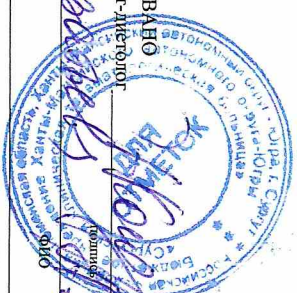


СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог _____
подпись _____
09.11.
2010
Дата _____



Акционерное общество
«Вестерн-СТМ»
«Комбинат школьного питания»
Директор
подпись _____
Е. А. Горобченко
Дата _____



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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ _____
подпись _____

ФИО _____

Дата _____

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

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-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 День																	
Обед с 12 лет и старше II смена																	
Щи из свежей капусты с картофелем без томата	ТТК	250	1,70	3,37	9,81	73,18	34,85	17,78	40,75	0,68	12	224,93	0,19	0,05		12	
Тефтели на пару (б/томата,рис.мучка)	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	230	4,38	5,95	37,14	217,71	36,84	46,9	121,16	1,93	19,32	43,13	0,31	0,2		18,4	
Сметана	ТТК	14	0,34	1,85	0,46	20,08	10,84	1,1	7,43	0,02	8,4	14,98	0,04	0		0,02	
Чай с сахаром	ТТК	200	0,19	0,04	9,22	36,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0		0	
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		804	16,23	24,36	70,88	556,32	103,12	80,68	266,56	4,41	64,68	333,81	0,90	0,32		31,23	
2 День																	
Обед с 12 лет и старше II смена																	
Суп гороховый	ТТК	250	5,42	4,86	19,82	140,04	29,66	29,14	72,94	1,74	0	201,78	2,41	0,18		4,2	
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	68	0,34	0,26	11,14	43,09	16,15	10,2	13,6	1,96	0	1,7	0,34	0,02		4,25	
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		758	28,99	23,04	88,18	650,27	81,37	182,30	412,79	9,01	4,14	671,76	10,37	0,46		10,15	
3 День																	
Обед с 12 лет и старше II смена																	
Борщ со свежей капустой и картофелем (б/томата)	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	95,50	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	71,50	0,40	0,03		7,00	
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	70	1,06	3,49	7,69	63,20	28,60	11,32	20,77	0,39	0,00	141,66	1,62	0,02		24,73	
Минтай с сырной пастой	ТТК	100	14,23	15,20	2,13	201,00	29,00	23,61	53,46	1,10	0,00	224,37	2,36	0,06		6,38	
Пюре картофельное	ТТК	200	6,20	8,94	44,53	276,60	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01		0,02	
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	6,61	1,41	6,94	0,04	9,90	21,54	0,06	0,00		0,01	
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		830	24,42	32,83	88,80	701,50	82,15	53,98	132,44	3,04	9,90	477,08	4,51	0,16		38,14	

2 День																
Обед с 12 лет и старше II смена																
Суп Бульон с рисом и зеленым луком	ТТК	250	2,64	3,85	13,31	31,50	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	71,50	0,40	0,03	7,00	
Бытчек паровой	ТТК	100	11,25	26,51	8,82	320,00	19,73	16,61	143,23	1,10	19,38	88,83	0,29	0,03	0,35	
Пюре картофельное	ТТК	235	7,29	10,50	52,13	325,01	47,04	34,39	101,78	1,26	16,37	35,17	0,21	0,14	12,46	
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	3,08	1,57	1,91	0,41	0,00	1,00	0,04	0,00	0,80	
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		795	26,03	45,47	107,13	833,71	86,13	67,36	276,50	3,92	35,75	196,50	0,94	0,24	20,61	
3 День																
Обед с 12 лет и старше II смена																
Борщ со свежей капустой и картофелем (6/томата)	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	95,50	29,00	23,61	53,46	1,10	0,00	234,37	2,36	0,06	6,38	
Минтай под овощами (6/томата)	ТТК	100	9,54	4,92	5,74	103,00	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02	
Картофель отварной	ТТК	195	3,72	5,04	30,91	184,57	23,32	15,15	210,75	4,41	3509,70	5976,48	0,75	0,16	9,38	
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	11,42	27,77	84,83	0,61	12,96	24,41	0,31	0,04	0,01	
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		755	16,19	15,16	71,10	448,27	65,40	69,38	370,73	6,98	3522,66	6243,27	3,49	0,31	15,79	
4 День																
Обед с 12 лет и старше II смена																
Рассолыник домашний	ТТК	250	2,00	4,70	15,57	110,00	22,65	22,47	53,66	0,84	0,00	202,88	2,36	0,08	10,20	
Огурец свежий	ТТК	58	0,45	0,06	1,99	9,05	13,10	7,96	23,90	0,34	0,00	5,80	0,06	0,02	5,68	
Голубцы Ленивые (6/томата, рис, мука)	ТТК	100	5,85	4,85	4,26	86,00	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02	
Каша гречневая с луком	ТТК	180	7,79	9,59	42,12	273,12	24,90	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87	
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	25,66	44,88	117,82	1,80	41,47	84,47	0,40	0,19	17,89	
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		798	19,70	22,64	94,96	613,57	87,97	101,29	363,96	4,98	48,31	776,10	4,57	0,38	34,66	
5 День																
Обед с 12 лет и старше II смена																
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	5,22	3,75	25,99	133,26	22,88	17,61	41,53	0,67	0,00	207,49	2,35	0,06	8,20	
Тертелли на пару (6/томата, рис, мука)	ТТК	100	8,86	12,89	10,91	193,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Каша кукурузная с луком	ТТК	180	7,79	9,59	42,12	273,12	0,00	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	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03	
Яблоко	ТТК	130	0,52	0,52	29,12	63,70	14,00	25,38	185,44	2,74	0,00	0,00	2,69	0,23	0,18	
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		870	24,80	28,18	125,47	748,01	52,37	44,56	237,58	3,94	12,00	228,89	5,10	0,33	8,41	

