

СОГЛАСОВАНО  
Специальный  
Диетолог



\_\_\_\_\_

ПОДПИСЬ

ФИО

01.03.2024

Дата

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СЕМУЦ "Комбинат школьного  
питания"



\_\_\_\_\_

ПОДПИСЬ

Е.А.Горобченко

01.03.2024

Дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ**

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ

\_\_\_\_\_

ПОДПИСЬ

ФИО

Дата

**ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ**

| Наименование блюда                            | № рец.      | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы |              |               | Витамины    |              |               |             |             |              |  |  |  |  |
|---|-------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|
|   |             |            |              |              |                  |               | Са                   | Mg           | P             | Fe          | A, мг        | PЭ, мкг       | ТЭ, мг      | В1, мг      | С, мг        |  |  |  |  |
| <b>Неделя №1</b>                              |             |            |              |              |                  |               |                      |              |               |             |              |               |             |             |              |  |  |  |  |
| <b>1 День</b>                                 |             |            |              |              |                  |               |                      |              |               |             |              |               |             |             |              |  |  |  |  |
| <b>Прием пищи 12 лет и старше</b>             |             |            |              |              |                  |               |                      |              |               |             |              |               |             |             |              |  |  |  |  |
| Винегрет "Морской"                            | ТТК № 78    | 100        | 1,20         | 5,63         | 9,75             | 91,41         | 20,34                | 15,29        | 35,67         | 0,69        | 0            | 202,06        | 2,31        | 0,04        | 8,2          |  |  |  |  |
| Расольник домашний (без крупы) *              | ТТК № 1362  | 250        | 2,00         | 4,70         | 15,57            | 110,13        | 26,7                 | 22,71        | 54,47         | 0,88        | 0            | 202,88        | 2,36        | 0,08        | 10,2         |  |  |  |  |
| Капуста цветная б/з припущенная               | ТТК № 41    | 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        |  |  |  |  |
| Яблоко  |             | 100        | 0,40         | 0,40         | 11,60            | 48,68         | 16                   | 9            | 11            | 2,2         | 0            | 5             | 0,2         | 0,03        | 10           |  |  |  |  |
| Чай с сахаром                                 | ТТК № 804   | 200        | 1,70         | 0,41         | 12,96            | 59,76         | 0,37                 |              |               | 0,05        |              |               |             |             |              |  |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>830</b> | <b>10,17</b> | <b>15,22</b> | <b>61,71</b>     | <b>404,90</b> | <b>116,78</b>        | <b>77,66</b> | <b>194,67</b> | <b>6,37</b> | <b>9,07</b>  | <b>444,45</b> | <b>5,34</b> | <b>0,30</b> | <b>85,86</b> |  |  |  |  |
| <b>2 День</b>                                 |             |            |              |              |                  |               |                      |              |               |             |              |               |             |             |              |  |  |  |  |
| <b>Прием пищи 12 лет и старше</b>             |             |            |              |              |                  |               |                      |              |               |             |              |               |             |             |              |  |  |  |  |
| Закуска из свежих помидоров                   | ТТК № 88    | 100        | 1,08         | 0,20         | 5,10             | 25,41         | 13,72                | 19,6         | 25,48         | 0,88        | 0            | 133           | 0,7         | 0,06        | 24,5         |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем *                | ТТК № 1364  | 250        | 1,68         | 4,55         | 13,73            | 97,74         | 35,53                | 20,75        | 43,58         | 1           | 0            | 211,63        | 2,37        | 0,04        | 7,98         |  |  |  |  |
| Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная * | ТТК № 13641 | 180        | 6,38         | 4,65         | 8,62             | 100,16        | 12,99                | 0,69         | 3,99          | 0,1         | 15,12        | 28,35         | 0,06        | 0           | 0            |  |  |  |  |
| Груша   |             | 100        | 0,40         | 0,30         | 13,10            | 50,69         | 19                   | 12           | 16            | 2,3         | 0            | 2             | 0,4         | 0,02        | 5            |  |  |  |  |
| 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            |  |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>830</b> | <b>9,78</b>  | <b>9,94</b>  | <b>47,51</b>     | <b>303,21</b> | <b>90,84</b>         | <b>58,44</b> | <b>95,65</b>  | <b>5,60</b> | <b>15,12</b> | <b>377,98</b> | <b>3,65</b> | <b>0,14</b> | <b>43,48</b> |  |  |  |  |
| <b>3 День</b>                                 |             |            |              |              |                  |               |                      |              |               |             |              |               |             |             |              |  |  |  |  |
| <b>Прием пищи 12 лет и старше</b>             |             |            |              |              |                  |               |                      |              |               |             |              |               |             |             |              |  |  |  |  |
| Закуска из морской капусты                    | ТТК № 90    | 100        | 0,98         | 3,92         | 4,90             | 59,29         | 0                    | 0            | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |  |  |  |
| Суп картофельный *                            | ТТК № 1363  | 250        | 2,38         | 3,06         | 20,07            | 115,31        | 21,6                 | 27,53        | 68,22         | 1,07        | 0            | 203,42        | 1,49        | 0,11        | 9,64         |  |  |  |  |
| Капуста цветная б/з припущенная               | ТТК № 41    | 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        |  |  |  |  |
| Макаринны                                     |             | 100        | 0,75         | 0,18         | 8,55             | 37,29         | 30,8                 | 9,57         | 14,79         | 0,09        |              | 10            | 0,2         | 0,04        | 15,2         |  |  |  |  |
| Чай с лимоном                                 | ТТК № 803   | 207        | 1,76         | 0,42         | 13,28            | 62,23         | 2,83                 | 0,73         | 1,34          | 0,09        |              | 0,14          | 0,01        | 1,12        |              |  |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                         |             | <b>837</b> | <b>10,74</b> | <b>11,66</b> | <b>58,63</b>     | <b>369,03</b> | <b>108,60</b>        | <b>68,49</b> | <b>177,88</b> | <b>3,80</b> | <b>9,07</b>  | <b>248,07</b> | <b>2,17</b> | <b>0,30</b> | <b>83,42</b> |  |  |  |  |

