

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

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углесо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего					Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
1 Неделя																	
1 День																	
Обед 7-11 лет 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		
Говядина отварная для I блюд	ТТК	40	10,89	7,78	0,33	114,68	10,17	11,59	87,39	1,46	0	32,02	0,27	0,02	0,07		
Сметана	ТТК	28	0,68	3,70	0,92	40,16	21,68	2,19	14,86	0,05	16,8	29,96	0,08	0,01	0,04		
Плов из индейки (б/томата)	ТТК	230	24,94	22,43	38,41	454,64	30,35	51,64	280,69	3,53	18,4	279,88	0,84	0,09	0,62		
Огурец свежий	ТТК	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8		
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	0,98	0,05	21,64	81,78	28,42	18,27	25,4	0,58	0	116,6	1,1	0,01	0,32		
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		858	41,10	37,69	80,54	807,46	148,01	115,19	490,25	7,39	47,20	693,39	2,58	0,25	22,85		
2 День																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	100	5,52	4,88	20,62	143,76	30,10	30,14	75,46	1,78	0,00	201,93	2,41	0,18	4,60		
Суп гороховый	ТТК	250	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02		
Говядина отварная для I блюд	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02		
Жаркое по - Петровски (б/томата)	ТТК	230	15,43	9,07	24,47	238,74	29,32	45,55	285,00	5,76	3640,80	6441,00	3,99	0,29	21,82		
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,09	0,09	11,72	45,62	3,78	1,96	2,39	0,5	0	1,25	0,05	0,01	1		
Хлебцы хрустящие рисовые	ТТК	10	3,57	3,44	21,54	100,00	1,20	0,59	0,78	0,14	0,00	0,13	0,03	0,00	0,03		
Итого за прием		800	30,05	21,36	78,51	585,46	67,72	83,94	407,01	8,90	3640,80	6660,33	6,62	0,50	27,49		
3 День																	
Обед 7-11 лет II смена																	
Овощное ассорти	ТТК	50	0,45	0,07	12,36	9,50	29,00	23,61	53,46	1,10	0,00	234,37	2,36	0,06	6,38		
Борщ со свежей капустой и картофелем (б/томата)	ТТК	250	1,57	4,55	19,36	95,50	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02		
Говядина отварная для I блюд	ТТК	10	2,72	1,94	2,22	28,80	6,61	1,41	6,94	0,04	9,90	21,54	0,06	0,00	0,01		
Фрикадельки паровые	ТТК	100	21,02	16,88	1,07	239,60	94,95	31,35	64,47	1,22	15,12	106,63	0,30	0,05	37,79		
Капуста тушеная (б/томата, мука рис.)	ТТК	180	4,09	5,76	42,19	135,90	80,96	28,21	56,34	1,05	0,00	113,46	2,60	0,04	32,80		
Сок фруктово-овощной	ТТК	200	1,00	0,20	20,60	86,00	7,84	4,48	7,84	1,57	0,00	0,00	0,11	0,01	2,24		
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		800	31,98	29,66	103,80	622,70	221,02	91,91	210,74	5,84	25,02	484,01	5,50	0,21	79,24		

4 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Рассольник домашний	ТТК	250	2,00	4,70	15,57	110,13	22,65	22,47	53,66	0,84	0,00	202,88	2,36	0,08
Говядина отварная для I блюда	ТТК	35	9,52	6,80	2,37	100,80	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01
Овощное ассорти	ТТК	91	0,81	0,12	13,53	17,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушеная с овощами (б/томата)	ТТК	100	22,60	21,42	4,75	301,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель запеченный из отварного	ТТК	220	5,30	14,43	42,37	325,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Грушевый	ТТК	200	0,02	0,02	9,55	37,00	27,97	25,88	249,98	5,08	3700,50	6734,45	6,17	0,19
Фруктовая лента	ТТК	15	4,33	11,81	36,22	266,66	25,66	44,88	117,82	1,80	41,47	84,47	0,40	0,19
Хлебцы хрустящие рисовые	ТТК	10	3,57	3,44	21,54	100,00	1,20	0,59	0,78	0,14	0,00	0,13	0,03	0,00
Итого за прием		921	48,15	62,74	145,90	1259,28	79,14	96,67	443,93	8,22	3741,97	7029,94	9,03	0,47
5 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК	120	0,91	11,86	11,87	123,60	22,88	17,61	41,53	0,67	0,00	207,49	2,35	0,06
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	5,22	3,75	25,99	133,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюда	ТТК	40	10,88	7,78	2,40	115,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Голубцы Ленивые (б/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
Рис с овощами	ТТК	220	4,97	9,05	45,89	294,80	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	574,20	0,47	0,05
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	0,04	0,00
Итого за прием		940	32,09	41,02	131,59	945,46	81,66	68,85	226,40	3,33	37,37	817,22	3,91	0,18
6 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Овощная нарезка	ТТК	100	1,99	2,97	17,43	102,78	18,61	22,10	55,57	0,82	0,00	202,28	1,48	0,08
Суп картофельный с рисом	ТТК	250	2,02	2,25	22,88	96,49	18,61	22,10	55,57	0,82	0,00	202,28	1,48	0,08
Говядина отварная для I блюда	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01
Тефтели (мука рисовая)	ТТК	100	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01
Каша кукурузная	ТТК	180	14,32	7,38	5,44	146,13	168,40	12,09	111,77	0,23	18,15	58,09	1,41	0,01
Компот фруктовое ягодный	ТТК	200	3,59	19,60	29,87	304,17	53,41	38,79	111,94	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие Рисовые	ТТК	10	0,09	0,04	10,51	40,81	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00
Итого за прием		850	27,45	36,12	86,29	747,72	262,61	100,78	378,23	4,84	18,15	487,18	14,33	0,34
Среднедневное значение за 1 неделю		862	35,14	38,10	104,44	828,01	143,36	92,89	359,43	6,42	1251,75	2695,35	7,00	0,33

