

СОЛЛАСОВАНО
Сметальщик-дистантор
О.А. Давыдов
подпись
ФИО
дата

Дата

Ханты-Мансийский автономный округ
КПМ 86020100-1 ОГРН 12397
Невержидовское
сельское поселение
Директор СПАО "Компания
"Школьного питания"

Федеральное государственное
 учреждение
 «Федеральный центр
 экспертизы
 качества образования
 и контроля
 качества
 образовательных
 услуг»
 Подпись: _____
 Дата: _____
 И. И. Доробченко

СОТ ЛАСОВАНО
Директор МБОУ

ПОДПИСЬ

ФИО

Дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, БОЛЕЗНЬ КРОНА

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- да, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
1 Неделя																	
1 День																	
Завтрак льготная категория																	
Омлет свежий	ТТК	65	0,43	0,05	1,35	8,58	166,87	13,93	136,00	0,91	50,43	94,43	0,94	0,07	0,05		
Тертели на пару (б/томата, рис. мука)	ТТК	100	8,86	12,89	10,91	193,33	35,14	18,86	154,00	2,00	20,40	22,84	0,57	0,05	0,29		
Макаронные изделия отварные	ТТК	200	7,52	5,23	49,91	276,11	21,70	11,30	62,38	1,16	24,00	27,00	1,08	0,11	0,00		
Чай (б/сахара)	ТТК	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко печеное	ТТК	150	0,44	0,44	12,69	53,24	17,50	9,85	12,04	2,41	0,00	5,48	0,23	0,04	10,94		
Сушари из пшеничного хлеба	ТТК	15	1,44	0,21	10,08	48,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		730	18,88	18,86	94,15	616,23	241,47	53,94	364,42	6,51	94,83	149,75	2,81	0,27	11,28		
Обед льготная категория																	
Омлет свежий	ТТК	110	0,86	0,11	3,78	17,17	24,79	15,09	45,28	0,64	0,00	11,00	0,11	0,04	10,78		
Филе индейки тушеное с морковью (рис. мука)	ТТК	100	15,37	6,03	6,52	140,00	24,90	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87		
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК	26	7,07	5,05	0,22	74,54	6,61	7,53	56,80	0,95	0,00	20,82	0,18	0,01	0,05		
Суп картофельный	ТТК	250	2,38	3,06	20,07	115,31	19,98	27,43	67,89	1,06	0,00	203,42	1,49	0,11	9,64		
Сметана	ТТК	30	0,74	3,96	0,99	43,03	23,24	2,36	15,92	0,05	18,00	32,10	0,09	0,00	0,05		
Рис отварной	ТТК	210	5,04	6,70	52,82	292,44	14,12	33,29	102,49	0,72	22,68	42,53	0,40	0,05	0,00		
Компот из свежих груш (б/сахара)	ТТК	210	1,07	0,06	14,07	52,96	32,59	20,95	28,52	0,65	0,00	122,43	1,16	0,02	0,34		
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,04	0,14	7,02	34,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		946	33,57	25,11	105,48	769,63	146,22	129,77	463,79	5,21	47,52	907,24	5,10	0,26	21,72		
Итого за день		1676	52,45	43,98	199,63	1385,86	387,69	183,70	828,21	11,72	142,35	1056,98	7,91	0,53	33,00		
2 День																	
Завтрак льготная категория																	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК	60	0,45	5,93	11,69	61,80	10,52	19,12	54,78	0,65	9,07	17,80	0,11	0,08	0,00		
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	230	28,22	14,44	35,94	376,18	24,90	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87		
Груша печеная	ТТК	100	0,40	0,37	40,83	100,30	17,50	9,85	12,04	2,41	0,00	5,48	0,23	0,04	10,94		
Напиток Каркаде (б/сахара)	ТТК	200	0,04	0,00	0,22	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сушари из ржанко-пшеничного хлеба	ТТК	15	1,03	0,15	7,21	34,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		605	30,14	20,89	95,89	574,01	52,92	52,10	213,71	4,20	15,91	498,21	2,02	0,16	11,81		
Обед льготная категория																	
Омлет свежий	ТТК	32	0,25	0,03	1,10	5,00	7,21	4,39	13,17	0,19	0,00	3,20	0,03	0,01	3,14		
Печень тушеная с картофелем (б/томата)	ТТК	230	6,22	5,21	15,12	121,29	68,20	39,18	119,51	3,26	11,59	44,10	0,60	0,19	73,42		
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК	100	27,20	19,44	2,76	288,00	38,16	43,44	327,72	5,46	0,00	120,12	1,02	0,06	0,30		
Суп бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	31,50	15,71	18,27	46,46	0,64	0,00	201,53	1,47	0,05	4,60		
Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	9,60	5,40	6,60	1,32	0,00	3,00	0,12	0,02	6,00		
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,04	0,14	7,02	34,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		822	37,50	28,82	53,59	531,97	138,88	110,68	513,46	10,87	11,59	371,95	3,24	0,33	87,46		
Итого за день		1427	67,65	49,71	149,49	1105,98	191,79	162,77	727,17	15,07	27,50	870,16	5,26	0,49	99,27		

