


СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог _____
подпись _____
ФИО _____
дата _____



Агентство
Одобрено
директор СПМУП
школьного
питания
подпись _____
И. А. Горобченко
Комбинат школьного питания"
Инн 8602315757 КПП 860201001 ОГРН 8600003000000
Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ Югра, г. Югорск



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ _____
подпись _____
ФИО _____
дата _____

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
1 Неделя																						
1 День																						
Завтрак																						
Тфрегли (мука рисовая)	ТТК	100	14,45	13,82	8,91	214,79	27,97	25,88	249,98	5,08	3700,50	6734,45	6,17	0,19	11,54							
Картофель отварной	ТТК	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	107,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46							
Помидор свежий дольками	ТТК	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25							
Чай с сахаром	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							
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,11	0,03	11,88	45,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04							
Итого за прием		555	20,13	19,61	64,64	502,68	82,32	70,07	364,73	7,31	3719,03	6840,17	6,74	0,40	36,25							
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем (б/томата)	ТТК	250	1,66	4,57	9,75	83,65	33,79	17,78	39,53	0,67	0,00	202,43	2,34	0,04	12,00							
Говядина отварная для I блюда	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02							
Сметана	ТТК	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03							
Плов из индейки (б/томата)	ТТК	100	15,39	7,05	3,08	137,59	21,15	15,46	147,53	1,03	26,01	38,51	0,31	0,03	0,01							
Огурец свежий	ТТК	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0,00	5,00	0,05	0,01	4,90							
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32							
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00							
Итого за прием		640	22,76	16,56	42,94	395,59	111,78	62,79	265,34	3,46	38,01	391,95	3,93	0,14	17,28							
Итого за день		1195	42,89	36,17	107,58	898,28	194,10	132,86	630,07	10,77	3757,04	7232,12	10,67	0,54	53,53							
2 День																						
Завтрак																						
Индейка отварная	ТТК	100	28,64	4,87	0,75	160,92	29,57	25,39	246,66	1,83	8,28	93,8	0,44	0,05	0,24							
Каша Гречневая рассыпчатая	ТТК	180	22,63	17,52	46,83	421,91	34,53	139,85	319,16	5,12	4,05	458,10	7,46	0,25	1,66							
Напиток каркаде	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							
Груша печеная	ТТК	120	0,60	0,45	19,65	76,04	28,5	18	24	3,45	0	3	0,6	0,03	7,5							
Хлебцы хрустящие рисовые	п/п	10	3,57	3,44	21,54	100,00	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0							
Итого за прием		610	26,84	21,41	97,33	633,39	63,29	157,85	343,16	8,65	4,05	461,10	8,06	0,28	9,16							
Обед																						
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	100	1,52	4,98	10,99	90,29	40,86	16,17	29,67	0,55	0,00	202,37	2,32	0,03	35,33							
Суп гороховый	ТТК	250	5,52	4,88	20,62	143,76	30,10	30,14	75,46	1,78	0,00	201,93	2,41	0,18	4,60							
Говядина отварная для I блюда	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02							
Жаркое по - Петровски (б/томата)	ТТК	230	15,43	9,07	24,47	238,74	29,32	45,55	285,00	5,76	3640,80	6441,00	3,99	0,29	21,82							
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	1,91	0,41	0,00	1,00	0,04	0,00	0,80							
Хлебцы хрустящие рисовые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00							
Итого за прием		800	26,40	21,20	73,36	572,25	105,02	96,28	413,73	9,36	3640,80	6854,31	8,83	0,55	62,57							
Итого за день		1410	53,24	42,61	170,69	1205,64	168,31	254,13	756,89	18,01	3644,85	7315,41	16,89	0,83	71,73							

