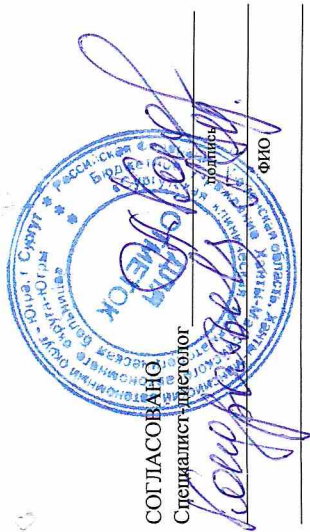




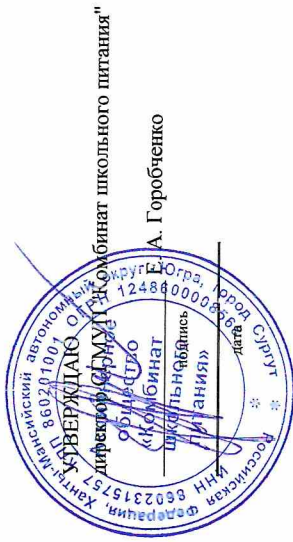
СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

ПОДПИСЬ

ФИО

дата



директор СГМУП "Комбинат школьного питания"

А. Горбченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ _____

ПОДПИСЬ

ФНО

дата	содержание
1990.01.01	...
1990.01.02	...
1990.01.03	...
1990.01.04	...
1990.01.05	...
1990.01.06	...
1990.01.07	...
1990.01.08	...
1990.01.09	...
1990.01.10	...
1990.01.11	...
1990.01.12	...
1990.01.13	...
1990.01.14	...
1990.01.15	...
1990.01.16	...
1990.01.17	...
1990.01.18	...
1990.01.19	...
1990.01.20	...
1990.01.21	...
1990.01.22	...
1990.01.23	...
1990.01.24	...
1990.01.25	...
1990.01.26	...
1990.01.27	...
1990.01.28	...
1990.01.29	...
1990.01.30	...
1990.01.31	...
1990.02.01	...
1990.02.02	...
1990.02.03	...
1990.02.04	...
1990.02.05	...
1990.02.06	...
1990.02.07	...
1990.02.08	...
1990.02.09	...
1990.02.10	...
1990.02.11	...
1990.02.12	...
1990.02.13	...
1990.02.14	...
1990.02.15	...
1990.02.16	...
1990.02.17	...
1990.02.18	...
1990.02.19	...
1990.02.20	...
1990.02.21	...
1990.02.22	...
1990.02.23	...
1990.02.24	...
1990.02.25	...
1990.02.26	...
1990.02.27	...
1990.02.28	...
1990.03.01	...
1990.03.02	...
1990.03.03	...
1990.03.04	...
1990.03.05	...
1990.03.06	...
1990.03.07	...
1990.03.08	...
1990.03.09	...
1990.03.10	...
1990.03.11	...
1990.03.12	...
1990.03.13	...
1990.03.14	...
1990.03.15	...
1990.03.16	...
1990.03.17	...
1990.03.18	...
1990.03.19	...
1990.03.20	...
1990.03.21	...
1990.03.22	...
1990.03.23	...
1990.03.24	...
1990.03.25	...
1990.03.26	...
1990.03.27	...
1990.03.28	...
1990.03.29	...
1990.03.30	...
1990.03.31	...
1990.04.01	...
1990.04.02	...
1990.04.03	...
1990.04.04	...
1990.04.05	...
1990.04.06	...
1990.04.07	...
1990.04.08	...
1990.04.09	...
1990.04.10	...
1990.04.11	...
1990.04.12	...
1990.04.13	...
1990.04.14	...
1990.04.15	...
1990.04.16	...
1990.04.17	...
1990.04.18	...
1990.04.19	...
1990.04.20	...
1990.04.21	...
1990.04.22	...
1990.04.23	...
1990.04.24	...
1990.04.25	...
1990.04.26	...
1990.04.27	...
1990.04.28	...
1990.04.29	...
1990.04.30	...
1990.05.01	...
1990.05.02	...
1990.05.03	...
1990.05.04	...
1990.05.05	...
1990.05.06	...
1990.05.07	...
1990.05.08	...
1990.05.09	...
1990.05.10	...
1990.05.11	...
1990.05.12	...
1990.05.13	...
1990.05.14	...
1990.05.15	...
1990.05.16	...
1990.05.17	...
1990.05.18	...
1990.05.19	...
1990.05.20	...

