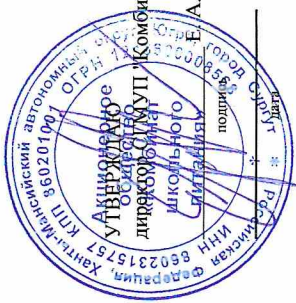


СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог

подпись: _____
ФИО: _____
дата: _____


Акционерное общество
директор МКУП Комбинат школьного питания"
подпись: _____
ФИО: Е.А. Горобченко
дата: _____

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (2 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, БОЛЕЗНЬ КРОНА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ _____
подпись: _____
ФИО: _____
дата: _____

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (2 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, БОЛЕЗНЬ КРОНА

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 Неделя															
1 День															
Обед льготная категория															
Огулец свежий	ТТК	110	0,86	0,11	3,78	17,17	24,79	15,09	45,28	0,64	0,00	11,00	0,11	0,04	10,78
Филе индейки тушеное с морковью (рис. мука)	ТТК	100	15,37	6,03	6,52	140,00	24,90	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87
Говядина отварная для I блюд	ТТК	26	7,07	5,05	0,22	74,54	6,61	7,53	56,80	0,95	0,00	20,82	0,18	0,01	0,05
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
Сметана	ТТК	30	0,74	3,96	0,99	43,03	23,24	2,36	15,92	0,05	18,00	32,10	0,09	0,00	0,05
Рис отварной	ТТК	210	5,04	6,70	52,82	292,44	14,12	33,29	102,49	0,72	22,68	42,53	0,40	0,05	0,00
Компот из свежих груш (б/сахара)	ТТК	210	1,07	0,06	14,07	52,96	32,59	20,95	28,52	0,65	0,00	122,43	1,16	0,02	0,34
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		946	33,57	25,11	105,48	769,63	146,22	129,77	463,79	5,21	47,52	907,24	5,10	0,26	21,72
2 День															
Обед льготная категория															
Огулец свежий	ТТК	32	0,25	0,03	1,10	5,00	7,21	4,39	13,17	0,19	0,00	3,20	0,03	0,01	3,14
Печень тушеная с картофелем (б/томата)	ТТК	230	6,22	5,21	15,12	121,29	68,20	39,18	119,51	3,26	11,59	44,10	0,60	0,19	73,42
Говядина отварная для I блюд	ТТК	100	27,20	19,44	2,76	288,00	38,16	43,44	327,72	5,46	0,00	120,12	1,02	0,06	0,30
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
Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	9,60	5,40	6,60	1,32	0,00	3,00	0,12	0,02	6,00
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		822	37,50	28,82	53,59	531,97	138,88	110,68	513,46	10,87	11,59	371,95	3,24	0,33	87,46
3 День															
Обед льготная категория															
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
Говядина отварная для I блюд	ТТК	25	6,80	4,86	0,21	71,67	6,36	7,24	54,62	0,91	0,00	20,02	0,17	0,01	0,05
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
Капса пшениая	ТТК	210	5,57	6,17	32,48	207,16	20,45	37,17	106,52	1,26	17,64	34,60	0,22	0,15	0,00
Чай (б/сахара)	ТТК	200	0,13	0,05	23,28	90,52	5,89	0,56	7,26	0,13	0,00	34,72	0,14	0,00	20,80
Груша печеная	ТТК	75	0,30	0,28	30,62	75,23	13,13	7,39	9,03	1,81	0,00	4,11	0,17	0,03	8,21
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		870	37,52	31,39	108,52	807,41	81,21	77,50	247,55	5,48	27,54	318,41	2,34	0,29	50,71
4 День															
Обед льготная категория															
Картофель запеченный из отварного	ТТК	245	5,89	16,07	49,30	362,95	34,93	61,09	160,37	2,45	56,45	114,97	0,54	0,26	24,35
Печень тушеная с овощами (б/томата)	ТТК	100	22,60	21,42	4,75	301,80	35,14	18,86	154,00	2,00	20,40	22,84	0,57	0,05	0,29
Говядина отварная для I блюд	ТТК	87	23,66	16,91	0,73	249,43	22,13	25,20	190,07	3,16	0,00	69,66	0,58	0,06	0,15
Суп лапша говьяжья с зеленью	ТТК	250	2,64	3,85	12,13	97,00	8,87	9,22	59,49	1,19	0,00	50,88	0,27	0,01	0,51
Напиток Грушењька (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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	20	1,62	2,82	10,80	76,16	0,86	0,00	1,08	0,00	9,84	18,46	0,04	0,00	0,00
Итого за прием		902	56,42	61,07	86,78	1 121,85	102,18	114,37	565,00	8,83	86,69	276,81	2,00	0,38	25,30

