

СОГЛАСОВАНО
Специалист-
диетолог


подпись



01.03.2024

дата

УТВЕРЖДАЮ
директор СГМУП "Комбинат школьного
питания"


подпись



01.03.2024

дата

Е.А. Горобченко

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

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ

подпись

ФИО

дата

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы			Витамины											
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	Г,мг	B1,мг	C,мг						
Неделя №1																					
1 День																					
Обед 12 дети старше II смена																					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.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	
Тертель (2 вариант)***	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	
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 смеси сухофруктов	ТТК № 816	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01						0,32	
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08						120	
Хлебцы д.Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04						0	
Итого за "Обед"		940	20,75	21,48	108,60	686,47	166,24	127,36	333,15	6,18	46,33	486,82	3,42	0,50						140,36	
2 День																					
Обед 12 дети старше II смена																					
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.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	
Биточки в соусе***	ТТК № 1409	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	
Капша гречневая рассыпчатая	Сб.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	
Компот "Сливовый №1"	ТТК № 831	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0						0	
Г.руша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02						5	
Итого за "Обед"		830	26,43	25,00	91,38	670,76	88,58	195,02	422,36	10,03	46,81	338,38	1,65	0,42						17,47	
3 День																					
Обед 12 дети старше II смена																					
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11						9,64	
Рыба, под шубкой (лукша) ***	ТТК № 361/***	100	14,32	7,38	5,44	146,13	168,4	12,09	111,77	0,23	18,15	58,09	1,41	0,01						0,36	
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	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	
Компот из вишни с/м и яблок	ТТК № 843	200	0,23	0,11	13,45	53,33	9,73	6,1	7,23	0,5	0,01	4,42	0,1	0,01						2	
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03						10	
Итого за "Обед"		830	21,49	14,75	91,01	574,27	238,12	85,76	288,14	4,77	40,34	665,31	2,29	0,21						23,31	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг			
4 День																		
Обед 12-лети старше II смена																		
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	С6.2004 № 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			
Печень, тушенная в соусе***	ТТК № 1403*	100	12,70	7,01	4,90	133,77	23,32	15,15	210,75	4,41	35	5976,48	0,75	0,16	9,38			
Капша куриная вязкая	С6.2004 № 510	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45			
Компот из с/м черношпидной рябины	ТТК № 833	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600	2,4				
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120			
Итого за "Обед"		930	20,94	15,94	63,39	464,05	190,81	86,65	416,00	7,27	72,55	6305,15	601,50	0,38	149,89			
5 День																		
Обед 12-лети старше II смена																		
Салат из свежкы 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			
Пи из свежей капусты с картофелем (без томата)	С6.2004 № 124	250	1,70	3,37	9,81	73,18	36,47	17,88	41,07	0,69	12	224,93	0,19	0,05	12			
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	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			
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
Итого за "Обед"		830	22,22	18,97	73,55	541,14	127,43	97,94	329,28	7,31	46,50	295,05	3,68	0,27	35,01			
6 День																		
Обед 12-лети старше II 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			
Гречаника 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			
Пюре 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			
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 809	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200			
Мандарины	пл/л	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 "Обед"		830	31,78	24,35	109,52	750,55	189,80	139,02	368,69	9,63	37,46	498,10	6,58	0,93	224,22			
Среднее значение за неделю		865	23,94	20,08	89,58	614,54	166,83	121,96	359,60	7,53	48,33	1431,47	103,19	0,45	98,38			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Вески, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Неделя №2																			
7 День																			
Обед 12-лети старше II смена																			
Салат "Мозайка"	ТТК № 44	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43									