3 День																
Завтрак																
Минтай с сырной пастой	ТТК	100	14,32	7,38	5,44	146,13	168,40	12,09	111,77	0,23	18,15	58,09	1,41	0,01	0,36	
Пюре картофеля	ТТК	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	
Чай с лимоном	ТТК	205	0,23	0,05	9,45	37,77	2,02	0,52	0,96	0,05	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80	
Пюре Фрукта	ТТК	120	0,00	0,00	11,47	43,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	
Итого за прием		615	19,39	13,05	58,44	420,78	217,65	47,00	214,74	2,04	36,68	97,41	1,64	0,19	13,62	
Обед																
Овощное ассорти	ТТК	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	71,50	0,40	0,03	7,00	
Борщ со свежей капустой и картофелем (б/томата)	ТТК	250	1,83	4,64	15,91	108,30	29,00	23,61	53,46	1,10	0,00	234,37	2,36	0,06	6,38	
Товядина отварная для 1 блюда	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02	
Фрикадельки паровые	ТТК	100	8,19	10,83	5,14	150,26	6,61	1,41	6,94	0,04	9,90	21,54	0,06	0,00	0,01	
Капустя тушеная (б/томата, мука рис.)	ТТК	180	3,72	4,22	18,88	119,24	94,95	31,35	64,47	1,22	15,12	106,63	0,30	0,05	37,79	
Море ягодный	ТТК	200	0,56	0,11	11,54	48,43	7,84	4,48	7,84	1,57	0,00	0,00	0,11	0,01	2,24	
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	
Итого за прием		850	19,04	22,13	61,52	501,53	156,34	78,49	183,98	5,44	25,02	442,05	3,30	0,20	53,44	
Итого за день		1465	38,43	35,18	119,96	922,32	373,99	125,49	398,72	7,48	61,70	539,46	4,94	0,39	67,06	
4 День																
Завтрак 7-11 л 1 смена																
Сыр порционно	ТТК	20	1,35	2,82	1,31	36,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Гуляш из филе индейки (б/томата, мука рис.)	ТТК	100	14,61	5,39	3,77	121,19	19,73	16,61	143,23	1,10	19,38	88,83	0,29	0,03	0,35	
Горошница	ТТК	180	18,72	4,66	46,29	288,16	76,58	66,61	172,86	5,33	12,96	26,03	0,49	0,56	0,00	
Чай с сахаром	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	
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,11	0,03	11,88	45,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлебцы хрустящие Рисовые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	
Итого за прием		525	36,11	13,20	78,48	554,70	96,57	83,22	316,09	6,96	32,34	114,86	0,78	0,63	0,35	
Обед																
Расольник домашний	ТТК	250	2,00	4,70	15,57	110,13	22,65	22,47	53,66	0,84	0,00	202,88	2,36	0,08	10,20	
Товядина отварная для 1 блюда	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02	
Печень тушеная с овощами (б/томата)	ТТК	100	14,45	13,82	8,91	214,79	27,97	25,88	249,98	5,08	3700,50	6734,45	6,17	0,19	11,54	
Картофель запеченный из отварного	ТТК	180	4,33	11,81	36,22	266,66	25,66	44,88	117,82	1,80	41,47	84,47	0,40	0,19	17,89	
Напиток Грушевый	ТТК	200	0,02	0,02	9,70	36,92	1,20	0,59	0,78	0,14	0,00	0,13	0,03	0,00	0,03	
Фруктовая лента	п/п	15	0,00	0,00	11,47	43,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлебцы хрустящие Рисовые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	
Итого за прием		765	24,65	32,55	87,96	728,09	79,14	96,67	443,93	8,72	3741,97	7029,94	9,03	0,51	39,68	
Итого за день		1290	60,76	45,75	166,44	1282,79	175,71	179,89	760,02	15,68	3774,31	7144,80	9,81	1,14	40,03	
5 День																
Завтрак																
Биточек паровой	ТТК	100	22,63	17,52	46,83	421,91	34,53	139,85	319,16	5,12	4,05	458,10	7,46	0,25	1,66	
Капустя цветная припущенная	ТТК	180	4,87	4,08	11,83	94,92	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	34,51	0,47	0,15	57,46	
Чай с молоком	ТТК	200	22,63	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоко	ТТК	120	0,00	0,00	9,42	35,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	
Итого за прием		610	51,26	21,86	83,40	615,47	88,16	170,51	412,69	8,20	13,12	492,61	7,93	0,44	59,12	

