СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог _____
подпись
_____
ФИО
_____
дата

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

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ_____
подпись
_____
ФИО
_____
дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 Неделя																
1 День																
Обед 7-11 лет																
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	
Огурец свежий	ТТК 675	13	0,10	0,01	0,31	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
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	
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		**918**	**25,31**	**18,99**	**86,48**	**607,65**	**88,30**	**88,26**	**305,27**	**3,12**	**17,87**	**606,28**	**7,26**	**0,14**	**13,50**	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев (б/сахара)	ТТК 985	200	6,35	3,79	23,86	156,26	114,75	13,05	83,34	0,12	12,67	23,23	0	0,03	0,55	
Масло сливочное	ТТК 657	6	0,05	4,35	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,013333	24	27	0,06	0	0	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
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		**431**	**10**	**9**	**35**	**262**	**116**	**13**	**85**	**0**	**37**	**50**	**0**	**0**	**1**	
Итого за прием		**1349**	**35,08**	**27,80**	**121,79**	**869,41**	**204,49**	**101,31**	**390,41**	**3,27**	**54,54**	**656,51**	**7,32**	**0,17**	**14,05**	**12,18**
2 День																
Обед 7-11 лет																
Огурец свежий	ТТК 675	83	0,65	0,08	2,03	12,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп гороховый	ТТК 639	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	
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	22,82	8,57	22,26	258,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	9,08	34,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
Итого за прием		**813**	**31,08**	**14,11**	**77,10**	**520,59**	**13,26**	**0,00**	**0,00**	**0,54**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,06**	**0,00**	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная кукурузная (б/сахара)	ТТК 1014	195	3,32	3,23	14,76	78,00	155,44	19,53	103,07	0,25	20,16	22,18	0,00	0,06	12,11	
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	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	
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		**425**	**5,18**	**7,25**	**40,15**	**217,10**	**158,26**	**21,10**	**104,98**	**0,63**	**20,16**	**23,18**	**0,04**	**0,06**	**12,91**	
Итого за прием		**1238**	**36,26**	**21,36**	**117,25**	**737,69**	**171,52**	**21,10**	**104,98**	**1,17**	**20,16**	**23,18**	**0,04**	**0,12**	**12,91**	**11,73**

3 День																
Обед 7-11 лет																
Свекольник с зеленью	ТТК 632	200	2,11	3,08	9,70	77,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Биточки Чикен топ*	ТТК 24	100	12,02	7,02	7,02	139,00	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	45	0,68	2,24	4,95	40,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Макароны с овощами	ТТК 579	200	6,97	9,51	61,48	296,00	177,48	14,81	144,66	0,97	53,64	100,44	1,00	0,07	0,06	
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	
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		**770**	**23,49**	**22,10**	**103,66**	**642,63**	**316,48**	**14,81**	**144,66**	**0,97**	**53,64**	**100,44**	**1,00**	**0,07**	**0,06**	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная ячневая (б/сахара)	ТТК 989	155	5,32	2,54	25,00	150,35	114,75	13,05	83,34	0,12	12,67	23,23	0,00	0,03	0,55	
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Компот из кураги (б/сахара)	ТТК 981	200	1,04	0,06	13,80	52,00	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		**385**	**8**	**6**	**50**	**289**	**224**	**36**	**179**	**1**	**25**	**45**	**0**	**0**	**1**	
Итого за прием		**1155**	**31,56**	**28,58**	**153,56**	**932,01**	**540,21**	**51,13**	**323,40**	**1,75**	**78,31**	**145,76**	**1,01**	**0,13**	**1,13**	**15,36**
4 День																
Обед 7-11 лет																
Суп лапша говяжья с зеленью	ТТК 636	250	2,64	3,85	12,13	97,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	5	1,36	0,97	2,19	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Биточек Домашний*	ТТК 552	100	14,36	15,45	13,50	253,00	32,84	17,20	126,88	1,43	1,94	5,94	2,60	0,11	0,12	
Картофель запеченый из отварного	ТТК 586	220	5,30	14,43	42,37	352,60	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		**800**	**25,52**	**34,99**	**90,34**	**807,07**	**32,84**	**17,20**	**126,88**	**1,43**	**1,94**	**5,94**	**2,60**	**0,11**	**0,12**	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная гречневая (б/сахара)	ТТК 987	210	8,97	4,37	33,36	220,50	128,88	113,66	236,15	3,48	19,20	22,12	0,40	0,25	1,25	
Масло сливочное	ТТК 657	6	0,05	4,35	0,08	39,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Напиток Грушенька (б/сахара)	ТТК 983	200	0,02	0,02	9,55	37,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		**441**	**10,71**	**8,99**	**54,02**	**351,21**	**128,88**	**113,66**	**236,15**	**3,48**	**19,20**	**22,12**	**0,40**	**0,25**	**1,25**	
Итого за прием		**1241**	**36,23**	**43,98**	**144,36**	**1158,28**	**161,72**	**130,86**	**363,03**	**4,91**	**21,14**	**28,06**	**3,00**	**0,36**	**1,37**	**14,44**