3 День															
Обед льготная категория															
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК	150	1,13	14,83	29,24	154,50	26,30	47,79	136,95	1,62	22,68	44,49	0,29	0,20	0,00
Печень тушеная с овощами (б/томата)	ТТК	100	22,60	21,42	4,75	301,80	35,14	18,86	154,00	2,00	20,40	22,84	0,57	0,05	0,29
Говядина отварная для I блюда	ТТК	40	10,88	7,78	0,34	114,68	10,18	11,58	87,39	1,46	0,00	32,03	0,27	0,02	0,08
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
Рис с куркумой	ТТК	200	5,30	5,88	30,93	197,29	19,48	35,40	101,44	1,20	16,80	32,96	0,21	0,14	0,00
Напиток Грушевый (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
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		950	43,61	53,05	95,20	926,01	119,78	137,93	544,03	7,63	59,88	335,74	2,89	0,51	22,01
4 День															
Обед льготная категория															
Филе индейки тушеное с морковью (рис, мука)	ТТК	100	15,37	6,03	6,52	140,00	8,54	12,94	103,61	1,68	0,00	0,00	3,07	0,03	0,00
Говядина отварная для I блюда	ТТК	60	16,32	11,66	0,50	172,02	15,26	17,38	131,09	2,18	0,00	48,05	0,41	0,02	0,12
Суп бульон говяжий с зеленью	ТТК	250	2,64	18,00	12,13	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капуста цветная припущенная	ТТК	210	12,86	16,07	45,64	379,07	230,08	19,20	187,52	1,26	69,53	130,20	1,30	0,09	0,07
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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	5	0,52	0,07	3,51	17,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		825	47,71	51,83	77,38	857,69	254,14	49,52	422,22	5,15	69,53	178,25	4,77	0,15	0,19
5 День															
Обед льготная категория															
Зелень	ТТК	3	0,09	0,02	39,55	1,32	23,86	14,52	43,59	0,62	0,00	10,59	0,11	0,04	10,38
Минтай с сырой пастой	ТТК	100	14,23	15,20	2,13	201,00	60,64	5,99	43,38	0,18	11,40	31,96	1,58	0,01	0,02
Говядина отварная для I блюда	ТТК	95	25,84	18,47	0,80	272,36	24,17	27,51	207,56	3,46	0,00	76,08	0,65	0,04	0,19
Суп бульон говяжий с овощами	ТТК	250	0,04	0,00	0,41	1,60	2,96	0,80	1,38	0,09	0,00	40,77	0,02	0,00	0,04
Капуста цветная	ТТК	210	5,57	6,17	32,48	207,16	20,45	37,17	106,52	1,26	17,64	34,60	0,22	0,15	0,00
Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	9,60	5,40	6,60	1,32	0,00	3,00	0,12	0,02	6,00
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		868	46,95	40,14	96,68	769,63	141,68	91,40	409,02	6,93	29,04	197,00	2,69	0,25	16,63
6 День															
Обед льготная категория															
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК	75	1,70	3,36	21,62	60,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с рисом	ТТК	250	1,75	2,91	15,63	94,28	15,71	18,27	46,46	0,64	0,00	201,53	1,47	0,05	4,60
Говядина отварная для I блюда	ТТК	60	16,32	11,66	0,50	172,02	15,26	17,38	131,09	2,18	0,00	48,05	0,41	0,02	0,12
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 тушеный (б/томата)	ТТК	190	3,99	10,34	49,35	231,80	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0,00
Компот из свежих груш (б/сахара)	ТТК	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	25	2,03	3,53	13,50	95,20	1,08	0,00	1,35	0,00	12,30	23,08	0,05	0,00	0,00
Итого за прием		900	30,24	36,52	142,68	874,86	121,21	104,88	371,14	4,70	27,42	2 355,60	6,70	0,21	6,98
Среднедневное значение за 2 недели		894	43,81	43,10	111,58	856,03	153,89	126,36	503,45	7,56	49,96	762,34	5,09	0,32	14,11
Среднедневное значение за 2 недели		904	40,80	38,97	98,37	814,83	138,77	113,00	464,50	7,37	45,45	657,40	4,71	0,30	59,10

Стоимость питания 248 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, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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 "Хлебпродформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродформ" Москва 1996 г.

И.М.Скучихин, 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.

Технология приготовления блюд шашлык (припускание, тушение, запекание)

Технолог

А.Б.Савчук

Савчук