	<b>97,49</b>	<b>901,95</b>	<b>607,12</b>	<b>0,65</b>	<b>70,07</b>	<b>12,8</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат в стиле "Греческий"	ТТК № 95	70	2,35	8,72	2,64	97,59	82,99	11,57	61,09	0,48	15,78	86	3,39	0,03	28,87	
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72	
Капуста тушеная	№534 сб 2004	150	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	200	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>545</b>	<b>24,22</b>	<b>28,93</b>	<b>43,13</b>	<b>523,16</b>	<b>194,63</b>	<b>57,65</b>	<b>257,45</b>	<b>3,68</b>	<b>47,58</b>	<b>221,77</b>	<b>4,13</b>	<b>0,12</b>	<b>62,56</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
Рыба запеченная с сырной пастой	ТТК № 311	100	15,81	15,31	2,05	208,37	78,23	5,56	55,97	0,23	27,99	52,41	4,24	0,01	0,8	
Картофель со стручковой фасолью	ТТК № 547	180	3,94	10,19	26,63	207,82	55,05	39,39	103,76	1,72	36	98,84	0,48	0,15	14,82	
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04	
Апельсины		150	1,35	0,30	15,45	66,72	51	19,5	34,5	0,45	0	12	0,3	0,06	90	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>930</b>	<b>27,29</b>	<b>30,08</b>	<b>87,29</b>	<b>717,04</b>	<b>210,92</b>	<b>100,79</b>	<b>270,92</b>	<b>3,97</b>	<b>75,99</b>	<b>393,41</b>	<b>155,40</b>	<b>0,32</b>	<b>112,46</b>	<b>8,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>51,51</b>	<b>59,01</b>	<b>130,42</b>	<b>1240,20</b>	<b>405,55</b>	<b>158,44</b>	<b>528,37</b>	<b>7,65</b>	<b>123,57</b>	<b>615,18</b>	<b>159,53</b>	<b>0,44</b>	<b>175,02</b>	<b>13,0</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>1431</b>	<b>57,38</b>	<b>56,16</b>	<b>137,93</b>	<b>1264,65</b>	<b>322,72</b>	<b>161,32</b>	<b>633,62</b>	<b>11,48</b>	<b>929,94</b>	<b>2013,88</b>	<b>157,50</b>	<b>0,52</b>	<b>80,82</b>	<b>13,78</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя №2</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Биточки паровые	№ 424 с6 1996	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	
Макароны с сыром	№ 333 с6 2004	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05	
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>24,93</b>	<b>27,91</b>	<b>57,95</b>	<b>579,88</b>	<b>221,50</b>	<b>30,14</b>	<b>174,00</b>	<b>3,73</b>	<b>50,70</b>	<b>101,20</b>	<b>1,59</b>	<b>0,11</b>	<b>13,31</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	23,95	13,15	18,02	0,63	0	131,08	4,98	0,03	7,9	
Суп картофельный с крупой (рис)	№ 138 с6 2004	200	1,61	1,80	13,97	77,20	15,39	17,68	45,04	0,66	5,76	172,62	0,15	0,06	5,28	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Мясо тушеное	№ 433 с6 2004	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76	
Капуста тушеная и картофельное пюре	ТТК № 559	180	3,67	4,23	21,33	133,46	70,79	29,84	75,28	1,18	10,1	79,39	0,3	0,07	10,15	
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>845</b>	<b>29,56</b>	<b>32,96</b>	<b>80,03</b>	<b>722,26</b>	<b>142,48</b>	<b>87,87</b>	<b>319,71</b>	<b>5,77</b>	<b>25,46</b>	<b>646,13</b>	<b>6,76</b>	<b>0,23</b>	<b>224,12</b>	<b>8,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>54,49</b>	<b>60,87</b>	<b>137,98</b>	<b>1302,14</b>	<b>363,98</b>	<b>118,01</b>	<b>493,71</b>	<b>9,50</b>	<b>76,16</b>	<b>747,33</b>	<b>8,35</b>	<b>0,34</b>	<b>237,43</b>	<b>13,8</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26		161,52	18,29	10,98	22,25	0,69	0	96,13	7,46	0,04	22,7	
Говядина, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	18,86	20,63	158,68	2,34	17	33,63	0,7	0,04	0,73	
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	150	3,56	3,75	8,80	73,91	91,28	34,19	59,67	1,48	12,6	124,13	0,5	0,11	12	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>23,82</b>	<b>34,85</b>	<b>24,77</b>	<b>525,80</b>	<b>128,43</b>	<b>65,80</b>	<b>240,60</b>	<b>4,53</b>	<b>29,60</b>	<b>253,89</b>	<b>8,66</b>	<b>0,19</b>	<b>35,43</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 4	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Бефстроганов	Сб.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99	