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	всего	всего		Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
2 Неделя														
1 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Щи из свежей капусты с картофелем без томата	ТТК	250	1,70	3,38	8,03	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюда	ТТК	30	8,16	5,83	2,34	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Зелень	ТТК	1,7	0,05	0,01	0,15	0,75	3,50	1,15	1,39	0,03	0,00	14,03	0,00	0,85
Сметана	ТТК	15,0	0,37	1,98	0,49	21,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кукуруза	ТТК	30	0,65	0,12	8,19	17,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	250	28,22	14,44	35,94	376,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	1,02	0,06	29,54	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК	120	0,48	0,48	28,14	58,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие рисовые	ТТК	10	3,57	3,44	21,54	100,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Итого за прием	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

2 День															
Обед 7-11 лет II смена															
Салат из свежих огурцов	ТТК	118	0,84	11,66	3,68	120,74	25,27	14,80	44,65	0,64	0,00	10,74	5,30	0,03	10,52
Суп гороховый	ТТК	250	5,40	4,87	28,35	140,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюд	ТТК	40	10,88	7,78	2,40	115,20	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	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02
Капуста тушеная (б/томата, мука рис.)	ТТК	220	5,00	7,04	46,45	166,10	6,61	1,41	6,94	0,04	9,90	21,54	0,06	0,00	0,01
Компот из свежих яблок	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	47,04	34,39	101,78	1,26	16,37	35,17	0,21	0,14	12,46
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		938	38,23	37,15	105,16	744,69	80,58	53,45	175,06	2,80	26,27	75,46	5,64	0,22	23,01
3 День															
Обед 7-11 лет II смена															
Борщ со свежей капустой и картофелем (б/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
Говядина отварная для I блюд	ТТК	40	10,88	7,78	2,40	115,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушеная в соусе (мука рисовая)	ТТК	100	16,86	9,00	2,58	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис с куриной	ТТК	200	4,66	5,08	58,45	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	90	0,71	0,09	3,09	14,05	20,30	12,40	37,00	0,53	0,00	9,00	0,09	0,03	8,82
Напиток Грушевый	ТТК	200	0,02	0,02	9,55	37,00	23,32	15,15	210,75	4,41	3509,70	5976,48	0,75	0,16	9,38
Фруктовые пастилки	ТТК	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
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		905	35,98	26,80	113,88	759,15	72,62	51,16	301,21	6,54	3509,70	6219,85	3,20	0,29	24,58
4 День															
Обед 7-11 лет II смена															
Рассольник 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
Говядина отварная для I блюд	ТТК	15	4,08	2,92	2,25	43,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Филе индейки тушеное с морковью (рис. мука)	ТТК	100	15,37	6,03	6,52	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Капуста цветная припущенная (масло подс	ТТК	180	4,86	4,09	7,90	95,40	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02
Помидор свежий дольками	ТТК	26	0,28	0,05	14,69	6,60	24,90	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87
Морс ягодный	ТТК	200	1,00	0,20	20,60	86,00	40,11	6,58	14,93	0,17	0,00	0,00	2,80	0,02	13,45
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		781	28,72	18,25	73,53	508,60	89,32	55,03	237,17	3,01	6,84	685,83	6,91	0,19	24,54
5 День															
Обед 7-11 лет II смена															
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК	150	2,13	6,72	27,77	121,50	22,88	17,61	41,53	0,67	0,00	207,49	2,35	0,06	8,20
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	5,22	3,75	25,99	133,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюд	ТТК	45	12,24	8,75	2,43	129,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК	20	0,49	2,64	0,66	28,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Минтай с сырной пастой	ТТК	100	14,23	15,20	2,13	201,00	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03
Рагу овощное с тыквой (б/томата, рис. мука)	ТТК	200	3,70	7,54	38,00	181,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	41,35	33,98	80,13	1,31	4,67	896,49	3,64	0,09	11,26
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		975	39,83	45,15	122,62	915,44	79,72	53,16	132,27	2,51	16,67	1125,38	6,05	0,19	19,49