Обед																		
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК	100	0,76	9,88	3,21	102,84	28,96	12,93	36,27	0,58	0,00	41,40	4,58	0,03	10,88			
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	1,98	4,62	12,23	96,28	22,88	17,61	41,53	0,67	0,00	207,49	2,35	0,06	8,20			
Говядина отварная для I блюда	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02			
Голубцы Ленинские (6/томата, рис, мука)	ТТК	100	6,19	7,66	7,00	119,89	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02	3,66			
Рис с овощами	ТТК	180	4,07	7,40	40,24	241,45	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	574,20	0,47	0,05	1,61			
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,00	163,40	0,76	0,01	200,00			
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00			
Итого за прием		850	17,53	32,04	93,05	709,06	122,92	85,18	266,07	4,54	37,37	1022,02	9,25	0,22	224,37			
Итого за день		1460	68,79	53,90	176,45	1324,52	211,08	255,69	678,76	12,74	50,49	1514,63	17,18	0,66	283,49			
6 День																		
Завтрак																		
Минтай под овощами (6/томата)	ТТК	100	14,61	5,39	3,77	121,19	19,73	16,61	143,23	1,10	19,38	88,83	0,29	0,03	0,35			
Картофель отварной	ТТК	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	14,40			
Масло сливочное в упаковке	ТТК	10	0,08	6,38	0,12	58,17	2,11	0,00	2,61	0,02	24,00	45,00	0,10	0,00	0,00			
Чай зеленый с сахаром	ТТК	200	1,28	1,17	10,93	57,13	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	8,80	0,00	0,01	0,21			
Пюре Фрукта	п/п	120	0,45	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,24	0,03	4,80			
Хлебцы хрустящие рисовые	п/п	10	3,57	3,44	21,54	100,00	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0			
Итого за прием		620	23,42	21,45	78,10	560,21	100,65	67,03	281,56	4,97	63,30	182,38	0,87	0,23	19,76			
Обед																		
Овощная нарезка	ТТК	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	1005,00	0,25	0,03	3,00			
Суп картофельный с рисом	ТТК	250	1,99	2,97	17,43	102,78	18,61	22,10	55,57	0,82	0,00	202,28	1,48	0,08	6,60			
Говядина отварная для I блюда	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02			
Тертелли (мука рисовая)	ТТК	100	14,32	7,38	5,44	146,13	168,40	12,09	111,77	0,23	18,15	58,09	1,41	0,01	0,36			
Каша кукурузная	ТТК	180	3,59	19,60	29,87	304,17	53,41	38,79	111,94	2,22	0,00	8,51	9,82	0,15	14,26			
Компот фруктовое ягодный	п/п	200	0,09	0,04	10,51	40,81	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлебцы хрустящие Рисовые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00			
Итого за прием		850	24,83	32,28	75,16	674,69	264,34	98,45	343,17	4,73	18,15	1281,89	13,03	0,32	24,24			
Итого за день		1470	48,25	53,73	153,26	1234,90	364,99	165,48	624,73	9,70	81,45	1464,27	13,90	0,55	44,00			
Редисненное значение за 1 неделю		589	20,95	16,90	56,83	450,17	130,34	72,48	273,24	4,71	646,41	1292,63	3,47	0,29	10,77			
Среднедневное значение за 1 неделю		793	22,54	26,13	72,33	596,87	139,92	86,31	319,37	6,04	1250,22	2837,03	7,90	0,32	70,26			
Витамины																		
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
2 Неделя																		
1 День																		
Завтрак																		
Фрикадельки паровые	ТТК	100	22,63	7,66	7,00	119,89	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02	3,66			
Каша пшенная с овощами	ТТК	180	0,60	6,45	1,61	63,80	40,11	6,58	14,93	0,17	0,00	0,00	2,80	0,02	13,45			
Помидор свежий дольками	ТТК	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25			
Чай с сахаром	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			
Хлебцы хрустящие рисовые	п/п	10	3,57	3,44	21,54	100,00	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0			
Итого за прием		540	27,53	17,69	41,92	332,41	79,08	30,52	94,89	1,64	11,45	94,02	4,17	0,07	29,36			
Обед																		
Пш из свежей капусты с картофелем (6/ томата)	ТТК	250	1,66	4,57	9,75	83,65	33,79	17,78	39,53	0,67	0,00	202,43	2,34	0,04	12,00			
Говядина отварная для I блюда	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02			
Зелень	ТТК	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,25	0,00	0,00	0,50			
Кукуруза	ТТК	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	230	23,13	17,91	47,87	431,29	35,30	142,96	326,25	5,23	4,14	468,28	7,62	0,26	1,70			

Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32
Грица	ТТК	120	2,71	1,39	4,83	42,25	95,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие Рисовые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		851	33,01	26,24	93,71	712,77	196,27	182,53	413,69	7,36	4,14	803,57	11,13	0,36	14,54
Итого за день		1391	60,54	43,93	135,63	1045,17	275,35	213,05	508,58	9,00	15,59	897,59	15,30	0,43	43,90
2 День															
Завтрак															
Сыр порционно	ТТК	20	22,63	2,82	1,31	36,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овошное ассорти	ТТК	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	71,50	0,40	0,03	7,00
Выпечка паровой	ТТК	100	8,19	10,83	5,14	150,26	6,61	1,41	6,94	0,04	9,90	21,54	0,06	0,00	0,01
Пюре картофельное	ТТК	180	0,60	6,45	1,61	63,80	40,11	6,58	14,93	0,17	0,00	0,00	2,80	0,02	13,45
Чай с молоком	ТТК	200	22,63	1,17	10,93	57,13	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	8,80	0,00	0,01	0,21
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		610	56,07	21,66	28,96	353,96	105,50	27,65	82,77	1,42	14,70	101,84	3,26	0,10	20,67
Обед															
Винегрет овощной	ТТК	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	71,50	0,40	0,03	7,00
Суп гороховый	ТТК	250	5,52	4,88	20,62	143,76	30,10	30,14	75,46	1,78	0,00	201,93	2,41	0,18	4,60
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02
Индейка отварная	ТТК	100	14,61	5,39	3,77	121,19	19,73	16,61	143,23	1,10	19,38	88,83	0,29	0,03	0,35
Капуста тушеная (б/томата, мука рис.)	ТТК	180	3,71	4,79	26,06	160,73	47,04	34,39	101,78	1,26	16,37	35,17	0,21	0,14	12,46
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	1,91	0,41	0,00	1,00	0,04	0,00	0,80
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		850	28,66	17,46	71,69	544,39	117,89	100,35	373,65	6,06	35,75	406,44	3,42	0,43	25,23
Итого за день		1460	84,73	39,12	100,65	898,35	223,39	128,00	456,42	7,48	50,45	508,28	6,68	0,53	45,90
3 День															
Завтрак															
Минтай под овощами (б/томата)	ТТК	100	10,97	5,79	4,84	115,90	60,64	5,99	43,38	0,18	11,40	31,96	1,58	0,01	0,02
Картофель отварной	ТТК	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
Чай с лимоном	ТТК	205	22,63	0,05	9,45	37,77	2,02	0,52	0,96	0,05	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80
Яблоко	ТТК	120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		615	39,35	11,10	74,64	456,59	105,24	48,45	147,06	4,15	26,38	418,94	2,21	0,14	14,13
Обед															
Борщ со свежей капустой и картофелем (б/томата)	ТТК	250	1,83	4,64	15,91	108,30	29,00	23,61	53,46	1,10	0,00	234,37	2,36	0,06	6,38
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02
Печень тушеная в соусе	ТТК	100	12,70	7,01	4,90	133,77	23,32	15,15	210,75	4,41	3509,70	5976,48	0,75	0,16	9,38
Рис с куркумой	ТТК	180	4,19	4,00	43,99	229,35	11,42	27,77	84,83	0,61	12,96	24,41	0,31	0,04	0,01
Огурь свежий	ТТК	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0,00	3,00	0,03	0,01	2,94
Напиток Грушевка	ТТК	200	0,02	0,02	9,70	36,92	1,20	0,59	0,78	0,14	0,00	0,13	0,03	0,00	0,03
Фруктовые пастилки	ТТК	15	0,11	0,03	11,88	45,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		795	22,94	17,93	93,50	614,91	73,36	74,09	383,86	7,30	3522,66	6246,40	3,55	0,32	18,76
Итого за день		1410	62,29	29,03	168,14	1071,50	178,60	122,54	530,92	11,45	3549,04	6665,34	5,76	0,46	32,89

