

СОГЛАСОВАНО

Специалист-

диетолог



подпись

дата

01.03.2024

УТВЕРЖДАЮ
директор СЭМУП "Комбинат школьного
питания"

Е.А. Горобченко

подпись

дата

01.03.2024

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

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ _____

подпись

ФИО

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ДЬЮТНОЙ КАТЕГОРИИ
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины											ХЕ
							Са	Мг	Fe	А,мг	Рэ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Неделя №1																		
День 1																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Тертель "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24				
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				
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0,02	0	0	0	0	0				
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	0,6	0	16	0,4	0,08	120				
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				
Итого за прием		675	17,41	15,81	47,10	390,12	115,64	53,49	2,84	18,79	114,08	0,90	0,20	168,12			4,7	
Обед 7-11 лет I смена																		
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	60	0,94	3,72	3,05	47,18	22,99	12,18	0,53	0	42,83	1,8	0,04	10,98				
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6				
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02				
Плов (диета)	ТТК № 1327	225	24,40	21,95	37,57	444,76	29,69	50,52	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	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32				
Хлебцы л Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	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				
Итого за прием		781	39,98	32,96	96,61	794,01	116,53	115,64	6,76	30,00	665,67	4,05	0,34	16,52			9,7	
Итого за день		1456	57,39	48,77	143,71	1184,13	232,17	169,13	9,60	48,79	779,75	4,95	0,54	184,64			14,4	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						ХЕ		
							Са	Мг	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
День 2																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Мясо тушеное	С6,2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76				
Каша гречневая рассыпчатая	С6,2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0				
Овурлы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0				
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	207	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08				
Хлеб "Трибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		537	26,66	21,08	61,99	533,45	33,77	141,45	6,28	30,60	112,61	1,02	0,31	1,84	6,2			
Обед 7-11 лет I смена																		
Салат "Лето" *	ТТК № 1603/*	60	3,65	10,55	3,32	122,12	119,42	13,77	0,32	17,39	456,11	0,16	0,02	1,06				
Щи из свежей капусты с картошкой (с томатом)	С6,2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22				
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02				
Коллеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21				
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	0,08	12,6	23,63	0,05	0	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				
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	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				
Итого за прием		820	30,65	35,65	59,27	667,31	209,80	61,21	3,71	75,19	765,07	151,04	0,25	18,03	5,9			
Итого за день		1357	57,31	56,73	121,26	1200,76	243,57	202,66	9,99	105,79	877,68	152,06	0,56	19,87	12,10			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						ХЕ
							Са	Мг	Fe	А, мг	Р, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
День 3																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Рыба, под шубкой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36		
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09		
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0		
Теплый компот из с/м черноплодной рябины СД	ТТК № 1379	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	0,38	0	0	600	0	2,4		
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0		
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0,09	0		
Итого за прием		520	22,42	13,19	66,71	473,35	217,89	42,02	2,07	30,63	375,49	601,76	0,15	3,85	6,7	
Обед 7-11 лет I смена																
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6		
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02		
Говядина, тушенная с черносливом	С6.2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87		
Картофель отварной	С6.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12		
Компот из свежих яблок б/сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	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		
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		
Итого за прием		746	29,19	26,18	85,55	652,70	71,74	94,47	6,51	36,80	288,55	1,41	0,29	25,49	8,6	
Итого за день		1266	51,61	39,37	152,26	1126,05	289,63	136,49	8,58	67,43	664,04	603,17	0,44	29,34	15,30	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Мg	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
День 4																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Капша молочная школьная ячневая (диета)	ТТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	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	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	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	0,06	6	11		0,01	0,26		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за прием		555	29,83	26,12	58,47	587,78	356,26	60,35	1,41	123,48	179,60	1,18	0,17	1,04		5,9
Обед 7-11 лет I смена																
Салат из свеклы с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,86	20,51	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	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	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,29		
Капустя цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	150	6,63	13,24	14,11	197,18	147,4	26,97	1,75	52,65	102,08	0,56	0,11	33,82		
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (диета)	ТТК № 1323	200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	0,5		1	300,04		0,8		
Шоше фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	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		
Итого за прием		940	35,91	49,12	95,28	951,02	426,72	110,63	8,21	109,33	455,10	308,41	0,30	43,96		9,5
Итого за день		1495	65,74	75,24	153,75	1538,80	782,98	170,98	9,62	232,81	634,70	309,59	0,47	45,00		15,40

