

СОГЛАСОВАНО
Специалист-
диетолог



01.03.2024

дата

УТВЕРЖДАЮ
директор СЕМУП "Комбинат школьного
питания"



Е. А. Гробченко

01.03.2024

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ

подпись

ФИО

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ДЫГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Неделя №1																			
День 1																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	35,87	0,88	0	71,38	3	0,07	18,3				
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 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				
Повидла отварная для I блюда	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				
Плов (дваста)	ТТК № 1327	225	24,40	21,95	37,57	444,76	29,69	50,52	274,59	3,46	18	273,8	0,82	0,09	0,6				
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				
Хлебцы д Корнер		11	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				
Итого за прием		821	40,61	35,45	98,64	825,46	131,86	123,76	435,99	7,11	30,00	694,22	5,25	0,37	23,84	9,9			
Подник 12 лет и старше II смена																			
Тертели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24				
Капустя цветная б/з припущенная	ТТК № 530	180	4,87	4,08	11,83	94,92	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	34,51	0,47	0,15	57,46				
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				
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120				
Хлеб "Дибрежский" 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				
Итого за прием		705	20,43	17,08	64,45	481,05	124,54	58,60	144,49	3,27	20,30	119,83	0,98	0,23	177,70	6,4			
Итого за день		1526	61,04	52,53	163,09	1306,51	256,40	182,36	580,48	10,38	50,30	814,05	6,23	0,60	201,54	16,30			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины							ХЕ
							Са	Мg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
День 2																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Салат "Лето" *	ТТК № 1603/*	100	5,98	22,50	4,94	245,06	199,03	22,94	143,41	0,53	28,98	760,18	9,07	0,03	1,77		
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 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 блюду	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		
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21		
Овощная смесь "Европейская" 6/3 припущенная	ТТК № 533	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0		
Компот "Сливовый № 1" СУ	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		
Злаково - фруктовый багончик (без добавления)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	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		
Итого за прием		890	33,78	48,37	62,47	806,44	291,58	70,50	363,31	3,94	89,30	1073,86	159,96	0,26	18,74	6,2	
Полдник 12 лет и старше II смена																	
Мясо тушеное	С6.2004 № 433	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		
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	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 лимоном б/сахара СУ	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 "Трибрежний" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		560	28,19	22,24	70,25	581,01	36,74	165,71	365,45	7,10	34,80	117,57	1,12	0,36	1,84	7,0	
Итого за День																	
		1450	61,97	70,61	132,72	1387,45	328,32	236,21	728,76	11,04	124,10	1191,43	161,08	0,62	20,58	13,20	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины											ХЕ
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 3																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Суп картофельный с макаронными изделиями	СБ.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6			
I овядина отварная для I блюда	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			
I овядина, тушенная с черносливом	СБ.2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87			
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 свежих яблок б/сахара	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			
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		801	35,72	31,18	94,67	758,50	80,39	105,86	390,64	7,47	39,32	286,18	1,57	0,33	27,87			9,5
Подник 12 лет и старше II смена																		
Рыба, под шубкой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	110,1	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36			
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31			
Морская капуста	ТТК № 56	30	0,29	1,18	1,47	17,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Теплый компот из см черноплодной рябины СД	ТТК № 1379	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	0	600	0	2,4			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
Итого за прием		555	22,66	14,00	69,58	494,42	221,79	47,21	218,76	2,20	33,13	438,97	601,82	0,16	4,07			7,0
Итого за день		1356	58,38	45,18	164,25	1252,92	302,18	153,07	609,40	9,67	72,45	725,15	603,39	0,49	31,94			16,5

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины							ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
День 4																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Салат из свежих овощей с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,86	20,51	117,75	1,07	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95		
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	СБ.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66		
Шарики мясные на пару	ТТК № 1347	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	156,6	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,29		
Каша пшеничная с маслом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58		
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (диета)	ТТК № 1323	200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	9,99	0,5		1	300,04	0,8			
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17			0,18	0,01	1,44		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		970	37,24	51,77	98,10	990,45	456,21	116,03	585,88	8,56	119,86	475,51	308,52	0,32	50,72	9,8	
Полдник 12 лет и старше II смена																	
Каша молочная школьная ячневая (диета)	ТТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51		
Запеканка из творога СД	ТТК № 1382	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	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		
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		0,01	0,26		
Хлебцы д. Корнер		11	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											
Итого за прием		566	33,50	27,49	69,27	623,39	356,26	60,35	449,96	1,41	123,48	179,60	1,18	0,17	1,04	7	
Итого за день		1536	70,74	79,26	167,37	1613,85	812,47	176,38	1035,84	9,97	243,34	655,11	309,70	0,49	51,76	16,80	