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего		всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
1 Неделя																	
1 День																	
Завтрак с 12 лет и старше I смена																	
Тфтели на пару (б/томата,рис,мука)	ТТК	100	8,49	12,89		8,25	181,95	20,33	14,9	97,22	1,25	24,96	50,77	0,36	0,03	0,81	
Картофель отварной	ТТК	195	3,72	5,04		31,49	184,58	31,23	39,77	102,72	1,64	16,38	36,56	0,26	0,17	15,6	
Помидор свежий дольками	ТТК	14	0,15	0,03		0,71	3,56	1,92	2,74	3,57	0,12	0	18,62	0,1	0,01	3,43	
Чай с сахаром	ТТК	200	0,19	0,04		9,22	36,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
Фруктовые пастилки	ТТК	15	0,15	0,02		12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлебцы хрустящие гречневые	ТТК	10	1,13	0,26		6,00	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	
Итого за прием		534	13,83	18,28		68,12	484,49	53,74	57,41	203,51	3,54	41,34	105,95	0,72	0,25	19,84	
2 День																	
Завтрак с 12 лет и старше I смена																	
Каша гречневая с филе индейки #	ТТК	230	23,13	17,91		47,87	431,29	35,3	142,96	326,25	5,23	4,14	468,28	7,62	0,26	1,7	
Напиток каркаде	ТТК	200	0,04	0,00		9,31	35,44	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
Груша печеная	ТТК	90	0,45	0,34		14,74	57,03	21,38	13,5	18	2,59	0	2,25	0,45	0,02	5,63	
Хлебцы хрустящие рисовые	ТТК	10	0,06	0,01		0,04	0,41	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0	
Итого за прием		530	23,68	18,26		71,96	524,17	56,94	156,46	344,25	7,90	4,14	470,53	8,07	0,28	7,33	
3 День																	
Завтрак с 12 лет и старше I смена																	
Минтай с сырной пастой	ТТК	100	14,23	15,20		2,13	201,00	168,40	12,09	111,77	0,23	18,15	58,09	1,41	0,01	0,36	
Капуста тушеная (б/томата,мука рис)	ТТК	170	3,86	5,44		41,12	128,35	76,46	26,65	53,21	0,99	0,00	107,15	2,45	0,04	30,98	
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39		9,09	37,80	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
Шоуре Фрумка	ТТК	90	0,00	0,00		8,55	34,20	2,02	0,52	0,96	0,05	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80	
Хлебцы хрустящие гречневые	ТТК	10	1,13	0,26		6,00	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	
Итого за прием		570	19,45	21,29		66,89	428,75	294,11	73,65	267,95	3,03	36,68	204,56	4,09	0,23	44,60	
4 День																	
Завтрак с 12 лет и старше I смена																	
Сыр порционно	ТТК	20	4,89	4,59		0,00	61,91	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	14,83	5,40		3,99	123,00	19,73	16,61	143,23	1,10	19,38	88,83	0,29	0,03	0,35	
Горошница	ТТК	180	20,34	6,03		89,24	327,60	76,58	66,61	172,86	5,33	12,96	26,03	0,49	0,56	0,00	
Кофейный напиток	ТТК	200	1,70	1,41		15,92	81,56	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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 рисовые	ТТК	10	3,57	3,44		21,54	100,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	
Итого за прием		525	45,44	20,90		142,57	739,89	96,57	83,22	316,09	6,96	32,34	114,86	0,78	0,63	0,35	

5 День														
Завтрак с 12 лет и старше I смена														
Биточек паровой	ТТК	100	11,25	26,51	8,82	320,00	34,53	139,85	319,16	5,12	4,05	458,10	7,46	0,25
Огурец свежий	ТТК	28	0,22	0,03	0,96	4,37	6,31	3,84	11,52	0,16	0,00	2,80	0,03	0,00
Пюре из овощей (без молока, масло под)	ТТК	250	4,28	1,79	44,06	218,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые	ТТК	10	1,13	0,26	6,00	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		588	18,16	29,76	71,17	627,72	41,10	143,69	330,68	5,81	4,05	460,90	7,49	0,29
6 День														
Завтрак с 12 лет и старше I смена														
Минтай под овощами (б/томата)	ТТК	100	9,54	4,92	5,74	103,00	19,73	16,61	143,23	1,10	19,38	88,83	0,29	0,03
Картофель отварной	ТТК	245	4,67	6,34	38,55	231,90	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16
Масло сливочное в упаковке	ТТК	10	7,25	0,10	0,14	66,20	2,11	0,00	2,61	0,02	24,00	45,00	0,10	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК	200	0,00	0,00	9,08	34,60	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	8,80	0,00	0,01
Хлебцы хрустящие рисовые	ТТК	10	3,57	3,44	21,54	100,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		565	25,03	14,80	75,05	535,70	83,75	57,63	270,08	3,12	63,30	176,38	0,63	0,24
Среднедневное значение за 1 неделю														
		552	20,95	16,90	56,83	450,17	130,34	72,48	273,24	4,71	646,41	1292,63	3,47	0,29

