

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог
подпись
ФИО
дата

Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ
ИНН 8602315757
ОБЩЕСТВО
«Самобитное
питание»
Школьное
питание
И. А. Горбаченко
директор СМУП
«Самобитное
питание»
директор школьного питания

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

подпись

ФИО

дата

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

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	B1,мг	C,мг			
1 Неделя																		
1 День																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Отушен свежий	ТТК 675	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			
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			
Сметана	ТТК 664	32	0,78	4,22	1,05	45,90	24,78	2,51	16,98	0,06	19,2	34,24	0,1	0,01	0,05			
Повидина отварная для I блюда	ТТК 631	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			
Плов из индейки	ТТК 527	230	19,06	14,89	51,38	415,05	22,2	50	236,65	1,78	5,87	261,15	5,96	0,07	0,96			
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК 960	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32			
Батончик На здоровье 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		872	35,86	31,01	89,41	767,71	165,68	116,08	450,80	6,01	37,07	682,54	7,73	0,29	23,42	8,94		
2 День																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Овощная нарезка	ТТК 673	150	1,48	0,13	21,89	37,05	42,45	14,89	27,86	0,54	0,00	182,13	2,09	0,03	31,80			
Суп гороховый	ТТК 639	250	5,40	4,87	28,35	140,25	29,66	29,14	72,94	1,74	0,00	201,78	2,41	0,18	4,20			
Повидина отварная для I блюда	ТТК 631	25	6,80	4,86	2,31	72,00	4,15	7,12	54,22	0,89	0,00	20,02	0,17	0,01	0,05			
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	22,82	8,57	22,26	258,33	29,32	45,55	285,00	5,76	0,00	0,00	3,99	0,29	21,82			
Сметана	ТТК 664	35	0,86	4,62	1,15	50,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК 980	200	0,15	0,14	14,29	52,00	2,82	1,57	1,91	0,38	0,00	1,00	0,04	0,00	0,80			
Апельсины	ТТК 1032	180	0,72	0,72	34,02	88,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб столбчатый 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		1115	39,90	24,16	135,30	752,02	121,66	98,27	441,93	9,85	0,00	404,93	8,70	0,57	58,67	13,53		
3 День																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Овощное ассорти	ТТК 674	100	0,89	0,13	13,79	19,00	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	71,50	0,40	0,03	7,00			
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	1,57	4,55	19,36	95,50	33,48	19,59	41,80	0,94	0,00	204,28	2,35	0,04	7,54			
Повидина отварная для I блюда	ТТК 631	21	5,71	4,08	2,29	60,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03			
Биточки Чикен топ*	ТТК 24	100	12,02	7,02	7,02	139,00	33,93	30,99	168,27	1,86	56,82	408,96	1,48	0,10	15,50			
Капуста тушеная	ТТК 585	200	4,55	6,40	44,32	151,00	93,61	33,12	65,76	1,29	0,00	91,20	3,08	0,06	38,27			
Компот из кураги (б/сахара)	ТТК 981	200	1,04	0,06	13,80	52,00	32,00	21,00	29,20	0,64	0,00	116,60	1,10	0,02	0,80			
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		926	28,60	26,13	116,78	627,83	224,79	121,06	345,22	5,41	68,82	913,94	8,47	0,25	69,14	11,68		

[illegible]

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				ХЕ	
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		C,мг
2 Неделя																
1 День																
Обед 7-11 лет II смена																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	1,76	3,37	17,18	94,30	33,93	18,11	39,97	0,68	0,00	204,68	2,35	0,05	12,14	
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	1,17	7,96	0,03	9,00	16,05	0,05	0,00	0,02	
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	50	13,60	9,72	2,46	144,00	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05	
Зелень	ТТК 671	2	0,05	0,01	22,41	0,80	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,25	0,00	0,00	0,50	
Кукуруза	ТТК 672	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	0,00	
Огурец свежий	ТТК 675	50	0,39	0,05	1,23	7,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	30,68	15,70	39,07	408,89	35,30	142,96	326,25	5,23	4,14	468,28	7,62	0,26	1,70	
Компот из смеси сухофруктов (6/сахара)	ТТК 960	200	1,02	0,06	29,54	125,00	28,16	18,27	25,40	0,56	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		872	50,19	31,26	131,60	874,08	116,05	189,72	465,47	7,59	13,14	837,88	11,32	0,34	14,73	13,16

[illegible]

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 $\pm 5\%$ 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, блонд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блонд 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 "Хлебодородинформ" Москва 2004 г.

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

И.М.Скрябин, 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

Heffner