| Наименование блюда                              | № рец.       | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |              |               |             |       |              | Витамины       |               |             |  |  |  |  |  |
|---|--------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------|--------------|----------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|
|   |              |            |              |              |                  |               | Са                        | Мг           | Р             | Fe          | А, мг | Рэ, мкг      | Тэ, мг         | В1, мг        | С, мг       |  |  |  |  |  |
| <b>4 День</b>                                   |              |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |       |              |                |               |             |  |  |  |  |  |
| <b>Прием пищи 12 лет и старше</b>               |              |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |       |              |                |               |             |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов                         | С6.2004 № 16 | 100        | 0,71         | 9,88         | 3,12             | 102,32        | 27,72                     | 12,92        | 39,12         | 0,59        |       | 0            | 9,1            | 4,49          | 0,03        |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) * | ТТК № 1358   | 250        | 1,76         | 3,37         | 10,02            | 74,30         | 36,68                     | 18,4         | 41,78         | 0,71        |       | 12           | 228,53         | 0,2           | 0,05        |  |  |  |  |  |
| Овощная смесь "Европейская" без припущенная *   | ТТК № 13641  | 180        | 6,38         | 4,65         | 8,62             | 100,16        | 12,99                     | 0,69         | 3,99          | 0,1         |       | 15,12        | 28,35          | 0,06          | 0           |  |  |  |  |  |
| Банан   |              | 100        | 1,50         | 0,50         | 22,70            | 95,50         | 8                         | 42           | 28            | 0,6         |       | 0            | 20             | 0,4           | 0,04        |  |  |  |  |  |
| Компот "Сливовый № 1" СД                        |              | 200        | 0,31         | 0,10         | 3,03             | 13,58         | 8,05                      | 3,78         | 8,25          | 0,38        |       | 0            | 2,7            | 150,13        | 0,01        |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                           |              | <b>830</b> | <b>10,66</b> | <b>18,50</b> | <b>47,49</b>     | <b>385,85</b> | <b>93,44</b>              | <b>77,79</b> | <b>121,14</b> | <b>2,38</b> |       | <b>27,12</b> | <b>288,68</b>  | <b>155,28</b> | <b>0,13</b> |  |  |  |  |  |
| <b>5 День</b>                                   |              |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |       |              |                |               |             |  |  |  |  |  |
| <b>Прием пищи 12 лет и старше</b>               |              |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |       |              |                |               |             |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов             | ТТК № 3      | 100        | 0,85         | 9,92         | 3,89             | 106,83        | 23,67                     | 15,62        | 31,91         | 0,73        |       | 0            | 65,68          | 4,77          | 0,04        |  |  |  |  |  |
| Суп овощной с цветной капустой *                | ТТК № 1365   | 250        | 2,68         | 2,29         | 13,88            | 82,76         | 30,68                     | 24,4         | 65,29         | 1,34        |       | 7,2          | 216,92         | 0,26          | 0,1         |  |  |  |  |  |
