

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог



подпись

ФИО

дата



УТВЕРЖДАЮ
Акционерное общество
«Комбинат школьного питания»
директор
подпись
Е. А. Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

подпись

ФИО

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 Неделя																
1 День																
Горячее питание																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев (б/сахара)	ТТК 985	260	6,35	3,79	23,86	156,26	114,75	13,05	83,34	0,12	12,67	23,23	0,00	0,03	0,55	
Масло сливочное	ТТК 657	15	0,12	10,88	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
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		500	9,84	15,33	35,43	321,22	118,35	13,05	87,84	0,17	72,67	90,73	0,15	0,03	0,55	3,54
2 День																
Горячее питание																
Макароны с овощами	ТТК 579	200	7,78	9,59	42,13	273,18	30,50	114,51	185,25	3,84	29,38	586,64	0,77	0,21	1,97	
Огурец свежий	ТТК 675	25	0,20	0,02	0,86	3,90	5,64	3,43	10,29	0,15	0	2,5	0,03	0,01	2,45	
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,41	3,21	5,52	62,51	108,98	23,27	95,4	0,66	12	22,09	0,01	0,03	0,52	
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		445	12,96	13,41	58,31	391,34	165,01	141,21	290,94	5,45	41,38	611,23	0,81	0,34	4,94	5,83
3 День																
Горячее питание																
Картофель тушеный	ТТК 587	250	5,25	13,60	59,37	305,00	138,41	31,49	210,19	0,81	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51	
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	56	0,85	2,79	6,15	50,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 200	200	0,23	0,90	9,09	37,80	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80	
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		531	8,00	17,54	85,64	447,36	140,17	32,01	211,15	0,84	11,81	21,75	0,68	0,11	1,31	8,56
4 День																
Горячее питание																
Помидор свежий дольками	ТТК 676	50	0,54	0,10	15,58	12,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Каша гречневая с овощами	ТТК 573	240	10,38	12,78	98,09	364,16	36,33	22,24	78,38	1,29	43,20	574,20	1,01	0,11	4,01	
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	9,08	34,60	52,80	6,09	39,15	0,04	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26	
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		510	12,49	13,47	132,55	463,46	102,39	28,33	117,53	1,87	49,20	585,20	1,01	0,18	4,27	13,26

5 День																	
Горячее питание																	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК 679	60	0,46	5,93	10,49	61,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Макароны с томатом	ТТК 581	250	8,72	11,88	72,25	370,00	1,20	0,00	1,50	0,01	20,00	22,50	0,05	0,00	0,00	0,00	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	9,12	36,00	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,00	0,00	0,80	
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	0,00	
Итого за прием		535	11,04	18,10	102,89	521,87	2,96	0,52	2,46	0,04	20,00	22,60	0,06	0,00	0,00	0,80	10,29
6 День																	
Горячее питание																	
Картофель отварной	ТТК 588	200	3,81	5,17	31,66	189,31	155,44	19,53	103,07	0,25	20,16	22,18	0,00	0,06	12,11		
Помидор свежий дольками	ТТК 676	20	0,22	0,04	14,46	5,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00		
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	9,08	34,60	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		440	5,60	5,80	65,00	280,99	171,10	19,53	106,07	0,81	60,16	67,18	0,10	0,12	12,11	6,50	
Среднедневное значение за 1 неделю		494	9,99	13,94	79,97	404,37	116,66	39,11	136,00	1,53	42,54	233,12	0,47	0,13	4,00	8,00	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
2 Неделя																
1 День																
Горячее питание																
Каша молочная пшениная (б/сахара)	ТТК 986	240	8,48	4,80	38,50	235,20	9,04	0,53	1,82	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12	7,74	0,78	5,31	0,02	6,00	10,70	0,03	0,00	0,02	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	180	0,17	0,04	8,21	32,40										
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		465	10,48	19,59	58,00	453,79	16,78	1,31	7,13	0,09	6,00	10,70	0,03	0,00	0,02	5,80
2 День																
Горячее питание																
Макароны с сыром	ТТК 580	210	11,56	14,46	51,01	341,60	35,83	29,45	165,20	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	
Огурец свежий	ТТК 675	20	0,16	0,02	0,49	3,81	2,06	2,94	3,82	0,13	0,00	19,95	0,11	0,01	3,68	
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	9,08	34,60	52,80	6,09	39,15	0,04	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26	
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		455	13,39	14,73	71,61	434,08	90,69	38,48	208,17	1,34	35,38	616,43	0,92	0,09	5,91	7,16
3 День																
Горячее питание																
Каша молочная гречневая (б/сахара)	ТТК 987	250	10,68	5,20	39,71	262,50	132,30	48,43	187,61	1,27	57,30	65,23	0,22	0,22	1,25	
Масло сливочное	ТТК 657	17	0,14	12,33	0,22	112,30	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00	
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	
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		492	12,72	18,17	60,05	466,67	136,46	48,95	191,57	1,32	97,30	110,33	0,33	0,22	2,05	6,01

4 День																
Горячее питание																
Пудинг рисовый с яблоками (б/сахара)	ТТК 513	200	5,76	7,00	54,85	306,00	197,21	16,46	160,73	1,08	59,60	111,60	1,11	0,08	0,06	
Сметана	ТТК664	22	0,54	2,90	0,72	31,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	9,12	36,00	42,24	4,87	31,32	0,03	4,80	8,80	0,00	0,01	0,21	
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		442	8,06	10,53	74,49	425,55	252,71	21,33	192,05	1,65	64,40	120,40	1,11	0,15	0,27	7,45
5 День																
Горячее питание																
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	215	8,08	6,41	66,68	303,15	120,99	13,65	89,97	0,14	57,30	63,98	0,10	0,04	1,25	
Кукуруза	ТТК 672	35	0,75	0,14	8,74	20,65	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00	
Чай с молоком (б/сахара)	ТТК 957	200	1,28	1,17	11,33	57,20	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	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		475	11,78	7,97	97,78	435,07	232,37	36,92	188,37	0,82	109,30	131,07	0,21	0,07	1,77	9,78
6 День																
Горячее питание																
Рагу овощное	ТТК 590	220	4,42	9,83	29,52	226,60	17,56	28,52	87,42	0,69	16,64	41,20	0,33	0,05	0,80	
Огурец свежий	ТТК 675	40	0,31	0,04	0,98	6,24	3,38	2,06	6,17	0,09	0,00	1,50	0,02	0,00	1,47	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	9,12	36,00										
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		480	6,49	10,50	49,42	320,84	34,20	30,58	93,59	1,32	16,64	42,70	0,35	0,11	2,27	4,94
Среднедневное значение за 2 неделю		468	10,49	13,58	68,56	422,67	127,20	29,60	146,81	1,09	54,84	171,94	0,49	0,11	2,05	6,86
Среднедневное значение за 2 недели		481	10,24	13,76	74,26	413,52	121,93	34,35	141,41	1,31	48,69	202,53	0,48	0,12	3,02	7,43

Стоимость питания 55 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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

Корнева

М. Н. Корнева