Наименование блока	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
День 5																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Салат из свежих помидоров	С6.2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24	13,39	17,89	23,57	0,81	0	121,03	5,04	0,05	22,3				
Суп крестьянский с крупой	С6.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8				
Сарделька алпегитная	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				
Паста сырная	ТТК № 552	180	9,88	12,20	35,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09	0,99	0,07	0,06				
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (диета)	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				
Хлебцы д Корнер		11	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				
Итого за прием		866	40,13	52,01	81,33	916,81	250,37	84,15	420,15	5,91	75,32	458,65	9,11	0,39	35,29	8,1			
Подник 12 лет и старше II смена																			
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67				
Теплый компот "Клубника" (смесь) СД	ТТК № 1377	200	0,18	0,08	2,86	12,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7				
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				
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				
Итого за прием		585	20,60	9,25	60,97	401,26	71,31	50,58	202,86	5,82	23,34	57,01	1,03	0,24	15,67	6,1			
Итого за день		1451	60,73	61,26	142,30	1318,07	321,68	134,73	623,01	11,73	98,66	515,66	10,14	0,63	50,96	14,20			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Неделя №2																			
День 1																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	17,36	15,24	30,62	0,68	0	65,68	4,77	0,04	15,68				
Суп картофельный с крупной (рис)	С6.2004 № 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, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73				
Картофель отварной с луком	С6.2004 № 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				
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				
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	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				
Итого за прием		875	25,52	40,93	80,01	782,26	108,90	97,42	361,52	6,54	65,67	402,80	156,23	0,41	38,22	8,0			
Полдник 12 лет и старше II смена																			
Биточек мясной с морковью (на пару)	ТТК № 272	100	13,47	13,69	9,02	210,95	19,92	25,06	141,36	2	14,4	612,8	0,61	0,05	0,76				
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0				
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	0,01	0,01	0,26				
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120				
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				
Итого за прием		700	26,81	21,89	86,86	645,17	180,36	67,32	282,92	4,50	45,60	668,15	1,99	0,33	121,02	8,7			
Итого за день		1575	52,33	62,82	166,87	1427,43	289,26	164,74	644,44	11,04	111,27	1070,95	158,22	0,74	159,24	16,70			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						ХЕ
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
День 2																			
Обед 12 лет и старше Пемена																			
Борщ с картошкой	С6.2004 № 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 блюда	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				
Виточек по-белорусски	С6.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65				
Капустя тушеная	С6.2004 № 534	180	4,09	4,24	19,17	122,65	94,94	33,12	67,29	1,3	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27				
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (диета)	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	0,39		3,6	0,13	0,01	1,81				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		810	37,53	33,83	63,54	696,68	191,38	96,20	402,21	6,76	58,68	414,60	1,48	0,21	47,59	6,4			
Подлник 12 лет и старше П смена																			
Бфстроганов	С6.2004 № 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				
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97				
Овурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29		5	0,05	0,01	4,9				
Теплый напиток "Друника" СД	ТТК № 1378	200	0,18	0,13	2,68	12,30	6,25	1,75	4	0,1		2	0,25		3,75				
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62													
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12													
Итого за прием		571	25,84	25,06	74,56	581,74	91,14	58,15	344,22	3,55	58,18	645,41	1,66	0,13	11,61	7,5			
Итого за день		1381	63,37	58,89	138,10	1278,42	282,52	154,35	746,43	10,31	116,86	1060,01	3,14	0,34	59,20	13,90			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины										ХЕ
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
День 3																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
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 "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 блюда	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		
Рагу из фасоли индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29		
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		
Знаково - фруктовый батончик (без добавления)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0		
обогащенный витаминами, железом и кальцием																	
Итого за прием		810	28,89	25,80	86,28	672,59	137,10	116,44	358,88	6,03	41,67	897,78	6,99	0,37	21,34	8,6	
Подлинк 12 лет и старше II смена																	
Котлета по - волжски (пикша)	ТТК № 322	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66		
Пюре картофельное	С6,2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46		
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		
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7		
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		
Итого за прием		645	25,37	34,60	61,94	652,18	97,51	70,54	259,82	6,11	32,56	62,79	4,38	0,54	21,20	6,2	
Итого за день		1455	54,26	60,40	148,22	1324,78	234,61	186,98	618,70	12,14	74,23	960,57	11,37	0,91	42,54	14,80	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины							ХЕ		
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг		В1, мг	С, мг
День 4																
Обед 12 лет и старше II смена																
Салат "Мозанка"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28	
Суп овсяной с цветной капустой *	ТТК № 1365	250	2,68	2,29	13,88	82,76	29,06	24,3	64,97	1,32	7,2	216,92	0,26	0,1	21,64	
Говядина отварная для I блюда	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	
Бытчек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29	
Овощная смесь "Европейская" 6/3 припущенная	ТТК № 533	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,11	15,12	28,35	0,06	0	0	
Компот "Сливовый № 1" СУ	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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12				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	
Итого за прием		895	32,97	32,67	78,67	734,47	293,47	68,79	346,43	4,25	86,02	859,46	154,72	0,21	29,75	7,9
Полдник 12 лет и старше II смена																
Сыр (горизями)	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 молочная школьная из 6 злаков (диета)	ТТК № 1302	210	6,43	10,17	23,97	214,43	116,86	13,05	85,95	0,13	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55	
Сырники из творога	сб.2004 № 358	100	19,81	11,69	12,47	237,26	172,43	25,66	238,6	0,67	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49		2,64		0,66	28,68	1,8				0,66			
Теплый компот "Клубника" (смесь) СУ	ТТК № 1377	200	0,18	0,08	2,86	12,59										
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	
Итого за прием		700	32,77	26,16	68,05	628,08	442,75	84,96	424,17	3,79	126,87	189,73	1,54	0,13	14,10	6,8
Итого за день		1595	65,74	58,83	146,72	1362,54	736,22	153,75	770,60	8,04	212,89	1049,19	156,26	0,34	43,85	14,70