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Са	Mg	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
День 5																			
Завтрак 7-11 лет I смена																			
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	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					
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	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					
Ваточник "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	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	5,82	23,34	57,01	1,03	0,24	15,67		6,1			
Обед 7-11 лет I смена																			
Салат из свежих помидоров	С6.2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38					
Суп крестьянский с крупой	С6.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8					
Сарделька аппетитная	ТТК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13					
Паста сырная	ТТК № 552	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	0,79	44,1	82,58	0,83	0,06	0,05					
Компот ягодно-яблочный "Сморолдинка" (диета)	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	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					
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					
Итого за прием		796	38,10	45,98	73,64	824,03	215,77	74,54	5,43	66,50	393,73	6,93	0,36	26,36		7,4			
Итого за день		1381	58,70	55,23	134,61	1225,29	287,08	125,12	11,25	89,84	450,74	7,96	0,60	42,03		13,50			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Са	Мг	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Неделя №2															
День 1															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Биточек мясной с морковью (на пару)	ТТК № 272	100	13,47	13,69	9,02	210,95	19,92	25,06	2	14,4	612,8	0,61	0,05	0,76	
Макaronные изделия отварные	Сб.2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0	
Чай с молоком/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	0,06	6	11	0,01	0,01	0,26	
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	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	0,8	0	0	0	0,09	0	
Итого за прием		670	25,68	21,00	79,37	602,76	177,07	65,63	4,33	41,40	663,43	1,83	0,32	121,02	7,9
Обед 7-11 лет I смена															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	0,41	0	39,41	2,86	0,02	9,41	
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6	
Говядина, тушеная с тынковой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73	
Картофель отварной с луком	Сб.2004 № 204	150	3,06	9,71	24,97	195,42	27,83	30,63	1,33	34,56	68,51	0,36	0,13	11,81	
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	0,35		5,5	150,13	0,01	1,04	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	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	
Итого за прием		785	24,56	35,02	73,46	700,44	96,38	85,21	6,00	58,76	362,83	154,24	0,37	29,59	7,3
Итого за День		1455	50,24	56,02	152,83	1303,20	273,45	150,84	10,33	100,16	1026,26	156,07	0,69	150,61	15,2

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					ХЕ
							Са	Mg	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
День 2																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Бифстrogанов	СБ.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99				
Капша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64				
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9				
Теплый напиток "Врусника" СД	ТТК № 1378	200	0,18	0,13	2,68	12,30	6,25	1,75	0,1	0	2	0,25	0	3,75				
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	л/л	30	2,21	0,59	15,38	75,12												
Итого за прием		530	25,01	23,67	68,30	542,10	85,17	53,24	3,36	53,28	547,83	1,53	0,11	11,28		6,8		
Обед 7-11 лет I смена																		
Борщ с картофелем	СБ.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86				
Говядина отварная для I блюнд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03				
Виточек по-белорусски	СБ.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65				
Капустя тушеная	СБ.2004 № 534	150	3,41	3,53	15,98	102,21	79,12	27,6	1,09	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89				
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (диета)	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	л/л	50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		765	32,79	30,21	60,47	634,21	172,30	86,81	6,02	56,16	406,67	1,33	0,19	41,24		6		
Итого за день		1295	57,80	53,88	128,77	1176,31	257,47	140,05	9,38	109,44	954,50	2,86	0,30	52,52		12,8		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витаминны										ХЕ
							Са	Мг	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
День 3																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Коглега по - волжски (пикше)	ТТК № 322	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66			
Пиоре картофельное	С6.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38			
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	207	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08			
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		622	24,76	33,71	57,59	624,52	89,64	64,80	5,90	29,47	56,26	4,34	0,52	19,12		5,8	
Обед 7-11 лет I смена																	
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	23,95	13,15	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	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8			
Говядина отварная для I блюл	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03			
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	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	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32			
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)		25	1,29	1,67	16,15	78,25	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	0,8	0	0	0	0,09	0			
Итого за прием		810	28,89	25,80	86,28	672,59	137,10	116,44	6,03	41,67	897,78	6,99	0,37	21,34		8,6	
Итого за день		1432	53,65	59,51	143,87	1297,12	226,74	181,24	11,93	71,14	954,04	11,33	0,89	40,46		14,40	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Са	Мг	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мг	В1, мг	С, мг	
День 4															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	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	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	0,67	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49		2,64		0,66	28,68				0,66			
Теплый компот "Клубника" (смесь) СД	ТТК № 1377	200	0,18	0,08	2,86	12,59	0	0	0	0	0	0	0	0	
Бюлоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	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	
Итого за прием		570	32,77	26,16	68,05	628,08	442,75	84,96	3,79	126,87	189,73	1,54	0,13	14,10	6,8
Обед 7-11 лет I смена															
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28	
Суп овощной с цветной капустой *	ТТК № 1365	250	2,68	2,29	13,88	82,76	29,06	24,3	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	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Бычочек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29	
Овощная смесь "Европейская" 6/3 припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	0,08	12,6	23,63	0,05	0	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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
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	
Итого за прием		865	32,17	31,90	77,09	718,27	291,30	68,67	4,23	83,50	854,74	154,71	0,21	29,75	7,7
Итого за день		1435	64,94	58,06	145,14	1346,35	734,05	153,63	8,02	210,37	1044,47	156,25	0,34	43,85	14,50

