

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог
Подпись: Сидорова Е.А.
ФИО
Дата

Аутентификация
Директор ОГМУ РК
Комбинат школьного питания
школьного
питания
подпись
Е. А. Горобченко
ОГРН 860201097
ИНН 8602315757
Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ
Югра, г. Сургут

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Подпись
ФИО
Дата

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

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				ХЕ
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
1 Неделя																
1 День																
Обед 12 лет и старше II смена																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Тертые овощи	ТТК 547	100	8,18	10,97	5,26	151,67	3,04	1,94	4,8	0,09	9,79	66,62	0,11	0	0,24	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	6,77	4,71	44,92	248,50	19,53	10,17	56,14	1,04	21,6	24,3	0,97	0,1	0	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Фруктовые пастылки	ТТК 1073	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	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 932	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		795	21,95	19,98	96,03	649,62	57,63	30,42	102,40	1,85	43,39	319,45	1,28	0,15	12,46	9,60
2 День																
Обед 12 лет и старше II смена																
Суп бульон с рисом и зеленым луком	ТТК 635	250	0,70	0,09	6,96	31,48	4,1	4,98	13,45	0,11	0	10,31	0,04	0	0,63	
Напиток из пшеницы*	ТТК 15	100	12,28	14,79	14,11	239,09	13,68	11,48	95,82	0,99	17,89	52,07	3,91	0,03	0,47	
Капша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	10,23	7,02	55,10	310,45	19,56	161,72	242,98	5,44	24	28,62	0,71	0,35	0	
Напиток каркаде (б/сахара)	ТТК 955	200	0,04	0,00	0,22	0,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Груши печеные (б/сахара)	ТТК 1013	60	0,30	0,23	9,83	38,02	14,25	9	12	1,73	0	1,5	0,3	0,02	3,75	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 599	12	1,24	0,17	8,43	41,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ватончик На злоровые пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Итого за прием		842	26,36	22,89	104,45	712,74	71,48	187,18	364,25	9,07	41,89	92,50	4,96	0,49	4,85	10,45
3 День																
Обед 12 лет и старше II смена																
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	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	
Котлета Морское диво*	ТТК 561	100	14,50	2,00	15,30	140,00	33,48	19,59	41,80	0,94	0,00	204,28	2,35	0,04	7,54	
Пюре картофельное	ТТК 589	180	5,58	8,05	40,19	248,94	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03	
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 956	200	0,23	0,39	9,09	37,80	33,93	30,99	168,27	1,86	56,82	408,96	1,48	0,10	15,50	
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	50	0,71	2,24	19,57	40,50	93,61	33,12	65,76	1,29	0,00	91,20	3,08	0,06	38,27	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 599	15	1,54	0,21	10,45	50,88	32,00	21,00	29,20	0,64	0,00	116,60	1,10	0,02	0,80	
Итого за прием		795	24,13	17,44	113,96	613,62	224,79	121,06	345,22	5,41	68,82	913,94	8,47	0,25	69,14	11,40

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						ХЕ
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
2 Неделя																			
1 День																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Суп бульон говяжий с зеленым	ТТК 633	250	2,64	3,85	12,13	97,00	33,93	18,11	39,97	0,68	0,00	204,68	2,35	0,05	12,14				
Чиабаттини мясные*	ТТК 28	100	18,32	20,24	0,87	258,00	19,76	31,86	241,54	3,35	22,40	28,80	2,89	0,26	0,32				
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	185	6,96	5,51	59,12	260,85	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05				
Помидор свежий дольками	ТТК 676	20	0,22	0,04	14,46	5,08	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,25	0,00	0,00	0,50				
Чай (б/сахара)	ТТК 953	180	0,17	0,04	8,21	32,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 599	11	1,13	0,15	7,66	37,31	28,16	18,27	25,40	0,56	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32				
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00				
витаминами, железом и кальцием		766	31,01	30,42	112,25	742,64	102,15	77,45	372,80	6,22	22,40	382,35	6,54	0,40	13,33			11,23	
Итого за прием																			
2 День																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Суп бульон с рисом и зеленым луком	ТТК 635	250	2,64	3,85	13,31	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	29,66	29,14	72,94	1,74	0,00	201,78	2,41	0,18	4,20				
Огурец свежий	ТТК 675	40	0,31	0,04	0,98	6,24	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05				
Терфени Детские	ТТК 547	100	8,18	11,35	5,27	156,00	6,95	0,84	5,89	0,05	9,90	21,54	0,09	0,00	0,01				
Пюре картофельное	ТТК 589	200	6,20	8,94	44,53	276,60	2,82	1,57	1,91	0,38	0,00	1,00	0,04	0,00	0,80				
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	9,08	34,60	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52				
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 599	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				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием		841	21,47	27,77	92,61	632,86	153,39	63,36	241,21	3,90	21,90	270,43	2,75	0,23	5,58			9,26	
3 День																			
Обед 12 лет и старше II смена																			
Свекольник с зеленым	ТТК 632	250	2,64	3,85	12,13	97,00	33,48	19,59	41,80	0,94	0,00	204,28	2,35	0,04	7,54				
Рыба, тушенная в томате с овощами	ТТК 566	100	9,54	4,92	5,74	103,00	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05				
Капша перловая рассыпчатая	ТТК 574	180	5,14	4,58	62,43	214,80	13,21	23,38	150,49	1,91	0,00	0,60	2,60	0,22	2,20				
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 956	205	0,24	0,40	9,32	38,75	11,42	27,77	84,83	0,61	12,96	24,41	0,31	0,04	0,01				
Яблоко	ТТК 669	125	0,50	0,50	28,63	61,25	6,76	4,12	12,35	0,18	0,00	3,00	0,03	0,01	2,94				
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 599	10	1,03	0,14	6,97	33,92	32,00	21,00	29,20	0,64	0,00	116,60	1,10	0,02	0,80				
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
витаминами, железом и кальцием		890	20,66	14,98	135,02	600,72	101,85	104,40	383,74	5,35	12,96	372,91	6,59	0,35	13,54			13,50	
Итого за прием																			

