

СОГЛАСОВАНО

Специалист-
Диетолог


Подпись


01.03.2024
Дата

УТВЕРЖДАЮ

директор СЭМУП "Комбинат школьного
питания"


Подпись
Е. А. Горобченко


01.03.2024
Дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (II смена)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАККИЯ**

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ

Подпись

ФИО

Дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7- 11 ЛЕТ (II смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. д-т, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг		
Неделя №1																	
1 День																	
Обед 7- 11 лет II смена																	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 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		
Тертая***	ТТК № 1504*	90	8,25	14,78	13,60	219,14	16,93	20,28	98,1	1,37	19,2	171,06	2,81	0,04	1,44		
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		
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)		10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Обед"		940	23,87	25,76	111,68	749,67	165,71	133,70	360,89	6,64	46,33	569,87	4,88	0,52	140,78		
2 День																	
Обед 7- 11 лет II смена																	
Щи 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		
Мясо тушеное (без томата) ***	ТТК № 1375	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		
Капса гречневая расолыпчатая	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		
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	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		
Хлебцы д Корнер (гречневые)		10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Обед"		770	28,35	25,74	77,58	634,17	68,27	161,61	391,55	7,77	42,61	339,43	1,22	0,40	12,49		
3 День																	
Обед 7- 11 лет II смена																	
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7		
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 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		
Рыба, под шубкой (пикша) ***	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	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	23,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09		
Компот из вишни см и яблоч	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		
Хлебцы д Корнер (гречневые)		10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Обед"		880	25,30	16,32	93,43	609,40	244,11	95,18	310,20	6,03	37,84	689,64	2,72	0,29	37,81		

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	T3, мг	B1, мг	C, мг		
4 День																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Суп молочный с крупой (кукуруз)	ТТК № 139	250	6,93	5,51	22,02	163,87	192,84	35,95	178,22	0,65	21	39,1	0,06	0,11	0,91		
Запеканка из творога***	ТТК № 1404	100	16,85	11,66	11,51	220,59	144,36	22,97	190,61	0,49	69,67	80,55	0,28	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		
Компот из см. черноплодной 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			
Апельсин		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	16	0,4	0,08	120			
Хлебцы д.Корнер (гречневые)	л/л	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0,04	0			
Итого за "Обед"		780	27,77	20,54	75,96	588,92	431,08	91,38	444,68	2,69	102,68	157,07	600,80	0,27	123,58		
5 День																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Щи 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		
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		
Г.Уляш 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		
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5		
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
Хлебцы д.Корнер (гречневые)	л/л	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Обед"		850	25,35	23,11	83,67	624,10	124,05	94,46	345,01	9,40	72,85	351,58	1,61	0,32	35,92		
6 День																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Салат "Суворова" *	ТТК № 1604/*	60	3,59	13,69	3,39	150,11	119,83	16,92	87,83	0,33	17,39	755,45	5,5	0,02	0,77		
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		
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		
Гречаники 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	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	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		
Хлебцы д.Корнер (гречневые)	л/л	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Обед"		780	35,08	39,06	101,80	864,82	264,95	136,16	429,43	9,69	50,61	1246,50	11,87	0,83	209,81		
Среднее значение за неделю		833	27,62	25,09	90,69	678,51	216,36	118,75	380,29	7,04	58,82	559,02	103,85	0,44	93,40		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг			
11 День																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Салат из свежих с сыром	ТТК № 33	60	2,96	10,16	4,47	119,06	102,51	12,3	70,65	0,64	13,25	25,64	4,05	0,01	1,77			
Рассольник	Сб. 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			
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			
Людл-кечедб (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			
Капустя тушеная ****	ТТК № 1360	150	3,10	3,52	15,73	99,36	79,13	26,13	53,73	1,02	12,6	88,86	0,25	0,04	31,49			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6			
Компот "Слиновыи №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			
Хлебцы д Корнер (Гречневые)	ш/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0			
Итого за "Обед"		901	38,46	33,86	78,38	745,57	250,44	105,82	452,99	8,96	65,33	396,05	5,65	0,27	46,72			
12 День																		
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			
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			
Печеночные оладьи "Людла" ***	ТТК № 286/***	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	37,01	673,45	6,22	0,19	11,54			
Капша гречневая расыпчатая	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 № 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			
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44			
Хлебцы д Корнер (Гречневые)	ш/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0			
Итого за "Обед"		840	29,70	27,02	113,33	779,53	125,16	199,13	545,32	12,97	70,03	7163,07	9,17	0,58	22,38			
Среднее значение за неделю		838	27,37	26,73	88,44	682,10	182,05	111,88	386,12	7,14	690,15	1717,77	3,93	0,35	46,78			
Среднее значение за 2 недели		836	27,50	25,91	89,56	680,31	199,20	115,31	383,21	7,09	374,49	1138,39	53,89	0,40	70,09			

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

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

СД -ТТК (сахарный диабет)

Стоимость питания 248 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, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

Борник 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.Скучакин, В.А.Гутельян. Тбюлица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

MP 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иных заболеваний, сопровождающихся ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог



М. Н. Корнева