| Рагу овощное с тыквой ***                       | ТТК № 1371   | 180        | 3,34         | 6,80         | 20,15            | 148,17        | 42,83                     | 33,98        | 81,88         | 1,32        |       | 21,95        | 928,87         | 0,54          | 0,09        |  |  |  |  |  |
| Груша   |              | 100        | 0,40         | 0,30         | 13,10            | 50,69         | 19                        | 12           | 16            | 2,3         |       | 0            | 2              | 0,4           | 0,02        |  |  |  |  |  |
| Компот ягодно-яблочный "Клубника" СД            |              | 200        | 0,24         | 0,10         | 3,72             | 16,37         | 9,6                       | 5,35         | 6,46          | 0,39        |       | 0            | 3,6            | 0,13          | 0,01        |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                           |              | <b>830</b> | <b>7,51</b>  | <b>19,41</b> | <b>54,74</b>     | <b>404,82</b> | <b>125,78</b>             | <b>91,35</b> | <b>201,54</b> | <b>6,08</b> |       | <b>29,15</b> | <b>1217,07</b> | <b>6,10</b>   | <b>0,26</b> |  |  |  |  |  |
| <b>6 День</b>                                   |              |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |       |              |                |               |             |  |  |  |  |  |
| <b>Прием пищи 12 лет и старше</b>               |              |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |       |              |                |               |             |  |  |  |  |  |
| Икра морковная                                  | С6.2004 № 78 | 100        | 1,77         | 8,10         | 12,47            | 124,64        | 35,57                     | 37,2         | 61,17         | 0,99        |       | 0            | 1541           | 3,97          | 0,07        |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты (без картофеля) *          | ТТК № 1366   | 250        | 1,51         | 4,49         | 6,55             | 68,90         | 42,11                     | 15,79        | 32,05         | 0,59        |       | 0            | 244,53         | 2,35          | 0,03        |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре (без молока) *                | ТТК № 1369   | 180        | 3,08         | 4,89         | 25,60            | 157,41        | 16,96                     | 33,68        | 85,13         | 1,33        |       | 0            | 4,86           | 2,14          | 0,14        |  |  |  |  |  |
| Апельсины                                       |              | 100        | 0,90         | 0,20         | 10,30            | 44,48         | 34                        | 13           | 23            | 0,3         |       |              |                |               |             |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром                                   | ТТК № 804    | 200        | 1,70         | 0,41         | 12,96            | 59,76         | 0,37                      |              |               | 0,05        |       |              |                |               | 0,04        |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                           |              | <b>830</b> | <b>8,96</b>  | <b>18,09</b> | <b>67,88</b>     | <b>455,19</b> | <b>129,01</b>             | <b>99,67</b> | <b>201,35</b> | <b>3,26</b> |       | <b>0,00</b>  | <b>1798,39</b> | <b>8,66</b>   | <b>0,28</b> |  |  |  |  |  |
| <b>Среднее значение за неделю</b>               |              | <b>831</b> | <b>9,64</b>  | <b>15,47</b> | <b>56,33</b>     | <b>387,17</b> | <b>110,74</b>             | <b>78,90</b> | <b>165,37</b> | <b>4,58</b> |       | <b>14,92</b> | <b>729,11</b>  | <b>30,20</b>  | <b>0,24</b> |  |  |  |  |  |

