

СОГЛАСОВАНО

Специалист-

Диетолог



подпись

01.03.2024

дата

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП "Комбинат школьного
питания"

Е. А. Горобченко



подпись

01.03.2024

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 Смена)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ _____

подпись

ФИО

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг			
Неделя №1																		
1 День																		
Завтрак 12. дети старше 1 смена																		
ТТК № 1418		100	7,85	12,44	10,60	184,60	19,12	16,79	92,05	1,27	19,2	96,02	1,42	0,03	1,04			
Тэфтели (2 варианта) ***		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			
Картофель отварной		200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Чай с сахаром		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120			
Апельсины		10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0			
Хлебцы д Корнер (печеные)																		
Итого за "Завтрак"		690	15,91	18,16	75,70	517,64	106,79	78,94	230,97	3,85	34,32	145,77	2,06	0,31	135,44			
2 День																		
Завтрак 12. дети старше 1 смена																		
Винегрет овощной		100	1,31	10,15	9,91	132,39	24,55	16,8	41,25	0,73	0	206,95	4,53	0,05	8,86			
Мясо тушеное (без томата) ***		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		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			
Чай с молоком		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"		580	28,33	33,12	73,79	687,50	107,91	187,16	442,46	7,80	40,38	325,01	5,58	0,41	9,35			
3 День																		
Завтрак 12. дети старше 1 смена																		
Рыба, под шубкой (пикша) ***		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"		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			
Теплый напиток "Лимонный"		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"		580	18,99	12,31	68,16	455,17	213,84	53,96	215,46	3,33	33,13	444,26	2,02	0,10	17,43			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
4 День																		
Завтрак 12-лети старше I смена																		
Ййдо отварное	ТТК № 55	55	7,39	6,69	0,41	91,31	52,24	8,19	115,82	1,61	145,43	151,25	0,35	0,04	0			
Каша молочная кукурузная (жидкая) (лиета)	ТТК № 1407	200	3,40	3,31	6,03	64,35	155,44	19,53	103,07	0,25	20,16	22,18	0,03	0,06	12,11			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	0,01	12	13,5	0,23	0,03	0,19			
Запеканка из творога***	ТТК № 1404	80	13,48	9,33	9,21	176,47	115,49	18,38	152,49	0,39	55,73	64,44	0,23	0,03	0,03			
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			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0,04	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Завтрак"		558	26,48	24,56	25,77	426,93	339,64	47,67	382,89	2,33	245,32	272,77	0,67	0,13	12,33			
5 День																		
Завтрак 12-лети старше I смена																		
Салат из свежья с маслом	С6.2004 № 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			
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	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			
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			
Итого за "Завтрак"		580	20,09	22,56	62,88	519,94	107,40	79,86	299,11	4,51	60,85	120,58	3,69	0,20	42,78			
6 День																		
Завтрак 12-лети старше I смена																		
Салат "Суворов" *	ТТК № 1604/*	100	5,99	22,81	5,66	250,19	199,72	28,2	146,39	0,55	28,98	1259,08	9,17	0,03	1,29			
Леченники 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			
Поре из бобовых	С6.2004 № 541	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,4	203,94	6,28	25,44	30,38	0,5	0,79	0			
Какао с молоком	С6.2004 № 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	шт/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"		680	39,02	46,88	92,59	922,86	452,49	170,11	568,19	9,43	66,42	1381,75	14,78	0,94	18,05			
Среднее значение за неделю		611	24,80	26,27	66,48	588,34	221,35	102,95	356,51	5,21	80,07	448,36	4,80	0,35	39,23			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг
Неделя №2															
7 День															
Завтрак 12 летн старше I смена															
Салат "Мозаника"	ТТК № 44	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43		3085	514,08	3,79	0,05
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	180	3,23	7,48	20,20	154,12	35,94	34,25	81,14	1,27	17,28	914,31	1,91	0,09	11,26
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Итого за "Завтрак"		580	19,43	30,10	48,90	531,44	68,53	77,40	256,48	3,72	31,68	4612,11	516,51	3,93	12,07
8 День															
Завтрак 12 летн старше 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 пшениная	Сб.2004 № 510	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0
Омлет свежий, жаренка	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 студеным	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
Дюблело		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"		640	24,07	22,52	69,91	566,31	131,48	74,67	317,09	6,09	51,31	100,86	0,99	0,27	16,07
9 День															
Завтрак 12 летн старше 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	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	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
Магдарины	п/п	100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
Итого за "Завтрак"		597	18,32	12,01	55,21	395,32	141,40	50,68	161,52	2,11	29,93	81,32	2,01	0,23	28,80

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг					
10 День																				
Завтрак 12 летн старше 1 смена																				
Яйцо отварное	ТТК № 55	55	7,39	6,69	0,41	91,31	52,24	8,19	115,82	1,61	145,43	151,25	0,35	0,04						
Каша "Дружба"	С6.2004 № 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						
Магги сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	0,01	12	13,5	0,03							
Залежка 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						
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							
Теплый комлот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35							
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						
Итого за "Завтрак"		568	23,87	34,15	85,76	736,09	272,91	59,75	379,88	3,36	241,81	304,86	1,28	0,21						2,46
11 День																				
Завтрак 12 летн старше 1 смена																				
Салат из свежкы с сыром	ТТК № 33	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						
Льодл-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						
Карпуста тушенная ****	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						
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						
Итого за "Завтрак"		580	37,74	36,93	43,82	642,83	337,62	87,06	455,13	5,21	70,25	197,43	7,64	0,15						41,32
12 День																				
Завтрак 12 летн старше 1 смена																				
Печеночные оладьи "Оладья" ***	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						
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						
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						
Кавказ с молоком	С6.2004 № 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						
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						
Итого за "Завтрак"		610	28,48	25,92	83,87	660,87	189,44	209,10	586,93	11,06	3737,70	6841,39	7,91	0,58						27,86
Среднее значение за неделю		596	25,32	26,94	64,58	588,81	190,23	93,11	359,51	5,26	693,78	2023,00	89,39	0,90						21,43
Среднее значение за 2 недели		604	25,06	26,60	65,53	588,57	205,79	98,03	358,01	5,23	386,93	1235,68	47,10	0,62						30,33

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

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

СД -ТТК (сахарный диабет)

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 приложение № 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Сухихин, В.А.Тугельян. Таблица химического состава и калорийности российских пищевых продуктов питания. Москва, Делта 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.

М. Н. Корнева
Технолог

Корнева