

СОГЛАСОВАНО
Специалист
диетолог

Кондрат
Анна Михайловна



дата

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГМУП "Комбинат школьного
питания"

Т.Г. Связова



ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ

Гейни
Анна Викторовна



ПОДПИСЬ

ФИО

01.09.2023г.

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7- 11 ЛЕТ (I смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №1																
1 День																
Завтрак 7- 11 лет I смена																
Салат из свежих огурцов	Сб.2004 № 16	60	0,43	5,93	1,87	61,39	16,63	7,75	23,47	0,36	0	5,46	2,69	0,02	5,35	
Биточки паровые	№ 424 сб 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	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	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"		540	11,07	14,39	81,04	477,69	62,50	140,53	220,51	7,40	21,00	36,55	3,48	0,32	17,85	
2 День																
Завтрак 7- 11 лет 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	6,6	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 7- 11 лет I смена																
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7	
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	
Ризотто 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 лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		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"		578	23,81	25,06	66,00	579,39	111,55	41,10	143,58	1,52	53,91	189,45	5,00	0,08	17,12	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
4 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Каша молочная школьная кукурузная	ТТК № 717	150	2,55	2,48	7,52	59,64	116,67	14,65	77,3	0,2	15,12	16,63	0	0,04	9,08
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	№ 693 сб 2004	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"		500	26,76	21,85	65,65	556,24	420,78	73,27	435,91	1,93	108,62	136,45	0,37	0,12	10,13
5 День															
Завтрак 7- 11 лет I 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	150	5,32	3,88	7,18	83,46	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	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	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"		590	38,58	23,91	46,93	543,59	166,51	42,46	333,58	4,43	91,26	171,31	1,20	0,09	6,12
6 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	80	1,26	4,96	4,06	62,90	31,39	16,28	28,84	0,71	0	57,1	2,4	0,05	14,64
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
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 41	150	4,06	3,40	9,86	79,10	44,47	25,55	77,95	2,12	7,56	28,76	0,39	0,12	47,88
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"		560	23,61	25,86	54,93	529,95	157,76	71,50	311,03	5,42	23,16	124,49	3,24	0,24	63,55
Среднее значение за неделю															
		571	22,58	21,90	67,10	541,47	172,83	72,94	272,68	4,50	57,57	132,35	2,56	0,18	25,33

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Неделя №2															
7 День															
Завтрак 7- 11 лет 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
Бефстроганов ***	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
Каша кукурузная вязкая	Сб.2004 № 510	150	0,54	3,93	1,41	40,53	38,75	5,73	14,75	0,18	21,2	23,85	0,05	0,02	11,21
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"		587	18,21	30,57	35,51	480,67	109,28	43,32	204,61	3,12	50,00	142,60	5,34	0,11	29,00
8 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	60	0,72	3,38	5,85	54,85	12,2	9,17	21,4	0,41	0	121,23	1,39	0,03	4,92
Плов СД	ТТК № 1327	150	16,26	14,63	25,05	296,51	19,79	33,68	183,06	2,3	12	182,53	0,55	0,06	0,4
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
Груши печёные (диета)	ТТК № 1337	100	0,50	0,38	16,38	63,36	23,75	15	20	2,88	0	2,5	0,5	0,03	6,25
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"		541	19,97	20,54	70,70	532,82	64,77	58,52	225,28	5,79	12,00	314,76	2,46	0,12	12,07
9 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Салат в стиле "Греческий"	ТТК № 95	70	2,35	8,72	2,64	97,59	82,99	11,57	61,09	0,48	15,78	86	3,39	0,03	28,87
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
Капуста тушеная ****	ТТК № 1360	150	3,10	3,52	15,73	99,36	86,9	26,59	55,29	1,08	12,6	88,86	0,25	0,04	31,49
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"		551	22,82	27,48	72,17	568,85	283,47	62,43	191,31	5,25	57,42	275,15	5,60	0,11	69,89

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
10 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Каша молочная пшённая с яблоком	ТТК № 720	150	5,05	6,18	25,86	176,87	109,85	30,07	121,22	1,3	21,6	42,41	0,18	0,1	1,82
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	60	7,30	12,81	22,42	233,37	53,58	13,39	89,39	0,46	44,21	80,1	0,27	0,02	0,07
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
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"		543	15,23	23,72	83,25	596,39	187,12	52,46	222,51	4,15	77,81	141,01	0,68	0,15	11,89
11 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Салат из свеклы с фасолью зелёной б/з		60	0,73	4,85	5,09	64,00	20,25	10,02	20,02	0,61	0	4,75	2,17	0,01	5,05
Каша гречневая с филе индейки	ТТК № 404	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 № 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
Теплый компот из с/м 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"		516	29,69	20,79	74,04	580,39	81,64	128,19	373,97	5,70	40,20	532,32	603,17	0,22	9,59
12 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Перец сладкий, нарезка		60	0,76	0,06	4,00	16,96	4,7	4,12	9,41	0,29	0	150	0,42	0,05	117,6
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
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	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"		540	30,07	30,81	42,18	556,58	98,29	40,38	260,20	3,76	40,58	215,36	1,08	0,27	117,97
Среднее значение за неделю		546	22,67	25,65	62,98	552,62	137,43	64,22	246,31	4,63	46,34	270,20	103,06	0,16	41,74
Среднее значение за 2 недели		558,83	22,62	23,78	65,04	547,04	155,13	68,58	259,50	4,56	51,95	201,28	52,81	0,17	33,53

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

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

СД -ТТК (сахарный диабет)

Стоимость питания 160 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

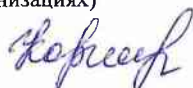
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

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

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