| Наименование блюда                       | № респ.      | Выход, г   | Велки, г    | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |               |               |             |              |                | Витамины      |             |              |  |  |
|--|--------------|------------|-------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--|--|
|  |              |            |             |              |                  |               | Са                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг         | ТЭ,мг         | B1,мг       | C,мг         |  |  |
| <b>Неделя №2</b>                         |              |            |             |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |              |  |  |
| <b>7 День</b>                            |              |            |             |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |              |  |  |
| <b>Прием пищи 12 лет и старше</b>        |              |            |             |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |              |  |  |
| Салат из свежих помидоров                | Сб.2004 № 19 | 100        | 0,98        | 9,97         | 4,64             | 111,24        | 19,7                      | 18,27         | 24,85         | 0,86        | 0            | 121,03         | 5,04          | 0,05        | 22,3         |  |  |
| Расольник домашний (без крупы) *         | ТТК № 1362   | 250        | 2,00        | 4,70         | 15,57            | 110,13        | 26,7                      | 22,71         | 54,47         | 0,88        | 0            | 202,88         | 2,36          | 0,08        | 10,2         |  |  |
| Картофель отварной с луком               |              | 180        | 3,68        | 11,65        | 29,96            | 234,50        | 41,74                     | 37,25         | 110,3         | 1,66        | 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            |  |  |
| 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         |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                    |              | <b>830</b> | <b>7,36</b> | <b>26,71</b> | <b>66,53</b>     | <b>520,66</b> | <b>113,80</b>             | <b>93,33</b>  | <b>214,25</b> | <b>6,05</b> | <b>41,47</b> | <b>413,62</b>  | <b>158,37</b> | <b>0,31</b> | <b>52,71</b> |  |  |
| <b>8 День</b>                            |              |            |             |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |              |  |  |
| <b>Прием пищи 12 лет и старше</b>        |              |            |             |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |              |  |  |
| Салат из свежлы с яблоками и черносливом | ТТК № 83     | 100        | 1,28        | 4,61         | 17,61            | 110,54        | 36,96                     | 27,03         | 36,86         | 1,56        | 0            | 3,75           | 2,57          | 0,02        | 3,48         |  |  |
| Суп картофельный *                       | ТТК № 1363   | 250        | 2,38        | 3,06         | 20,07            | 115,31        | 21,6                      | 27,53         | 68,22         | 1,07        | 0            | 203,42         | 1,49          | 0,11        | 9,64         |  |  |
| Капуста тушеная ****                     | ТТК № 1360   | 180        | 3,72        | 4,22         | 18,88            | 119,24        | 94,95                     | 31,35         | 64,47         | 1,22        | 15,12        | 106,63         | 0,3           | 0,05        | 37,79        |  |  |
| Мандарины                                |              | 100        | 0,75        | 0,18         | 8,55             | 37,29         | 30,8                      | 9,57          | 14,79         | 0,09        | 10           | 10             | 0,2           | 0,04        | 15,2         |  |  |
| Компот ягодно-яблочный "Рабинка" СД      | ТТК № 1323   | 200        | 0,34        | 0,09         | 2,62             | 11,67         | 6,81                      | 3,48          | 9,99          | 0,5         | 0            | 1              | 300,04        | 0           | 0,8          |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                    |              | <b>830</b> | <b>8,47</b> | <b>12,16</b> | <b>67,73</b>     | <b>394,04</b> | <b>191,12</b>             | <b>98,96</b>  | <b>194,33</b> | <b>4,44</b> | <b>15,12</b> | <b>324,80</b>  | <b>304,60</b> | <b>0,22</b> | <b>66,91</b> |  |  |