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					ХЕ			
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
День 5																					
Обед 12 лет и старше II смена																					
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4						
Говядина отварная для I блюда	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						
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74						
Отвар из плодов шиповника б/сахара	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						
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7						
Хлебцы д Корнер		11	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	50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием		906	41,81	32,88	104,24	827,55	89,29	99,20	417,11	9,62	26,40	430,65	2,45	0,30	224,14					10,4	
Подник 12 лет и старше II смена																					
Людя-кебаб (запеченный)	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	228,85	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07	0,34						
Макароньы с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01						
Оурпы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
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 "Трибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием		560	35,90	23,57	61,20	594,74	58,33	49,08	307,23	4,09	70,67	612,04	1,58	0,18	4,35					6,12	
Итого за день		1466	77,71	56,45	165,44	1422,29	147,62	148,28	724,34	13,71	97,07	1042,69	4,03	0,48	228,49					16,5	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины							ХЕ		
							Са	Мg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
День 6																			
Обед 12 лет и старше П смена																			
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 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 1 блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04				
Бытчек "Дада"	ТТК № 334	100	13,04	20,86	10,80	282,59	27,66	12,16	84,33	0,94	19,13	27,7	5,08	0,19	0,53				
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				
Компот из кураги б/сахара (диста)	ТТК № 1307	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32	21	29,2	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,8				
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		950	28,60	33,90	106,62	828,76	141,34	109,16	310,80	8,04	46,25	435,69	7,07	0,47	38,75				10,7
Подник 12 лет и старше П смена																			
Печеночные оладьи "Эплада"	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	С6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0				
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6				
Чай с молоком б/сахара (диста)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0,01	0,01	0,26				
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17			0,18	0,01	1,44				
Ватончик "На здоровье" пшенично-ржаной		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0				
обогащенный витаминами, железом и кальцием																			
Итого за прием		620	29,47	24,59	90,66	682,79	132,46	184,56	525,23	12,12	3736,02	6828,37	7,12	0,62	13,84				9,1
Итого за день		1570	58,07	58,49	197,28	1511,55	273,80	293,72	836,03	20,16	3782,27	7264,06	14,19	1,09	52,59				19,8
Среднедневное значение за неделю	Обед	874	32,55	33,34	86,56	757,05	160,25	97,87	366,16	6,87	54,12	573,50	54,82	0,33	66,63				8,7
Среднедневное значение за неделю	Подник	633	29,36	25,98	73,88	630,78	167,09	85,77	357,27	5,69	678,32	1501,08	3,05	0,32	31,02				7,4
Среднедневное значение за неделю	ХЕ																		16,1

Стоимость питания 414 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, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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 "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

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

И.М.Скучихин, 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.

Скучихин

М. Н. Корнева