5 День																
Обед 7-11 лет																
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	5,22	3,75	25,99	133,26	21,12	13,61	31,44	0,51	0,00	206,89	2,33	0,04	6,60	
Биточек Нежный	ТТК 553	100	15,05	14,03	15,00	248,00	6,56	10,63	74,55	0,89	11,71	22,65	2,49	0,15	0,03	
Рис с овощами	ТТК 583	220	4,97	9,05	45,89	294,80	22,99	34,25	93,19	0,83	0,00	525,60	1,55	0,05	1,61	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	35	0,38	0,07	15,02	8,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 604	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		**830**	**27,52**	**27,54**	**122,02**	**776,75**	**52,43**	**59,01**	**200,14**	**2,26**	**11,71**	**755,24**	**6,38**	**0,24**	**9,04**	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная ячневая (б/сахара)	ТТК 989	170	5,84	2,79	27,42	164,90	138,41	31,49	210,19	0,81	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51	
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03										
Напиток из плодов шиповника (б/сахара)	ТТК 982	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,00	3,40	3,40	0,60	0,00	163,40	0,76	0,01	200,00	
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		**400**	**8,24**	**6,96**	**58,16**	**344,60**	**150,41**	**34,89**	**213,59**	**1,41**	**11,81**	**185,05**	**1,43**	**0,12**	**200,51**	
Итого за прием		**1230**	**35,76**	**34,50**	**180,18**	**1121,35**	**202,84**	**93,90**	**413,73**	**3,67**	**23,52**	**940,29**	**7,81**	**0,36**	**209,55**	**18,02**
Среднедневное значение за 1 неделю		**1243**	**34,98**	**31,24**	**143,43**	**963,75**	**256,16**	**79,66**	**319,11**	**2,95**	**39,53**	**358,76**	**3,84**	**0,23**	**47,80**	**14,34**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
2 Неделя																
1 День																
Обед 7-11 лет																
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	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	
Зелень	ТТК 671	1	0,02	0,00	22,34	0,31	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	230	28,22	14,44	35,94	376,18	43,18	115,13	341,41	4,59	41,09	530,60	1,00	0,21	1,68	
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК 960	200	1,02	0,06	29,54	125,00	155,44	19,53	103,07	0,25	20,16	22,18	0,00	0,06	12,11	
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		**726**	**33,18**	**20,76**	**116,69**	**678,54**	**244,17**	**153,94**	**492,41**	**5,55**	**70,25**	**773,51**	**3,40**	**0,32**	**25,95**	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев (б/сахара)	ТТК 985	195	6,19	3,70	26,80	165,75	28,16	18,27	25,40	0,56	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32	
Масло сливочное	ТТК 657	6	0,05	4,35	0,08	39,64	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		**426**	**8,1**	**8,3**	**47,0**	**295,5**	**28,2**	**18,3**	**25,4**	**0,6**	**0,0**	**116,6**	**1,1**	**0,0**	**0,3**	
Итого за прием		**1152**	**41,28**	**29,10**	**163,72**	**974,00**	**272,33**	**172,21**	**517,81**	**6,11**	**70,25**	**890,11**	**4,50**	**0,33**	**26,27**	**16,37**
2 День																
Обед 7-11 лет																
Суп гороховый	ТТК 639	250	5,40	4,87	28,35	140,25	31,15	30,14	76,68	1,79	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60	
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	12	3,26	2,33	2,33	34,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	24,59	16,21	36,58	397,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		**767**	**35,88**	**28,01**	**88,36**	**707,53**	**32,91**	**30,66**	**77,64**	**1,82**	**12,00**	**224,53**	**0,27**	**0,18**	**5,40**	