Обед, д/з, этная категория	Каша гречневая с филе индейки	ТТК	230	28,22	14,44	35,94	376,18	24,90	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87
	Зелень	ТТК	1	0,03	0,01	13,18	0,44	7,95	4,84	14,53	0,21	0,00	3,53	0,04	0,01	3,46
	Товарица отварная для 1 блюда	ТТК	40	10,88	7,78	0,34	114,68	10,18	11,58	87,39	1,46	0,00	32,03	0,27	0,02	0,08
	Суп бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	31,50	15,71	18,27	46,46	0,64	0,00	201,53	1,47	0,05	4,60
	Каша гречневая с филе индейки	ТТК	250	30,67	15,70	39,07	408,89	27,07	25,14	159,66	1,24	7,43	516,24	1,83	0,04	0,95
	Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	9,60	5,40	6,60	1,32	0,00	3,00	0,12	0,02	6,00
	Сухари из ржано-пшеничного хлеба	ТТК	25	1,72	0,25	12,02	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		996	74,31	42,16	128,14	1 041,69	95,40	88,37	461,53	6,00	14,27	1 231,27	5,40	0,18	15,95
	Итого за день		1581	106,17	77,57	216,29	1 841,19	485,87	172,59	939,98	10,03	115,61	1 427,22	9,21	0,41	32,72
	3 День															
Завтрак, льготная категория	Минтай под овощами (б/томата)	ТТК	100	3,43	4,66	28,68	170,38	23,67	32,07	46,60	0,60	0,00	1 938,00	3,03	0,04	1,94
	Картофель отварной	ТТК	190	3,62	4,91	36,73	179,84	30,43	38,75	100,09	1,59	15,96	35,63	0,26	0,16	15,20
	Чай (б/сахара)	ТТК	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12,00	3,40	3,40	0,60	0,00	163,40	0,76	0,01	200,00
	Груша печеная	ТТК	90	0,36	0,33	36,75	90,27	15,75	8,87	10,83	2,17	0,00	4,93	0,20	0,03	9,85
	Сухари из пшеничного хлеба	ТТК	25	3,43	0,50	24,03	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		605	11,52	10,68	140,49	611,09	81,85	83,08	160,92	4,96	15,96	2 141,96	4,26	0,24	226,99
Обед, льготная категория	Салат из свежих овощей с зеленым луком	ТТК	150	1,13	14,83	29,24	154,50	26,30	47,79	136,95	1,62	22,68	44,49	0,29	0,20	0,00
	Печень тушеная с овощами (б/томата)	ТТК	100	22,60	21,42	4,75	301,80	35,14	18,86	154,00	2,00	20,40	22,84	0,57	0,05	0,29
	1 овсянка отварная для 1 блюда	ТТК	40	10,88	7,78	0,34	114,68	10,18	11,58	87,39	1,46	0,00	32,03	0,27	0,02	0,08
	Суп овсяный	ТТК	250	2,66	3,01	13,84	89,05	28,43	24,30	64,24	1,32	0,00	203,42	1,55	0,10	21,64
	Рис с куриной	ТТК	200	5,30	5,88	30,93	197,29	19,48	35,40	101,44	1,20	16,80	32,96	0,21	0,14	0,00
	Напиток 1 грушевый (б/сахара)	ТТК	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,04	0,14	7,02	34,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		950	43,61	53,05	95,20	926,01	119,78	137,93	544,03	7,63	59,88	335,74	2,89	0,51	22,01