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
2 Неделя																
1 День																
Завтрак с 12 лет и старше I смена																
Фрикадельки паровые	ТТК	100	21,02	16,88	1,07	239,60	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02		3,66
Каша пшенная с овощами	ТТК	195	5,37	9,05	67,76	257,66	40,11	6,58	14,93	0,17	0,00	0,00	2,80	0,02		13,45
Помидор свежий дольками	ТТК	60	0,65	0,12	15,95	15,24	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	66,50	0,35	0,03		12,25
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	1,02	0,06	29,54	125,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00
Хлебцы хрустящие гречневые	ТТК	10	1,13	0,26	6,00	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04		0,00
Итого за прием		565	29,19	26,37	120,32	664,90	79,08	30,52	94,89	2,09	11,45	94,02	4,17	0,11		29,36
2 День																
Завтрак с 12 лет и старше I смена																
Биточек паровой	ТТК	100	11,25	26,51	8,82	320,00	6,61	1,41	6,94	0,04	9,90	21,54	0,06	0,00		0,01
Пюре картофельное	ТТК	240	7,44	10,73	53,22	331,92	40,11	6,58	14,93	0,17	0,00	0,00	2,80	0,02		13,45
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	8,80	0,00	0,01		0,21
Хлебцы хрустящие рисовые	ТТК	10	3,57	3,44	21,54	100,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04		0,00
Итого за прием		550	23,54	41,85	94,91	809,12	89,22	12,86	53,19	0,77	14,70	30,34	2,86	0,07		13,67
3 День																
Завтрак с 12 лет и старше I смена																
Минтай под овощами (б/томата)																
Картофель отварной	ТТК	100	9,54	4,92	5,74	103,00	60,64	5,99	43,38	0,18	11,40	31,96	1,58	0,01		0,02
Чай с лимоном	ТТК	180	3,43	4,66	28,68	170,38	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05		1,31
Яблоко	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,02	0,52	0,96	0,05	0,00	0,10	0,01	0,00		0,80
Хлебцы хрустящие гречневые	ТТК	75	0,30	0,30	23,73	36,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00
	ТТК	10	1,13	0,26	6,00	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04		0,00
Итого за прием		565	14,63	10,53	73,24	375,33	86,04	37,65	133,86	1,51	26,38	412,94	1,97	0,10		2,13

4 День															
Завтрак с 12 лет и старше I смена															
Голубцы Ленивые (б/томата, рис-мука)	ТТК	100	5,85	4,85	4,26	86,00	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02	
Каша гречневая с луком	ТТК	180	7,79	9,59	42,12	273,12	26,88	115,56	189,38	4,03	12,96	25,56	3,29	0,21	3,66
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,92
Творожник с кокосом (рис. мука)	ТТК	55	4,81	7,94	24,06	157,36	44,88	11,82	70,05	0,27	32,49	59,96	0,22	0,02	0,06
Молоко сгущенное	ТТК	22	1,58	1,87	12,21	69,83	46,05	5,10	32,85	0,03	6,30	7,05	0,03	0,01	0,15
Хлебцы хрустящие рисовые	ТТК	10	3,57	3,44	21,54	100,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		567	23,64	27,69	113,67	721,71	149,92	146,62	359,50	5,81	63,20	120,09	4,56	0,30	5,79
5 День															
Завтрак с 12 лет и старше I смена															
Тефтели на пару (б/томата, рис-мука)	ТТК	100	8,86	12,89	10,91	193,33	24,90	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87
Каша кукурузная с луком	ТТК	200	8,65	10,65	46,80	303,47	40,11	6,58	14,93	0,17	0,00	0,00	2,80	0,02	13,45
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	8,80	0,00	0,01	0,21
Яблоко	ТТК	165	0,66	0,66	32,55	80,85	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,24	0,03	4,80
Хлебцы хрустящие гречневые	ТТК	10	1,13	0,26	6,00	27,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		675	20,58	25,63	107,59	662,25	124,41	43,98	204,62	4,17	11,64	489,74	4,72	0,14	19,33
6 День															
Завтрак с 12 лет и старше I смена															
Сыр порционо	ТТК	34	8,32	7,80	0,00	105,24	23,32	15,15	210,75	4,41	3509,70	5976,48	0,75	0,16	9,38
Печень тушеная с овощами (б/томата)	ТТК	100	22,60	21,42	4,75	301,80	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	0,19	0,04	9,12	36,00	2,02	0,52	0,96	0,05	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80
Фруктовые пастилки	ТТК	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие рисовые	ТТК	10	3,57	3,44	21,54	100,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием		559	45,07	40,47	102,98	911,11	72,57	50,06	313,72	6,22	3528,23	6015,80	0,98	0,34	22,64
Среднедневное значение за 2 недели		558	57,37	17,41	61,65	471,97	129,25	71,81	269,55	4,13	621,05	1248,01	2,29	0,22	11,60
Среднедневное значение за 2 недели		555	39,16	17,15	59,24	461,07	129,80	72,15	271,39	4,42	633,73	1270,32	2,88	0,26	11,18

Стоимость питания 146 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, 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 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.

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

М. Н. Корнева

М. Н. Корнева

Технолог