СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог _____
подпись
_____
ФИО
_____
дата

УТВЕРЖДАЮ:
директор КГМУП "Комбинат школьного питания"
_____ Е. А. Горобченко
подпись
_____
дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (1 СМЕНА) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ_____
подпись
_____
ФИО
_____
дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (1 СМЕНА) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
1 Неделя																
1 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Тефтели Детские	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	190	7,14	4,97	47,42	262,31	20,62	10,74	59,25	1,1	22,8	25,65	1,02	0,11	0	
Помидор свежий дольками	ТТК 646	50	0,97	0,18	4,59	22,87	12,35	17,64	22,93	0,79	0	119,7	0,63	0,05	22,05	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	180	1,53	0,37	0,30	10,61	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	
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	
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		**560**	**19,64**	**16,76**	**81,05**	**552,53**	**36,01**	**30,32**	**86,98**	**1,99**	**32,59**	**211,97**	**1,76**	**0,16**	**22,29**	**8,11**
2 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Наггетсы из птицы*	ТТК 15	100	12,02	7,02	7,02	139,00	13,68	11,48	95,82	0,99	17,89	52,07	3,91	0,03	0,47	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	220	11,26	8,52	60,63	348,77	17,61	145,55	218,69	4,90	21,60	25,75	0,64	0,31	0,00	
Напиток каркаде (б/сахара)	ТТК 955	200	0,04	0,00	9,48	35,40	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52	
Груши печёные (б/сахара)	ТТК 1013	100	0,40	0,37	40,83	100,30	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50	
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		**640**	**25,29**	**16,50**	**127,76**	**675,47**	**160,27**	**191,55**	**423,66**	**9,30**	**51,49**	**106,16**	**4,81**	**0,41**	**13,49**	**12,78**
3 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Котлета Морское диво*	ТТК 561	100	14,50	2,00	15,30	140,00	68,37	29,16	192,22	0,71	18,90	41,91	3,06	0,08	0,82	
Пюре картофельное	ТТК 589	220	6,82	9,83	48,87	304,26	47,04	34,39	101,78	1,26	16,37	35,17	0,21	0,14	12,46	
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 956	200	0,23	0,39	9,09	37,80	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80	
Овощное ассорти	ТТК 674	87	0,77	0,11	13,42	16,53	30,00	17,50	42,50	3,25	0,00	0,00	0,50	0,03	4,00	
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		**632**	**23,99**	**12,58**	**97,71**	**552,59**	**147,17**	**81,57**	**337,46**	**5,25**	**35,27**	**77,18**	**3,78**	**0,25**	**18,08**	**9,77**

4 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Сыр плавленный Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Митболы с сыром*	ТТК 18	100	7,39	7,10	5,60	117,00	11,62	1,17	7,96	0,03	9,00	16,05	0,05	0,00	0,02	
Горошница	ТТК 570	210	23,73	7,04	96,32	382,20	76,58	66,61	172,86	5,33	12,96	26,03	0,49	0,56	0,00	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	9,12	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Апельсин	ТТК 1032	130	0,52	0,52	29,12	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,24	0,03	4,80	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	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	
Итого за прием		**676**	**34,84**	**18,49**	**151,40**	**680,55**	**118,36**	**77,18**	**192,30**	**8,20**	**21,96**	**48,08**	**0,78**	**0,65**	**4,82**	**15,14**
5 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Гуляш из филе индейки	ТТК 519	100	14,83	5,40	3,99	123,00	11,40	18,05	190,00	1,33	8,50	10,00	0,30	0,04	0,00	
Макароны с овощами	ТТК 579	220	7,67	10,46	65,79	325,60	33,91	21,24	75,57	1,28	0,00	441,00	2,10	0,11	4,10	
Масло сливочное в упаковке	ТТК 1067	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 с молоком (б/сахара)	ТТК 957	200	1,28	1,17	11,33	57,20	42,24	4,87	31,32	0,03	4,80	8,80	0,00	0,01	0,21	
Яблоко	ТТК 669	162	0,65	0,65	32,26	79,38	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,24	0,03	4,80	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
Итого за прием		**717**	**26,18**	**24,31**	**124,52**	**697,35**	**119,82**	**53,56**	**310,98**	**5,50**	**37,30**	**510,80**	**2,74**	**0,25**	**9,11**	**12,45**
Среднедневное значение за 1 неделю		**645**	**25,99**	**17,73**	**116,49**	**631,70**	**116,33**	**86,84**	**270,28**	**6,05**	**35,72**	**190,84**	**2,77**	**0,34**	**13,56**	**11,65**

Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					XE
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
2 Неделя																
1 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Чевабчичи 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	180	6,77	5,36	57,87	253,80	19,53	10,17	56,14	1,04	21,60	24,30	0,97	0,10	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	70	0,75	0,14	16,33	12,71	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	9,12	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	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	
Итого за прием		**570**	**27,60**	**26,37**	**93,99**	**612,51**	**59,41**	**51,83**	**310,42**	**5,37**	**44,00**	**119,60**	**4,21**	**0,45**	**12,57**	**9,40**
2 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Сыр плавленный Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Овощное ассорти	ТТК 674	97	0,89	0,13	13,70	18,43	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	71,50	0,40	0,03	7,00	
Тефтели 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	180	5,58	8,05	40,19	248,94	47,04	34,39	101,78	1,26	16,37	35,17	0,21	0,14	12,46	
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	
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		**618**	**17,76**	**22,98**	**80,71**	**551,97**	**179,25**	**73,29**	**232,65**	**2,62**	**38,27**	**150,30**	**0,71**	**0,20**	**19,99**	**8,07**

3 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Рыба, тушеная в томате с овощами*	ТТК 566	100	9,54	4,92	5,74	103,00	108,84	44,04	224,44	0,80	33,84	62,39	4,36	0,07	0,99	
Сыр порционно	ТТК 1034	30	7,34	6,88	0,00	92,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Каша перловая с овощами	ТТК 575	180	4,96	8,35	64,62	237,84	33,82	29,45	162,76	1,16	6,48	542,54	1,91	0,06	1,97	
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 956	205	0,24	0,40	9,32	38,75	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80	
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	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	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	
Итого за прием		**660**	**24,15**	**21,64**	**118,11**	**585,70**	**164,44**	**78,13**	**400,51**	**2,71**	**40,32**	**608,03**	**6,31**	**0,20**	**6,70**	**11,81**
4 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Биточки Чикен топ	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	80	7,00	11,55	31,50	228,88	45,54	7,51	67,54	0,38	36,84	66,75	0,36	0,03	0,06	
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	11,62	1,17	7,96	0,03	9,00	16,05	0,05	0,00	0,02	
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		**605**	**29,01**	**31,05**	**101,81**	**759,08**	**94,52**	**125,41**	**271,38**	**4,46**	**54,84**	**100,11**	**2,25**	**0,24**	**2,02**	**10,18**
5 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	24,59	16,21	36,58	397,83	143,08	27,33	241,72	1,76	54,48	109,35	1,16	0,10	1,06	
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	
Яблоко	ТТК 669	190	0,76	0,76	35,00	93,10	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,24	0,03	4,80	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	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	
Итого за прием		**660**	**28,20**	**18,73**	**92,71**	**600,13**	**282,22**	**60,00**	**348,60**	**5,26**	**66,48**	**137,44**	**1,41**	**0,22**	**6,38**	**9,27**
Среднедневное значение за 2 неделю		**623**	**25,34**	**24,15**	**97,47**	**621,88**	**155,97**	**77,73**	**312,71**	**4,08**	**48,78**	**223,10**	**2,98**	**0,26**	**195,45**	**9,75**
Среднедневное значение за 2 недели		**634**	**25,67**	**20,94**	**106,98**	**626,79**	**136,15**	**82,28**	**291,49**	**5,07**	**42,25**	**206,97**	**2,88**	**0,30**	**104,50**	**10,70**

Стоимость питания 166 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур 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.

Технолог М. Н. Корнева