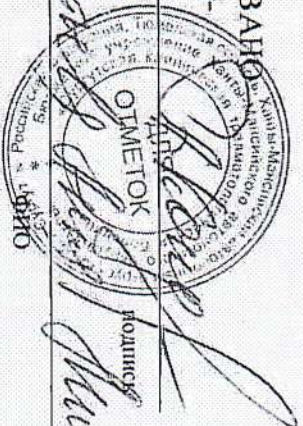
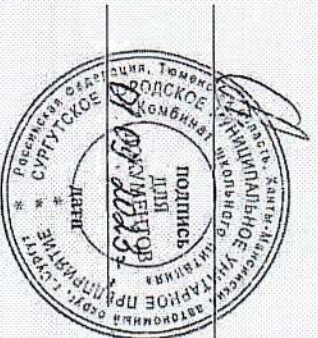


СОГЛАСОВАНО
Специалист-
диетолог



дата

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГМУП "Комбинат школьного
питания"



Т.Г. Свизова

ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ



01.03.2023

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЕТ (I смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы			Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Неделя №1																	
1 День																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Салат из свежих огурцов	С6.2004 № 16	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3		
Быточки паровые	№ 424 с6 1996 г	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5		
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05							
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		610	13,15	19,59	92,07	575,10	69,35	175,36	258,55	8,73	25,20	157,08	5,93	0,40	34,80		
2 День																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Голубцы "Ленивые" с соусом сметанным***	ТТК № 1374	100	6,19	7,66	7,00	119,89	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02	3,66		
Картофель со стручковой фасолью	ТТК № 547	180	3,94	10,19	26,63	207,82	55,05	39,39	103,76	1,72	36	98,84	0,48	0,15	14,82		
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15		
Теплый напиток "Брусника"	ТТК № 849	200	0,18	0,13	26,63	103,32	6,97	1,75	4	0,17	0	2	0,25	0	3,75		
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90		0	0	0,13	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		660	11,67	20,32	88,03	561,95	117,87	68,78	191,48	6,27	47,45	135,86	2,05	0,22	37,23		
3 День																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92		
Рыба, запеченная с сырной пастой (пикша)	ТТК № 311	100	15,81	15,31	2,05	208,37	78,23	5,56	55,97	0,23	27,99	52,41	4,24	0,01	0,8		
Рисotto овощное	ТТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	0		
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Чай с лимонном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	1,12			
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		618	23,87	34,82	66,06	666,46	131,04	42,26	167,41	1,58	53,91	118,75	9,07	0,07	11,34		

Наименование блока	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины								
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мг	T, мг	B1, мг	C, мг						
4 День																					
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																					
Каша молочная школьная кукурузная	ТТК № 717	210	3,48	10,56	10,15	145,58	157,96	19,53	106,07	0,29	60,16	67,18	0,1	0,06	12,11						
Сырники из творога ***	ТТК № 1358	100	19,32	11,65	23,00	275,24	171,39	30,08	246,91	0,67	69,5	76,3	0,3	0,05	0,5						
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03						
Какао с молоком	СБ 2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52						
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0						
Итого за "Завтрак"		560	27,69	29,93	68,28	642,18	462,07	78,15	464,68	2,02	153,66	187,00	0,47	0,14	13,16						
5 День																					
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																					
Филе индейки запечённое с сырной пастой	ТТК № 412	110	30,40	17,58	3,32	291,77	129,72	29,89	314,25	1,87	78,66	145,68	0,75	0,07	1,12						
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	180	6,38	4,65	8,62	100,16	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0						
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5						
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05											
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0						
Итого за "Завтрак"		620	39,64	24,68	48,37	560,28	168,68	42,58	334,24	4,45	93,78	176,03	1,21	0,09	6,12						
6 День																					
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																					
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	0	71,38	3	0,07	18,3						
Мясо тушеное	ТТК № 1375	100	15,83	14,35	5,64	213,97	21,97	23,58	165,09	2,36	9,6	27,63	0,45	0,06	0,77						
Кануста цветная б/з припущенная	ТТК № 41	180	4,87	4,08	11,83	94,92	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	34,51	0,47	0,15	57,46						
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26						
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0						
Итого за "Завтрак"		610	24,73	27,79	57,92	561,50	174,51	80,68	333,83	6,03	24,67	144,52	3,92	0,29	76,79						
Среднее значение за неделю		613	23,46	26,19	70,12	594,58	187,25	81,30	291,70	4,85	66,45	153,21	3,78	0,20	29,91						