4 День																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Суп лапша говяжья с зеленью	ТТК 636	250	2,64	3,85	12,13	97,00	13,70	20,77	59,63	0,78	0,00	202,28	2,38	0,08	6,40		
Виточки Цисен тог*	ТТК 24	100	12,02	7,02	7,02	139,00	11,62	1,17	7,96	0,03	9,00	16,05	0,05	0,00	0,02		
Каша гречневая с луком	ТТК 572	180	7,79	9,59	42,12	273,12	25,74	115,56	187,92	4,02	0,00	1,26	1,79	0,21	1,92		
Напиток каркаде (б/сахара)	ТТК 955	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Творожник с кокосом (б/сахара)	ТТК 1015	50	4,38	7,22	22,57	143,05	45,54	7,51	67,54	0,38	36,84	66,75	0,36	0,03	0,06		
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00		
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 599	20	2,06	0,28	13,93	67,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		810	29,17	29,28	107,58	769,75	109,86	145,01	323,05	5,75	45,84	286,34	4,58	0,38	8,40	10,76	
5 День																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Суп бульон говяжий с овощами	ТТК 634	250	2,64	3,85	13,31	31,50	40,72	13,16	28,60	0,55	0,00	4,25	2,30	0,02	14,30		
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	230	22,62	14,91	33,65	366,00	21,12	13,61	31,44	0,51	0,00	206,89	2,33	0,04	6,60		
Чай с молоком (б/сахара)	ТТК 957	200	1,28	1,17	11,33	57,20	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52		
Яблочко	ТТК 669	130	0,52	0,52	29,12	63,70	24,49	12,76	100,02	0,41	5,72	615,00	2,93	0,04	0,14		
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 599	10	1,03	0,14	6,97	33,92	41,35	33,98	80,13	1,31	4,67	896,49	3,64	0,09	11,26		
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		840	29,66	21,18	104,18	604,32	236,66	96,78	335,59	3,44	22,39	1744,72	11,21	0,22	32,82	10,42	
6 День																	
Обед 12 лет и старше II смена																	
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	2,02	2,25	22,88	96,49	15,71	18,27	46,46	0,64	0,00	201,53	1,47	0,05	4,60		
Сыр порционно	ТТК 1034	21	5,14	4,82	0,00	65,00	19,76	31,86	241,54	3,35	22,40	28,80	2,89	0,26	0,32		
Печень, тушенная в томатном соусе	ТТК 526	100	12,78	7,25	4,99	136,00	21,67	40,13	103,47	1,60	19,87	43,26	0,28	0,17	15,99		
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	10,24	7,75	55,12	317,07	32,00	21,00	29,20	0,64	0,00	116,60	1,10	0,02	0,80		
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,41	3,21	18,46	97,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	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		
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 599	10	1,03	0,14	6,97	33,92	41,35	33,98	80,13	1,31	4,67	896,49	3,64	0,09	11,26		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		821	36,44	25,69	131,90	850,48	130,49	145,24	500,80	7,54	46,94	1286,68	9,38	0,59	32,97	13,19	
Среднедневное значение за 2 недели		828	28,07	24,89	113,92	700,13	139,07	105,37	359,53	5,37	28,74	723,91	6,84	0,36	17,77	11,39	
Среднедневное значение за 2 недели		839	28,58	23,81	118,90	709,26	127,60	97,21	313,83	4,97	31,05	650,37	18,64	0,31	19,03	11,89	

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.Сухихина, В.А.Тувельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

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

Технолог

Корнева

М. Н. Корнева