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Компот из смеси сухофруктов СД	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>830</b>	<b>33,20</b>	<b>37,44</b>	<b>61,67</b>	<b>703,94</b>	<b>147,72</b>	<b>79,27</b>	<b>314,07</b>	<b>5,09</b>	<b>51,00</b>	<b>467,83</b>	<b>6,88</b>	<b>0,17</b>	<b>27,99</b>	<b>6,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>57,02</b>	<b>72,29</b>	<b>86,44</b>	<b>1229,74</b>	<b>276,15</b>	<b>145,07</b>	<b>554,67</b>	<b>9,62</b>	<b>80,60</b>	<b>721,72</b>	<b>15,54</b>	<b>0,36</b>	<b>63,42</b>	<b>8,7</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56	
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4	
Теплый компот "Сливовый №1" СД	ТТК № 1334	200	0,22	0,07	2,16	9,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>665</b>	<b>17,91</b>	<b>11,16</b>	<b>78,46</b>	<b>478,63</b>	<b>58,79</b>	<b>56,61</b>	<b>121,32</b>	<b>4,63</b>	<b>15,12</b>	<b>492,30</b>	<b>2,84</b>	<b>0,22</b>	<b>27,96</b>	<b>7,8</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Овощной"	ТТК № 17	100	1,16	5,02	4,98	67,22	31,26	15,58	33,82	0,68	0	37,86	2,45	0,04	24,06	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Плов из индейки	ТТК № 405	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,6	313,4	0,74	0,08	0,95	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>40,73</b>	<b>26,03</b>	<b>90,98</b>	<b>757,91</b>	<b>105,53</b>	<b>99,44</b>	<b>444,67</b>	<b>5,15</b>	<b>55,36</b>	<b>529,10</b>	<b>3,79</b>	<b>0,22</b>	<b>35,09</b>	<b>9,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>58,64</b>	<b>37,19</b>	<b>169,44</b>	<b>1236,55</b>	<b>164,32</b>	<b>156,05</b>	<b>565,99</b>	<b>9,78</b>	<b>70,48</b>	<b>1021,40</b>	<b>6,63</b>	<b>0,44</b>	<b>63,05</b>	<b>16,9</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	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 молочная пшённая с яблоком СД	ТТК № 1335	150	5,05	6,18	25,86	176,87	109,85	30,07	121,22	1,3	21,6	42,41	0,18	0,1	1,82	
Запеканка из творога СД	ТТК № 1336	100	17,54	11,72	10,46	220,63	147,45	21,2	187,4	0,5	69,67	80,55	0,35	0,04	0,24	
Сметана	ТТК № 54	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18	32,1	0,09	0,01	0,05	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>520</b>	<b>30,36</b>	<b>25,97</b>	<b>48,67</b>	<b>552,82</b>	<b>412,53</b>	<b>59,49</b>	<b>408,06</b>	<b>2,00</b>	<b>129,97</b>	<b>193,76</b>	<b>0,70</b>	<b>0,15</b>	<b>2,16</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Овощной букет"	ТТК № 7	100	1,95	9,96	8,37	129,16	12,33	8,84	17,4	0,47	0	89,9	4,77	0,04	47,53	
Борщ с картофелем	№ 114 с6 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Биточек мясной с кабачками	ТТК № 267	100	11,83	12,14	13,47	210,28	31,81	15,53	110,1	1,48	16,2	31,5	0,32	0,04	1,92	
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	150	5,32	3,88	7,18	83,46	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
Компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>985</b>	<b>31,71</b>	<b>36,11</b>	<b>74,87</b>	<b>740,17</b>	<b>122,32</b>	<b>73,01</b>	<b>273,30</b>	<b>7,52</b>	<b>40,80</b>	<b>388,72</b>	<b>155,95</b>	<b>0,21</b>	<b>70,83</b>	<b>7,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>62,07</b>	<b>62,08</b>	<b>123,54</b>	<b>1292,99</b>	<b>534,85</b>	<b>132,50</b>	<b>681,36</b>	<b>9,52</b>	<b>170,77</b>	<b>582,48</b>	<b>156,65</b>	<b>0,36</b>	<b>72,99</b>	<b>12,4</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
консервированной	ТТК № 20	60	0,73	6,01	4,18	72,62	12,08	8,67	15,44	0,43	0	54,38	2,93	0,03	9,85	