| <b>9 День</b>                            |              |            |             |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |              |  |  |
| <b>Прием пищи 12 лет и старше</b>        |              |            |             |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |              |  |  |
| Салат из свежлы с маслом                 | Сб.2004 № 33 | 100        | 1,37        | 5,36         | 9,96             | 87,92         | 38,03                     | 18,93         | 37,66         | 1,23        | 0            | 1,94           | 2,74          | 0,01        | 3,88         |  |  |
| Щи из свежей капусты (без картофеля) *   | ТТК № 1366   | 250        | 1,51        | 4,49         | 6,55             | 68,90         | 42,11                     | 15,79         | 32,05         | 0,59        | 0            | 244,53         | 2,35          | 0,03        | 13,43        |  |  |
| Картофельное пюре (без молока) *         | ТТК № 1369   | 180        | 3,08        | 4,89         | 25,60            | 157,41        | 16,96                     | 33,68         | 85,13         | 1,33        | 0            | 4,86           | 2,14          | 0,14        | 6,48         |  |  |
| Банан                                    |              | 100        | 1,50        | 0,50         | 22,70            | 95,50         | 8                         | 42            | 28            | 0,6         | 0            | 20             | 0,4           | 0,04        | 10           |  |  |
| Чай с лимоном                            | ТТК № 803    | 207        | 1,76        | 0,42         | 13,28            | 62,23         | 2,83                      | 0,73          | 1,34          | 0,09        | 0            | 0,14           | 0,01          | 0           | 1,12         |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                    |              | <b>837</b> | <b>9,22</b> | <b>15,66</b> | <b>78,09</b>     | <b>471,96</b> | <b>107,93</b>             | <b>111,13</b> | <b>184,18</b> | <b>3,84</b> | <b>0,00</b>  | <b>271,47</b>  | <b>7,64</b>   | <b>0,22</b> | <b>34,91</b> |  |  |
| <b>10 День</b>                           |              |            |             |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |              |  |  |
| <b>Прием пищи 12 лет и старше</b>        |              |            |             |              |                  |               |                           |               |               |             |              |                |               |             |              |  |  |
| Закуска их свежих огурцов                | ТТК № 89     | 100        | 0,78        | 0,10         | 3,43             | 15,61         | 22,54                     | 13,72         | 41,16         | 0,59        | 0            | 10             | 0,1           | 0,03        | 9,8          |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем *           | ТТК № 1364   | 250        | 1,68        | 4,55         | 13,73            | 97,74         | 35,53                     | 20,75         | 43,58         | 1           | 0            | 211,63         | 2,37          | 0,04        | 7,98         |  |  |
| Рагу овощное с тыквой ***                | ТТК № 1371   | 180        | 3,34        | 6,80         | 20,15            | 148,17        | 42,83                     | 33,98         | 81,88         | 1,32        | 21,95        | 928,87         | 0,54          | 0,09        | 11,26        |  |  |
| Дальсиньы                                |              | 100        | 0,90        | 0,20         | 10,30            | 44,48         | 34                        | 13            | 23            | 0,3         | 8            | 8              | 0,2           | 0,04        | 60           |  |  |
| 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         |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                    |              | <b>830</b> | <b>7,72</b> | <b>11,71</b> | <b>61,01</b>     | <b>356,44</b> | <b>165,94</b>             | <b>101,40</b> | <b>216,78</b> | <b>3,83</b> | <b>21,95</b> | <b>1275,10</b> | <b>4,31</b>   | <b>0,22</b> | <b>89,36</b> |  |  |