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						ХЕ
							Са	Мг	Fe	А, мг	Р _Э , мкг	Т _Э , мг	В ₁ , мг	С, мг					
День 5																			
Завтрак 7-11 лет I смена																			
Людя-кебаб (запеченный)	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07	0,34					
Макроны с овощами	ТТК № 520	150	5,23	7,13	35,06	222,15	30,27	18,54	1,07	36	478,5	0,84	0,1	3,35					
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	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	0,02	0	0	0	0	0					
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием		530	34,86	22,14	54,19	550,31	52,27	45,38	3,87	63,47	516,34	1,41	0,17	3,69	5,4				
Обед 7-11 лет I смена																			
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	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	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0					
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	150	15,57	13,97	14,32	244,06	23,77	33,61	2,65	9,6	26,43	0,48	0,11	7,16					
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	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	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					
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					
Итого за прием		820	34,03	25,89	97,08	705,52	84,20	82,80	8,34	21,60	417,43	2,22	0,25	220,56	9,7				
Итого за день		1350	68,89	48,03	151,27	1255,83	136,47	128,18	12,21	85,07	933,77	3,63	0,42	224,25	15,10				

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					ХЕ
							Са	Мг	Fe	А,мг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
День 6																		
Завтрак 7-11 лет I смена																		
Печеночные оладьи "Элладе"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54				
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0				
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6				
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	0,06	6	11		0,01	0,26				
Шоре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44				
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0,09	0				
Итого за прием		590	27,94	23,43	82,40	635,23	129,49	160,30	11,30	3731,82	6823,41	7,02	0,57	13,84		8,2		
Обед 7-11 лет I смена																		
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98				
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04				
Виточек "Лада"	ТТК № 334	100	13,04	20,86	10,80	282,59	27,66	12,16	0,94	19,13	27,7	5,08	0,19	0,53				
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12				
Компот из кураги б/сахара (диета)	ТТК № 1307	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32	21	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,8				
Дыблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15				
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				
Итого за прием		920	28,03	33,13	101,77	800,36	138,10	103,14	7,80	43,73	430,07	7,03	0,44	36,35		10,2		
Итого за день		1510	55,97	56,56	184,17	1435,59	267,59	263,44	19,10	3775,55	7253,48	14,05	1,01	50,19		18,40		
Среднедневное значение за неделю	Завтрак	585	28,50	25,02	68,32	597,17	162,73	79,05	5,43	674,39	1466,17	2,95	0,30	30,51		6,8		
Среднедневное значение за неделю	Обед	828	30,08	30,33	82,69	705,23	153,23	90,51	6,40	50,90	561,59	54,42	0,31	63,14		8,3		
Среднедневное значение за неделю	ХЕ															15,1		

Блюда с пометкой СД - предназначены для диетического питания, приготовленные без сахара.

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 отугельным 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 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.

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.

Технолог



М. Н. Корнева