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Неделя №2																		
7 День																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 1340	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68			
Бифстроганов ***	ТТК № 1341	100	14,30	14,56	6,56	213,18	37,43	21,24	156,61	1,99	28,8	52,93	0,51	0,05	0,99			
Картофель отварной с луком		180	3,68	11,65	29,96	234,50	41,74	37,25	110,3	1,66	41,47	82,21	0,44	0,15	14,17			
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12			
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0			
Итого за "Завтрак"		617	21,35	38,29	64,06	674,64	112,27	74,84	300,16	4,60	70,27	200,96	5,73	0,24	31,96			
8 День																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69	0	202,06	2,31	0,04	8,2			
Плов СД	ТТК № 1327	225	24,40	21,95	37,57	444,76	29,69	50,52	274,59	3,46	18	273,8	0,82	0,09	0,6			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0			
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0			
Итого за "Завтрак"		556	28,09	29,73	70,74	654,28	59,06	66,48	311,08	4,35	18,00	484,36	3,15	0,13	9,30			
9 День																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Салат в стиле "Реческий"	ТТК № 95	100	3,36	12,46	3,77	139,41	118,56	16,53	87,27	0,69	22,54	122,85	4,85	0,04	41,24			
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	13,01	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03			
Каруста гушаная ****	ТТК № 1360	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27			
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5			
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7			
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	23,96	92,52	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0			
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0			
Итого за "Завтрак"		611	24,82	31,94	78,38	640,17	336,46	74,47	231,37	5,76	66,70	342,69	7,18	0,14	89,04			
10 День																		
Завтрак 12 лет и старше I смена																		
Каша молочная пшеница с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,5	40,09	161,6	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0			
Творожник с кокосом ***	ТТК № 1359	70	8,52	14,94	26,15	272,26	62,51	15,62	104,28	0,54	51,58	93,45	0,31	0,03	0,08			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0			
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15			
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0			
Итого за "Завтрак"		583	18,33	28,11	101,41	718,58	240,70	69,21	283,28	5,76	92,38	171,00	0,88	0,22	17,50			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины							
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
11 День																					
Завтрак 12 лет и старше 1смена																					
Салат из свежих с фасолью зелёной б/з	ТТК № 404	100	1,21	8,09	8,49	106,66	33,75	16,7	33,37	1,02	0	7,92	3,62	0,02	8,42						
Каша гречневая с филе индейки	ТТК № 41	225	27,61	14,13	35,16	367,64	42,24	112,63	333,99	4,49	40,2	519,07	0,98	0,21	1,64						
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 854	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5						
Теплый компот из см черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	23,33	90,41	10,49	4,87	19,14	0,45	0	0	600	0	2,4						
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0						
Итого за "Завтрак"		556	30,17	24,03	77,44	623,06	95,14	134,87	387,32	6,11	40,20	535,49	604,62	0,23	12,96						
12 День																					
Завтрак 12 лет и старше 1смена																					
Салат из св. помидоров с кукурузой	ТТК № 20	100	1,22	10,01	6,96	121,03	20,14	14,45	25,73	0,71	0	90,63	4,88	0,04	16,42						
Сарделька аппетитная ***	ТТК 1361	100	21,58	23,41	4,95	316,44	26,7	30,03	211,05	3,17	22,4	31,5	0,61	0,21	0,13						
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	180	6,38	4,65	8,62	100,16	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0						
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24						
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0						
Итого за "Завтрак"		610	32,91	41,53	45,85	679,84	115,90	50,83	277,18	4,20	43,10	160,71	5,55	0,26	16,79						
Среднее значение за неделю		589	25,95	32,27	72,98	665,09	159,92	78,45	298,40	5,13	55,11	315,87	104,52	0,20	29,59						
Среднее значение за 2 недели		600,92	24,70	29,23	71,55	629,84	173,59	79,88	295,05	4,99	60,78	234,54	54,15	0,20	29,75						

*** -ТТК (блюда приготовлены с добавлением рисовой муки)

**** - ТТК (блюда приготовлены без томатной пасты)

СД -ТТК (сахарный диабет)

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Сурякин, В.А.Утетьев. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. ДеЛи Принт 2008 г.

МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

(в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог



М. Н. Корнева