

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог
Подпись
ФИО
Дата

УТВЕРЖАЮ
Директор ЕМУП "Комбинат школьного питания"
Общество
«Комбинат
школьного
питания»
Е. А. Горобченко
Дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, БОЛЕЗНЬ КРОНА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Подпись
ФИО
Дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, БОЛЕЗНЬ КРОНА

Наименование блюда	№ реч.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	Т3, мг	B1, мг	C, мг	
1 Неделя																
1 День																
Обед с 12 лет II смена																
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
Тестели на пару (б/томата, рис, мука)	ТТК	100	8,49	12,89	8,25	181,95	20,33	14,90	97,22	1,25	24,96	50,77	0,36	0,03	0,81	
Макаронные изделия отварные	ТТК	180	6,77	4,71	44,92	248,50	19,53	10,17	56,14	1,04	21,60	24,30	0,97	0,10	0,00	
Чай (б/сахара)	ТТК	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоко печёное	ТТК	120	0,48	0,45	30,21	120,34	18,42	9,97	12,19	2,49	0,00	6,37	0,25	0,03	5,10	
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		860	20,86	21,66	110,81	712,07	78,26	62,47	233,44	5,86	46,56	284,86	3,07	0,27	15,55	
2 День																
Обед с 12 лет II смена																
Салат из свежих огурцов	ТТК	120	0,86	11,86	3,75	122,78	33,27	15,50	46,95	0,71	0,00	10,92	5,39	0,03	10,70	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	240	24,14	18,69	49,95	450,04	36,83	149,18	340,44	5,46	4,32	488,64	7,95	0,27	1,77	
Суп бульон говяжий с рисом и зеленым луком	ТТК	250	0,70	0,09	6,96	31,48	4,10	4,98	13,45	0,11	0,00	10,31	0,04	0,00	0,63	
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	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	15	1,55	0,21	10,53	51,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		825	27,29	30,85	71,41	656,52	74,20	169,66	400,84	6,28	4,32	509,87	13,38	0,30	13,10	
3 День																
Обед с 12 лет II смена																
Суп овощной	ТТК	250	2,66	3,01	20,78	89,00	19,98	27,43	67,89	1,06	0,00	203,42	1,49	0,11	9,64	
Минтай с сырой пастой	ТТК	100	14,23	15,20	2,13	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофельное пюре (б/молока, масло подсол.)	ТТК	190	3,25	1,36	36,20	166,25	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0,00	
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	
Яблоко	ТТК	100	0,40	0,40	26,18	49,00	17,53	31,86	91,30	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0,00	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		850	21,57	20,11	101,34	573,68	72,22	76,50	277,67	2,83	30,24	261,43	2,32	0,32	9,64	
4 День																
Обед с 12 лет II 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Говядина отварная для I блюда	ТТК	25	6,80	4,86	2,31	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп лапша говяжья с зеленью	ТТК	250	2,64	3,85	12,00	38,04	5,53	2,54	13,17	0,18	2,81	18,44	0,19	0,01	0,63	
Каша кукурузная	ТТК	200	0,72	5,24	0,16	54,67	25,66	44,88	117,82	1,80	41,47	84,47	0,40	0,19	17,89	
Чай (б/сахара)	ТТК	200	0,19	0,04	9,12	36,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		805	31,10	24,12	34,55	419,54	31,45	47,42	130,99	2,01	44,28	102,91	0,59	0,20	18,52	

[illegible]

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мг		
2 Неделя																	
1 День																	
Обед с 12 лет II смена																	
Фрикадельки паровые	ТТК	100	21,02	16,88	1,07	239,60	6,95	0,84	5,89	0,05	9,90	21,54	0,09	0,00	0,01		
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		
Макаронные изделия отварные	ТТК	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,20	29,80	0,64	0,31	0,00		
Груша печеная	ТТК	45	0,18	0,17	18,37	45,14	7,88	4,43	5,42	1,09	0,00	2,46	0,10	0,02	4,92		
Чай (б/сахара)	ТТК	200	0,19	0,04	9,12	36,00	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	34,51	0,47	0,15	57,46		
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		785	34,01	27,26	105,20	755,31	110,86	209,20	392,68	9,69	44,17	291,73	2,79	0,59	72,03		
2 День																	
Обед с 12 лет II смена																	
Сыр порционно	ТТК	30	7,34	6,89	0,00	92,87	264,00	11,75	167,04	0,26	41,40	77,40	0,15	0,00	0,09		
Виточек паровой	ТТК	100	14,54	12,76	13,54	228,50	8,54	12,94	103,61	1,68	0,00	0,00	3,07	0,03	0,00		
Картофельное пюре (б/молока, масло подсол.)	ТТК	200	4,03	10,99	33,69	248,05	23,87	41,75	109,60	1,67	38,58	78,58	0,37	0,18	16,64		
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		
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		
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	7	0,72	0,10	4,88	23,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		787	29,30	34,58	74,73	660,11	312,38	84,70	426,71	4,28	79,98	357,51	5,06	0,26	21,33		
3 День																	
Обед с 12 лет II смена																	
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	220	4,19	5,69	42,53	208,24	35,23	44,86	115,89	1,84	18,48	41,26	0,30	0,19	17,60		
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		
Суп овощной	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		
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 599	15	1,56	0,21	10,53	51,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		785	12,52	13,85	109,88	573,55	99,33	104,63	230,13	4,36	18,48	2346,08	5,64	0,34	241,18		