Полдник 7-11 лет																
Каша молочная кукурузная (б/сахара)	ТТК 1014	200	3,40	3,31	14,98	80,00	2,82	1,57	1,91	0,38	0,00	1,00	0,04	0,00	0,80	
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	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	128,88	113,66	236,15	3,48	19,20	22,12	0,40	0,25	1,25	
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		**430**	**5,26**	**7,33**	**40,37**	**219,10**	**131,70**	**115,23**	**238,06**	**3,86**	**19,20**	**23,12**	**0,44**	**0,25**	**2,05**	
Итого за прием		**1197**	**41,14**	**35,34**	**128,73**	**926,63**	**164,61**	**145,89**	**315,70**	**5,68**	**31,20**	**247,65**	**0,71**	**0,43**	**7,45**	**12,87**
3 День																
Обед 7-11 лет																
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	
Котлеты Белорусские*	ТТК 563	100	19,75	19,73	1,95	265,00	13,21	23,38	150,49	1,91	0,00	0,60	2,60	0,22	2,20	
Рис с куркумой	ТТК 582	185	4,31	4,70	54,78	240,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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		**760**	**27,34**	**29,23**	**96,60**	**690,47**	**46,69**	**42,97**	**192,29**	**2,85**	**0,00**	**204,88**	**4,95**	**0,26**	**9,74**	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная ячневая (б/сахара)	ТТК 989	200	6,87	3,28	32,26	194,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное	ТТК 657	8	0,06	5,80	0,10	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Напиток Грушенька (б/сахара)	ТТК 983	200	0,02	0,02	9,55	37,00	138,41	31,49	210,19	0,81	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51	
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		**433**	**8,62**	**9,35**	**52,94**	**337,92**	**138,41**	**31,49**	**210,19**	**0,81**	**11,81**	**21,65**	**0,67**	**0,11**	**0,51**	
Итого за прием		**1193**	**35,96**	**38,58**	**149,54**	**1028,39**	**185,10**	**74,46**	**402,48**	**3,66**	**11,81**	**226,53**	**5,62**	**0,37**	**10,25**	**14,95**
4 День																
Обед 7-11 лет																
Рассольник ленинградский	ТТК 638	250	2,07	3,52	22,14	107,11	13,70	20,77	59,63	0,78	0,00	202,28	2,38	0,08	6,40	
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	27	7,34	5,25	2,32	77,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Печень тушенная в томатном соусе	ТТК 526	100	12,78	7,25	4,99	136,12	17,65	15,14	205,51	4,50	3509,52	6051,60	0,86	0,16	9,77	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	9,12	36,00	8,05	3,78	8,25	0,38		2,70	150,13	0,01	1,52	
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		**782**	**31,84**	**25,90**	**91,72**	**684,09**	**65,14**	**155,25**	**461,31**	**9,68**	**3509,52**	**6257,84**	**155,16**	**0,46**	**19,61**	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная гречневая (б/сахара)	ТТК 987	100	4,27	2,08	15,89	105,00	114,75	13,05	83,34	0,12	12,67	23,23	0,00	0,03	0,55	
Масло сливочное	ТТК 657	4	0,03	2,90	0,05	26,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,41	3,21	18,46	97,00	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52	
Итого за прием		**304**	**7,71**	**8,19**	**34,40**	**228,42**	**223,73**	**36,32**	**178,74**	**0,78**	**24,67**	**45,32**	**0,01**	**0,06**	**1,07**	
Итого за прием		**1086**	**39,55**	**34,09**	**126,12**	**912,51**	**288,87**	**191,57**	**640,05**	**10,46**	**3534,19**	**6303,16**	**155,17**	**0,52**	**20,68**	**12,61**

5 День																
Обед 7-11 лет																
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	200	4,18	3,00	21,78	106,61	23,94	17,61	42,75	0,68	12,00	229,99	0,20	0,06	8,20	
Биточек Нежный*	ТТК 553	100	15,05	14,03	15,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02	
Каша перловая с овощами	ТТК 575	180	4,96	8,35	64,62	237,84	35,83	29,45	165,20	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	
Кукуруза	ТТК 47	47	1,01	0,18	5,16	27,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 956	200	0,23	0,39	9,09	3,26	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		**752**	**27,10**	**26,20**	**126,68**	**676,85**	**92,97**	**64,29**	**331,64**	**3,53**	**62,50**	**846,97**	**1,60**	**0,24**	**10,99**	
Полдник 7-11 лет																
Каша молочная ячневая (б/сахара)	ТТК 989	170	5,84	2,79	27,42	164,90	146,39	40,09	161,62	1,73	28,80	56,55	0,24	0,14	2,42	
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,63	0,07	33,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Напиток из плодов шиповника (б/сахара)	ТТК 982	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,00	3,40	3,40	0,60	0,00	163,40	0,76	0,01	200,00	
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		**400**	**8,24**	**6,96**	**58,16**	**344,60**	**158,39**	**43,49**	**165,02**	**2,33**	**28,80**	**219,95**	**1,00**	**0,15**	**202,42**	
Итого за прием		**1152**	**35,34**	**33,16**	**184,84**	**1021,45**	**251,36**	**107,78**	**496,66**	**5,86**	**91,30**	**1066,92**	**2,60**	**0,39**	**213,41**	**18,48**
Среднедневное значение за 2 неделю		**1156**	**38,65**	**34,05**	**150,59**	**972,60**	**232,45**	**138,38**	**474,54**	**6,35**	**747,75**	**1746,87**	**33,72**	**0,41**	**55,61**	**15,06**
Среднедневное значение за 2 недели		**1199**	**36,82**	**32,65**	**147,01**	**968,17**	**244,30**	**109,02**	**396,83**	**4,65**	**393,64**	**1052,82**	**18,78**	**0,32**	**51,71**	**14,70**

Стоимость питания 156 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 Корнева М. Н. Корнева