

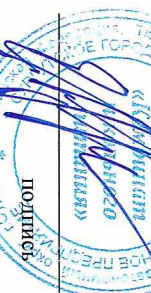
СОГЛАСОВАНО
Специалист-
диетолог


ПОДПИСЬ

01.03.2024

дата

УТВЕРЖДАЮ
директор С/МУП "Комбинат школьного
питания"


ПОДПИСЬ

01.03.2024

дата

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

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ

ПОДПИСЬ

ФИО

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ПИСМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЫГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

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	
День 1															
Обед 7-11 лет II смена															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	60	0,94	3,72	3,05	47,18	22,99	12,18	21,52	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	76,68	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	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Плов (дiesta)	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		781	39,98	32,96	96,61	794,01	116,53	115,64	421,64	6,76	30,00	665,67	4,05	0,34	16,52
Полдник 7-11 лет II смена															
Тфтели "Летские" 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
Капустга цветная б/з припущенная	ТТК № 530	150	4,06	3,40	9,86	79,10	44,47	25,55	77,95	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	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 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		675	17,41	15,81	47,10	390,12	115,64	53,49	128,91	2,84	18,79	114,08	0,90	0,20	168,12
Итого за день		1456	57,39	48,77	143,71	1184,13	232,17	169,13	550,55	9,60	48,79	779,75	4,95	0,54	184,64

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 2																			
Обед 7-11 лет II смена																			
Салат "Лето" *	ТТК № 1603/*	60	3,65	10,55	3,32	122,12	119,42	13,77	85,83	0,32	17,39	456,11	0,16	0,02	1,06				
Пи 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 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				
Коллеты "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" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	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	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52				
Злаково - фруктовый батончик (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		820	30,65	35,65	59,27	667,31	209,80	61,21	305,07	3,71	75,19	765,07	151,04	0,25	18,03	5,9			
Полдник 7-11 лет 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	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0				
Овурды 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 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				
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		530	26,66	21,08	61,99	533,45	33,77	141,45	328,95	6,28	30,60	112,61	1,02	0,31	1,84	6,2			
Итого за день		1350	57,31	56,73	121,26	1200,76	243,57	202,66	634,02	9,99	105,79	877,68	152,06	0,56	19,87	12,1			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы			Витамины							ХЕ
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
День 3																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 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		
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		
Говядина, тушенная с черносливом	С6.2004 № 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	С6.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12		
Компот из свежих яблок с 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 столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		746	29,19	26,18	85,55	652,70	71,74	94,47	332,26	6,51	36,80	288,55	1,41	0,29	25,49	8,6	
Подлник 7-11 лет 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	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	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	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 "Прибрежный" обогащенный йодом		30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Батончик "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		
Итого за прием		520	22,42	13,19	66,71	473,35	217,89	42,02	203,84	2,07	30,63	375,49	601,76	0,15	3,85	6,7	
Итого за день		1266	51,61	39,37	152,26	1126,05	289,63	136,49	536,10	8,58	67,43	664,04	603,17	0,44	29,34	15,3	

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 4																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат из свежкы 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)	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	
Шарикк 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	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	150	6,63	13,24	14,11	197,18	147,4	26,97	136,61	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	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		940	35,91	49,12	95,28	951,02	426,72	110,63	558,56	8,21	109,33	455,1	308,41	0,3	43,96	9,5
Подник 7-11 лет 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	
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	449,96	1,41	123,48	179,60	1,18	0,17	1,04	5,9
Итого за день		1495	65,74	75,24	153,75	1538,80	782,98	170,98	1008,52	9,62	232,81	634,70	309,59	0,47	45,00	15,40

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 7-11 лет II смена																			
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38				
Суп крестьянский с крупой	Сб.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 ашкетитная	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	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	119,97	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	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		796	38,10	45,98	73,64	824,03	215,77	74,54	386,73	5,43	66,50	393,73	6,93	0,36	26,36	7,4			
Подлник 7-11 лет 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	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		1381	58,70	55,23	134,61	1225,29	287,08	125,12	589,59	11,25	89,84	450,74	7,96	0,60	42,03	13,5			