Котлета из индейки "Чемпион"	ТТК № 408	100	18,33	9,91	9,55	200,31	40,88	20,54	162,47	1,39	62,56	325,28	0,45	0,05	0,28	
Овощи по-карпатски	№ 226 сб 2004	150	2,80	14,09	21,09	217,94	27,39	29,04	65,42	1,15	0	538,99	7,62	0,1	53,28	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	200	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>540</b>	<b>25,77</b>	<b>31,00</b>	<b>50,83</b>	<b>579,76</b>	<b>82,73</b>	<b>58,96</b>	<b>244,62</b>	<b>3,02</b>	<b>62,56</b>	<b>918,79</b>	<b>11,01</b>	<b>0,18</b>	<b>64,49</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92	
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Говядина, тушенная с черносливом	№ 441 сб 2004	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87	
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0	
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>29,31</b>	<b>36,71</b>	<b>90,37</b>	<b>797,81</b>	<b>106,65</b>	<b>73,89</b>	<b>285,08</b>	<b>5,12</b>	<b>44,12</b>	<b>471,12</b>	<b>6,28</b>	<b>0,15</b>	<b>218,33</b>	<b>9,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>55,08</b>	<b>67,71</b>	<b>141,20</b>	<b>1377,57</b>	<b>189,38</b>	<b>132,85</b>	<b>529,70</b>	<b>8,14</b>	<b>106,68</b>	<b>1389,91</b>	<b>17,29</b>	<b>0,33</b>	<b>282,82</b>	<b>14,1</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Украинский"	ТТК № 12	100	4,91	8,83	6,58	123,31	177,57	19,47	121,96	0,71	33,81	61,85	2,45	0,03	23,88	
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73	
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	150	3,56	3,75	8,80	73,91	91,28	34,19	59,67	1,48	12,6	124,13	0,5	0,11	12	
Теплый компот "Клубника" (смесь) СД	ТТК № 1331	200	0,18	0,08	2,86	12,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>25,90</b>	<b>29,06</b>	<b>38,95</b>	<b>509,23</b>	<b>287,82</b>	<b>74,29</b>	<b>340,31</b>	<b>4,54</b>	<b>63,41</b>	<b>218,16</b>	<b>3,50</b>	<b>0,18</b>	<b>36,61</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свеклы с фасолью зелёной б/з	ТТК № 70	100	1,21	8,09	8,49	106,66	33,75	16,7	33,37	1,02	0	7,92	3,62	0,02	8,42	
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Биточки паровые из рыбы	ТТК № 349	100	13,78	4,22	9,91	133,50	41,66	3,84	23,04	0,14	22,6	32,66	0,52	0,01	0,29	
Овощное рагу с баклажанами	№ 225 сб 2004	180	3,65	11,02	23,57	199,48	57,14	38,22	99,34	1,59	0	122,37	5,9	0,12	16,66	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" СД		200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	9,99	0,5	0	1	300,04	0	0,8	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>910</b>	<b>32,52</b>	<b>33,26</b>	<b>83,90</b>	<b>751,59</b>	<b>166,05</b>	<b>91,52</b>	<b>292,15</b>	<b>5,15</b>	<b>34,60</b>	<b>388,75</b>	<b>310,50</b>	<b>0,25</b>	<b>32,57</b>	<b>8,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>58,42</b>	<b>62,32</b>	<b>122,85</b>	<b>1260,82</b>	<b>453,87</b>	<b>165,81</b>	<b>632,46</b>	<b>9,69</b>	<b>98,01</b>	<b>606,91</b>	<b>314,00</b>	<b>0,43</b>	<b>69,18</b>	<b>12,3</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>		<b>1458</b>	<b>57,62</b>	<b>60,41</b>	<b>130,24</b>	<b>1283,30</b>	<b>330,43</b>	<b>141,72</b>	<b>576,32</b>	<b>9,38</b>	<b>100,45</b>	<b>844,96</b>	<b>86,41</b>	<b>0,38</b>	<b>131,48</b>	<b>13,0</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>1444,17</b>	<b>57,50</b>	<b>58,28</b>	<b>134,09</b>	<b>1273,98</b>	<b>326,57</b>	<b>151,52</b>	<b>604,97</b>	<b>10,43</b>	<b>515,19</b>	<b>1429,42</b>	<b>121,95</b>	<b>0,45</b>	<b>106,15</b>	<b>13,4</b>

Стоимость питания 398 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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

Сборник рецептур 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)

Технолог



М. Н. Корнева