4 День															
Завтрак															
Голубцы Ленивые (б/томата, рис, мука)	ТТК	100	22,63	7,66	7,00	119,89	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02	3,66
Каша гречневая с луком	ТТК	180	8,13	10,63	44,00	291,24	26,88	115,56	189,38	4,03	12,96	25,56	3,29	0,21	1,92
Напиток Каркаде	ТТК	200	22,63	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Творожник с кокосом (рис, мука)	ТТК	50	5,72	11,53	20,34	207,45	44,88	11,82	70,05	0,27	32,49	59,96	0,22	0,02	0,06
Молоко стуженное	ТТК	15	1,08	1,28	8,33	47,61	46,05	5,10	32,85	0,03	6,30	7,05	0,03	0,01	0,15
Хлебцы хрустящие Рисовые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		555	61,32	31,36	94,99	729,04	149,92	146,62	359,50	5,81	63,20	120,09	4,56	0,30	5,79
Обед															
Расоляник домашний	ТТК	250	2,00	4,70	15,57	110,13	22,65	22,47	53,66	0,84	0,00	202,88	2,36	0,08	10,20
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02
Фиге индейки тушеное с морковью (рис, мука)	ТТК	100	15,19	6,02	6,71	140,25	24,90	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87
Капуста цветная припущенная	ТТК	180	4,33	11,81	36,22	266,66	25,66	44,88	117,82	1,80	41,47	84,47	0,40	0,19	17,89
Помидор свежий дольками	ТТК	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,8	12,74	0,44	0	66,5	0,35	0,03	12,25
Морс ягодный	ТТК	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Хлебцы хрустящие Рисовые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		800	26,91	25,03	87,74	672,29	95,73	111,13	366,80	7,88	48,31	836,80	5,06	0,41	45,23
Итого за день		1355	88,23	56,39	182,73	1401,33	245,65	257,75	726,30	13,69	111,51	956,89	9,62	0,71	51,02
5 День															
Завтрак															
Тертля (мука рисовая)	ТТК	100	15,19	6,02	6,71	140,25	24,90	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87
Каша кукурузная с луком	ТТК	180	0,60	6,45	1,61	63,80	40,11	6,58	14,93	0,17	0,00	0,00	2,80	0,02	13,45
Чай с молоком	ТТК	200	22,63	1,17	10,93	57,13	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	8,80	0,00	0,01	0,21
Дюлоко	ТТК	120	22,63	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,24	0,03	4,80
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		610	62,18	14,32	37,93	341,92	124,41	43,98	204,62	4,17	11,64	489,74	4,72	0,14	19,33
Обед															
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК	100	1,42	4,48	9,75	81,02	36,67	12,92	27,79	0,52	0	4,25	2,3	0,02	14,3
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	1,98	4,62	12,23	96,28	22,88	17,61	41,53	0,67	0,00	207,49	2,35	0,06	8,20
Сметана	ТТК	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03
Минтай с сырной пастой	ТТК	100	19,34	23,11	0,98	288,68	14,00	25,38	185,44	2,74	0,00	0,00	2,69	0,23	0,18
Рагу овощное с тыквой (б/томата, рис, мука)	ТТК	180	3,28	8,53	20,07	163,25	41,35	33,98	80,13	1,31	4,67	896,49	3,64	0,09	11,26
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,00	163,40	0,76	0,01	200,00
Хлебцы хрустящие Гречневые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		860	28,32	43,92	73,98	777,84	142,69	94,86	348,90	6,40	16,67	1293,03	11,80	0,45	233,97
Итого за день		1470	90,50	58,24	111,91	1119,76	267,10	138,84	553,52	10,57	28,31	1782,77	16,52	0,59	253,30
6 День															
Завтрак															
Сыр порционный	ТТК	20	20	4,89	4,59	0,00	61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1	0
Печень тушеная с овощами (б/томата)	ТТК	100	12,70	7,01	4,90	133,77	23,32	15,15	210,75	4,41	3509,70	5976,48	0,75	0,16	9,38
Каша гречневая	ТТК	180	22,63	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Чай с сахаром	ТТК	205	22,63	0,05	9,45	37,77	2,02	0,52	0,96	0,05	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,00	0,00	11,47	43,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие Рисовые	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		530	79,09	17,57	62,49	408,43	134,48	226,06	321,55	117,58	3528,40	6043,40	52,58	0,44	22,64

Обед	ТТК	250	1,99	2,97	17,43	102,78	18,61	22,10	55,57	0,82	0,00	202,28	1,48	0,08	6,60
Уют картофельный с рисом	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК	100	10,97	5,79	4,84	115,90	60,64	5,99	43,38	0,18	11,40	31,96	1,58	0,01	0,02
Целепичи мясные	ТТК	180	4,33	11,81	36,22	266,66	25,66	44,88	117,82	1,80	41,47	84,47	0,40	0,19	17,89
Картофель запеченный из отварного	ТТК	200	0,09	0,04	10,51	40,81	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот фруктово ягодный	л/л	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Хлебцы хрустящие Рисовые	л/л	750	21,23	22,81	75,09	582,21	106,83	75,82	238,46	3,69	52,87	326,72	3,53	0,33	24,53
Итого за день		1280	100,32	40,38	137,58	990,64	241,31	301,88	560,01	121,27	3581,27	6370,12	56,11	0,77	47,17
Среднедневное значение за 1 неделю	завтрак	577	54,26	18,95	56,82	437,06	116,44	87,21	201,73	22,46	609,30	1211,34	11,92	0,20	18,65
Среднедневное значение за 1 неделю	обед	818	26,85	25,57	82,62	650,73	122,13	106,46	354,23	6,45	613,40	1652,16	6,42	0,38	60,38
Среднедневное значение за 2 недели	завтрак	583	37,60	17,92	56,82	443,61	123,39	79,85	237,48	13,59	627,85	1251,98	7,70	0,24	14,71
Среднедневное значение за 2 недели	обед	805	24,69	25,85	77,48	623,80	131,03	96,39	336,80	6,25	931,81	2244,59	7,16	0,35	65,32

Стоимость питания 414 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3.72.4.3590-20

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродлинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродлинформ" Москва 1996 г.

И.М.Суряхин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делти Принт 2008 г.

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

Технолог

Варьява

М. Н. Корнева