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 №2																
День 1																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41	0	39,41	2,86	0,02	9,41	
Суп картофельный с крупой (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	150	3,06	9,71	24,97	195,42	27,83	30,63	90,51	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	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		685	24,56	35,02	73,46	700,44	96,38	85,21	331,16	6,00	58,76	362,83	154,24	0,37	29,59	7,3
Полдник 7-11 лет II смена																
Виточек 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	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09	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		670	25,68	21,00	79,37	602,76	177,07	65,63	273,51	4,33	41,40	663,43	1,83	0,32	121,02	7,9
Итого за день		1355	50,24	56,02	152,83	1303,20	273,45	150,84	604,67	10,33	100,16	1026,26	156,07	0,69	150,61	15,2

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ		
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг						
День 2																					
Обед 7-11 лет 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						
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						
Биточек 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	150	3,41	3,53	15,98	102,21	79,12	27,6	56,08	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	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		765	32,79	30,21	60,47	634,21	172,30	86,81	359,18	6,02	56,16	406,67	1,33	0,19	41,24					6	
Полдник 7-11 лет II смена																					
Бифстроганов	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	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	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	20,58	0,29		5	0,05	0,01	4,9						
Теплый напиток "Брусника" 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		541	25,01	23,67	68,30	542,10	85,17	53,24	316,69	3,36	53,28	547,83	1,53	0,11	11,28					6,8	
Итого за день		1306	57,80	53,88	128,77	1176,31	257,47	140,05	675,87	9,38	109,44	954,50	2,86	0,30	52,52					12,80	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	В1,мг	С,мг		
День 3																			
Обед 7-11 лет 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				
Рату из филе 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				
Злаково - 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			
Полдник 7-11 лет II смена																			
Коллета по - волюски (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	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38				
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		615	24,76	33,71	57,59	624,52	89,64	64,80	242,82	5,90	29,47	56,26	4,34	0,52	19,12	5,8			
Итого за день		1425	53,65	59,51	143,87	1297,12	226,74	181,24	601,70	11,93	71,14	954,04	11,33	0,89	40,46	14,4			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углено-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						ХЕ
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	В1, мг	С, мг			
День 4																				
Обед 7-11 лет II смена																				
Салат "Мозаика"	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 овощной с цветной капустной *	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					
Быточек "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" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	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	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														
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		865	32,17	31,90	77,09	718,27	291,30	68,67	345,77	4,23	83,50	854,74	154,71	0,21	29,75	7,7				
Подник 7-11 лет II смена																				
Сыр (порциями)	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) СД	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		1565	64,94	58,06	145,14	1346,35	734,05	153,63	769,94	8,02	210,37	1044,47	156,25	0,34	43,85	14,50				

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы			Витамины							ХЕ
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
День 6																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Борщ с капустой и картофелем	СБ.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		
Повидина отварная для I 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		
Выпечка "Лада"	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	СБ.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	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	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		920	28,03	33,13	101,77	800,36	138,10	103,14	295,32	7,80	43,73	430,07	7,03	0,44	36,35		
Подлник 7-11 лет II смена																	
Печеночье оладьи "Эллада"	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	СБ.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	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	4,62	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	39,15	0,06	6	11	0,01	0,01	0,26		
Щоре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0,18	0,01	0,01	1,44			
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, желатин 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		590	27,94	23,43	82,40	635,23	129,49	160,30	488,73	11,30	3731,82	6823,41	7,02	0,57	13,84		
Итого за день																	
Среднее значение за неделю	Обед	1510	55,97	56,56	184,17	1435,59	267,59	263,44	784,05	19,10	3775,55	7253,48	14,05	1,01	50,19		
Среднее значение за неделю	Подлник																
Среднее значение за неделю	ХЕ														6,8		
Блюда с пометкой СД - предназначенные 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 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Москва 2004 г.																	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.																	
И.М.Сухрихин, В.А.Тучельян. 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 замена дня, один на другой.																	
Технолог																	

Технолог

М. Н. Корнева