	Итого за день		1555	55,13	63,74	235,68	1 537,11	201,63	221,01	704,95	12,59	75,84	2 477,70	7,14	0,75	29,00
4 День	Завтрак, льготная категория															
	Колбаски мясные запеченые	ТТК	100	17,30	6,27	9,91	165,94	50,45	17,48	165,12	1,16	30,00	32,66	0,52	0,04	0,29
	Яблоко печеное	ТТК	150	0,44	0,44	12,70	53,31	17,52	9,86	12,05	2,42	0,00	5,48	0,23	0,04	10,95
	Каша гречневая	ТТК	215	0,51	0,06	2,21	10,07	14,53	8,85	26,55	0,38	0,00	6,45	0,06	0,02	6,32
	Напиток Каркаде (б/сахара)	ТТК	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сухари из ржано-пшеничного хлеба	ТТК	25	1,72	0,25	12,02	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		690	20,00	7,02	46,15	322,76	82,76	36,19	203,72	3,98	30,00	44,59	0,81	0,10	17,56
	Обед, льготная категория															
	Филе индейки тушеное с морковью (рис, мука)	ТТК	100	15,37	6,03	6,52	140,00	8,54	12,94	103,61	1,68	0,00	0,00	3,07	0,03	0,00
	Товарица отварная для 1 блюда	ТТК	60	16,32	11,66	0,50	172,02	15,26	17,38	131,09	2,18	0,00	48,05	0,41	0,02	0,12
5 День	Суп бульон говяжий с зеленью	ТТК	250	2,64	18,00	12,13	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Капустя цветная припущенная	ТТК	210	12,86	16,07	45,64	379,07	230,08	19,20	187,52	1,26	69,53	130,20	1,30	0,09	0,07
	Чай зеленый (б/сахара)	ТТК	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	5	0,52	0,07	3,51	17,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		825	47,71	51,83	77,38	857,69	254,14	49,52	422,22	5,15	69,53	178,25	4,77	0,15	0,19
	Итого за день		1515	67,71	58,85	123,54	1 180,45	336,91	85,71	625,94	9,14	99,53	222,84	5,58	0,25	17,75
	Завтрак, льготная категория															
	Творожки на пару (б/томата, рис, мука)	ТТК	100	8,86	12,89	10,91	193,33	35,14	18,86	154,00	2,00	20,40	22,84	0,57	0,05	0,29
	Зелень	ТТК	3	0,09	0,02	39,55	1,32	23,86	14,52	43,59	0,62	0,00	10,59	0,11	0,04	10,38
	Каша кукурузная	ТТК	250	0,90	6,55	0,20	68,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием	Чай (б/сахара)	ТТК	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12,00	3,40	3,40	0,60	0,00	163,40	0,76	0,01	200,00
	Груша	ТТК	170	0,50	0,50	14,38	60,34	19,83	11,16	13,64	2,73	0,00	6,21	0,26	0,04	12,40
	Сухари из пшеничного хлеба	ТТК	25	3,43	0,50	24,03	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		748	14,46	20,73	103,37	493,93	90,83	47,95	214,63	5,95	20,40	203,03	1,69	0,14	223,06