| Наименование блюда                              | № рецеп.    | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>дн., г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы |              |               |             | Витамины     |               |              |             |              |  |  |  |
|---|-------------|------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|--|--|
|   |             |            |              |              |                   |               | Са                   | Мг           | Р             | Fe          | А, мг        | РЭ, мкг       | ТЭ, мг       | В1, мг      | С, мг        |  |  |  |
| <b>11 День</b>                                  |             |            |              |              |                   |               |                      |              |               |             |              |               |              |             |              |  |  |  |
| <b>Прием пищи 12 лет и старше</b>               |             |            |              |              |                   |               |                      |              |               |             |              |               |              |             |              |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов             | ТТК № 3     | 100        | 0,85         | 9,92         | 3,89              | 106,83        | 23,67                | 15,62        | 31,91         | 0,73        | 0            | 65,68         | 4,77         | 0,04        | 15,68        |  |  |  |
| Пи из свежей капусты с картофелем (с томатом) * | ТТК № 1358  | 250        | 1,76         | 3,37         | 10,02             | 74,30         | 36,68                | 18,4         | 41,78         | 0,71        | 12           | 228,53        | 0,2          | 0,05        | 12,22        |  |  |  |
| Капуста цветная б/з припущенная                 | ТТК № 41    | 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        |  |  |  |
| Яблоко  |             | 100        | 0,40         | 0,40         | 11,60             | 48,68         | 16                   | 9            | 11            | 2,2         | 0            | 5             | 0,2          | 0,03        | 10           |  |  |  |
| Чай с сахаром                                   | ТТК № 804   | 200        | 1,70         | 0,41         | 12,96             | 59,76         | 0,37                 | 0            | 0             | 0,05        | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                           |             | <b>830</b> | <b>9,58</b>  | <b>18,18</b> | <b>50,30</b>      | <b>384,48</b> | <b>130,09</b>        | <b>73,68</b> | <b>178,22</b> | <b>6,24</b> | <b>21,07</b> | <b>333,72</b> | <b>5,64</b>  | <b>0,27</b> | <b>95,36</b> |  |  |  |
| <b>12 День</b>                                  |             |            |              |              |                   |               |                      |              |               |             |              |               |              |             |              |  |  |  |
| <b>Прием пищи 7-11 лет</b>                      |             |            |              |              |                   |               |                      |              |               |             |              |               |              |             |              |  |  |  |
| Закуска из морской капусты                      | ТТК № 90    | 100        | 0,98         | 3,92         | 4,90              | 59,29         | 0                    | 0            | 0             | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |  |  |  |
| Суп овощной с цветной капустной *               | ТТК № 1365  | 250        | 2,68         | 2,29         | 13,88             | 82,76         | 30,68                | 24,4         | 65,29         | 1,34        | 7,2          | 216,92        | 0,26         | 0,1         | 21,64        |  |  |  |
| Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная *   | ТТК № 13641 | 180        | 6,38         | 4,65         | 8,62              | 100,16        | 12,99                | 0,69         | 3,99          | 0,1         | 15,12        | 28,35         | 0,06         | 0           | 0            |  |  |  |
| Банан   |             | 100        | 1,50         | 0,50         | 22,70             | 95,50         | 8                    | 42           | 28            | 0,6         | 0            | 20            | 0,4          | 0,04        | 10           |  |  |  |
| Компот яблоно-яблочный "Смороланка" 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          |  |  |  |
| <b>Итого за прием</b>                           |             | <b>830</b> | <b>11,80</b> | <b>11,46</b> | <b>54,09</b>      | <b>355,06</b> | <b>60,86</b>         | <b>73,75</b> | <b>104,75</b> | <b>2,44</b> | <b>22,32</b> | <b>270,47</b> | <b>0,88</b>  | <b>0,15</b> | <b>36,44</b> |  |  |  |
| <b>Среднее значение за неделю</b>               |             | <b>831</b> | <b>9,03</b>  | <b>15,98</b> | <b>62,96</b>      | <b>413,77</b> | <b>128,29</b>        | <b>92,04</b> | <b>182,09</b> | <b>4,47</b> | <b>20,32</b> | <b>481,53</b> | <b>80,24</b> | <b>0,23</b> | <b>62,62</b> |  |  |  |
| <b>Среднее значение за 2 недели</b>             |             | <b>831</b> | <b>9,33</b>  | <b>15,73</b> | <b>59,64</b>      | <b>400,47</b> | <b>119,52</b>        | <b>85,47</b> | <b>173,73</b> | <b>4,53</b> | <b>17,62</b> | <b>605,32</b> | <b>55,22</b> | <b>0,23</b> | <b>63,92</b> |  |  |  |

\* - блюда приготовлены с использованием подсолнечного масла

\*\*\* -блюда приготовлены с добавлением рисовой муки

\*\*\*\* - блюда приготовлены без томатной пасты

Стоимость питания 146 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 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо 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 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.

MP 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



М. Н. Корнева