Суп картофельный с крутой (рис)	С6.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81				3085	514,08	3,79	0,05		
Биточки в соусе***	ТТК № 1409	100	14,84	14,28	2,87	198,90	16,17	19,15	145,84	2,09				7,2	215,78	0,19	0,08		
Рагу овощное с тынвой***	ТТК № 1371	180	3,23	7,48	20,20	154,12	35,94	34,25	81,14	1,27				9,6	78,03	0,41	0,04		
Компот "Сливовый № 2"	ТТК № 832	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04				17,28	914,31	1,91	0,09		
Итого за "Обед"		830	21,62	32,61	66,45	631,49	83,37	91,13	312,58	4,64				34,09	4293,14	516,59	4,00	18,16	
8 День																			
Обед 12-лети старше II смена																			
Борщ с картофелем	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	
Бефстроганов***	ТТК № 1356	100	14,30	14,56	6,56	213,18	32,47	20,96	155,66	1,95				28,8	52,93	0,51	0,05	0,99	
Каша вязкая пшённая	С6.2004 № 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	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка"	ТТК № 838	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04				0,01	0,02	0,02	0,03	10	
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2				0	5	0,2	0,03	10	
Хлебцы д.Корнер (Гречневые)	пл/л	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5				0	0	0	0,04	0	
Итого за "Обед"		840	22,74	24,01	84,88	631,27	96,33	86,12	313,07	6,92				55,93	322,08	1,13	0,31	17,85	
9 День																			
Обед 12-лети старше II смена																			
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	
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	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	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК № 816	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58				0,01	116,62	1,1	0,01	0,32	
Мандарины	пл/л	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 "Обед"		830	18,97	15,09	78,95	512,88	185,59	101,37	253,42	3,31				41,94	422,46	3,35	0,29	33,80	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
10 День																				
Обед 12-лети старше II смена																				
Икра морковная	С6.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	59,86	0,94	0	1541	3,97	0,07	10,61					
Суп картофельный	С6.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64					
Говядина отварная для I блока	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					
Паровые котлетки	ТТК № 1390	100	13,61	14,95	4,09	202,93	20,62	24,06	156,36	2,27	24	287	0,46	0,06	3,15					
Каша кукурузная вязкая	С6.2004 № 510	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45					
Напиток лимонно-брусничный	ТТК № 844	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3					
Итого за "Обед"		840	21,29	32,10	59,81	597,32	124,57	99,59	327,48	4,99	56,66	2082,51	4,87	0,27	41,17					
11 День																				
Обед 12-лети старше II смена																				
Салат из овощей 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	2,95					
Рассольник	С6.2004 № 130	250	1,70	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	12	224,78	0,19	0,07	6,6					
Людля-кебаб (запеченный) ***	ТТК № 283/***	100	26,12	14,06	6,08	254,30	22,44	29,54	236,5	2,84	27,47	37,84	0,59	0,08	0,34					
Каша гречневая рассыпчатая	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					
Компот "Сливовый №1"	ТТК № 831	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0					
Итого за "Обед"		830	36,69	38,77	62,61	727,48	308,09	101,33	469,12	5,95	76,68	412,00	7,83	0,21	47,68					
12 День																				
Обед 12-лети старше II 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					
Печеночные оладьи "Эльлада" ***	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 № 1370	30	0,25	1,60	1,98	23,19	2,04	2,61	4,89	0,1	0	45,02	0,84	0,01	0,6					
Компот из кураги	ТТК № 807	200	1,04	0,06	23,78	89,73	32,45	21,02	29,31	0,67	0,02	116,62	1,1	0,02	0,8					
Мандарины	д/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 "Обед"		860	27,59	25,98	105,96	735,89	146,47	223,81	559,62	11,85	3737,72	7170,02	9,22	0,61	36,12					
Среднее значение за неделю		838	24,82	28,09	76,44	639,39	157,40	117,23	372,55	6,28	667,17	2450,37	90,50	0,95	32,46					
Среднее значение за 2 недели		852	24,38	24,09	83,01	626,96	162,12	119,59	366,08	6,90	357,75	1940,92	96,84	0,70	65,42					

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

**** - ТТК (блода 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 ценности, приложение № 11 к настоящим Правилам), пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности, приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.
И.М.Скурихин, В.А.Тугелья. 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 необходимость замены дня, один на другой.

М. Н. Корнева
Технолог

Соблагов