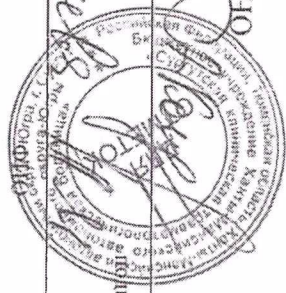


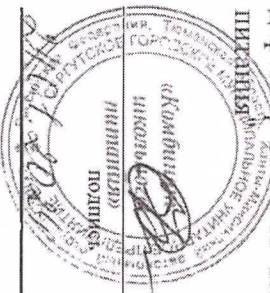
СОГЛАСОВАНО
Специалист-
Диетолог



Подпись
Бочарова Е. С.

ДАТА

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФНМУП "Комбинат школьного питания"



«Комбинат
питания»
инициалы
подпись

О.В. Филимонова

ДАТА

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (1 смена)
С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ



Подпись
Телица Виктория

ФИО

24.01.2024г.

ДАТА

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (1 смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ

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	B1, мг	C, мг		
Неделя №1																	
1 День																	
Завтрак 7-11 лет 1 смена																	
Салат из свежих огурцов	С6.2004 № 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		
Выпечка мясной с морковью (на пару)***	ТТК № 1402*	100	13,19	13,67	9,33	210,95	19,22	27,43	145,81	1,98	14,4	612,8	0,52	0,05	0,76		
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 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 молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24		
Хлебцы д Корнер (Гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Завтрак"		520	25,40	27,39	69,96	608,39	104,12	162,37	388,98	7,03	40,98	653,33	3,75	0,38	6,35		
2 День																	
Завтрак 7-11 лет 1 смена																	
Уляш ***	ТТК № 1355	100	14,47	14,81	4,11	206,99	13,27	20,9	154,45	2,23	13,6	27,63	0,42	0,04	0,73		
Каша кукурузная вязкая	С6.2004 № 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		
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 компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	0	0	2,4		
Хлебцы д Корнер (Гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Завтрак"		610	17,30	19,67	44,08	407,29	86,27	45,00	204,84	6,63	34,80	58,98	600,77	0,15	29,34		
3 День																	
Завтрак 7-11 лет 1 смена																	
Завушка 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 в сметанном соусе***	ТТК № 1408*	100	10,97	5,79	4,84	115,90	60,64	5,99	43,38	0,18	11,4	31,96	1,58	0,01	0,02		
Пюре картофельное	№ 520 с6.2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38		
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	0	1,12		
Хлебцы д Корнер (Гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Завтрак"		528	17,64	11,06	49,00	359,52	113,12	47,80	145,84	2,37	26,84	153,09	2,21	0,21	26,72		

Наименование Биолода	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углерод, дж, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг			
4 День																		
Завтрак 7-11 лет I семна																		
Каша молочная школьная рисовая (листа)	ТТК № 1305	210	5,58	10,98	31,75	247,81	135,58	32,4	150,99	0,5	61,12	68,23	0,24	0,07	1,37			
Запеканка из творога ***	ТТК № 1404*	60	10,11	7,00	6,91	133,36	86,62	13,78	114,37	0,29	41,8	48,33	0,17	0,02	0,14			
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			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04								
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	120			
Хлебцы д Корнер (гречневые)		10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0			
Итого за "Завтрак"		700	20,81	21,69	75,35	571,51	305,95	73,75	321,97	1,96	114,92	153,96	0,87	0,21	121,54			
5 День																		
Завтрак 7-11 лет I семна																		
Филе индейки тушеное с морковью***	ТТК № 1400*	100	15,19	6,02	6,71	140,25	24,9	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87			
Каша вязкая пшеница	Сб.2004 № 510	150	3,97	4,41	23,20	147,98	14,61	26,56	76,09	0,9	12,6	24,72	0,16	0,11	0			
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5			
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Хлебцы д Корнер (гречневые)		10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0			
Итого за "Завтрак"		560	20,91	11,06	64,81	427,79	58,91	61,69	238,98	4,88	19,44	501,66	2,24	0,21	5,87			
6 День																		
Завтрак 7-11 лет I семна																		
Салат свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39	100	0,85	17,64	6,81	185,73	22,57	11,17	25,13	0,72	0	1,02	8,87	0,01	2,44			
Печень, тушенная в соусе***	ТТК № 1403*	100	12,70	7,01	4,90	133,77	23,32	15,15	210,75	4,41	3509,7	5976,48	0,75	0,16	9,38			
Рис припущенный	Сб.2004 № 512	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0			
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Хлебцы д Корнер (гречневые)		10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0			
Итого за "Завтрак"		560	21,81	32,06	69,40	642,61	165,92	76,41	407,83	7,01	3534,30	6023,25	9,89	0,27	12,34			
Среднее значение за неделю		580	20,65	20,49	62,10	502,85	139,05	77,84	284,74	4,98	628,55	1257,38	103,29	0,24	33,69			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углебно- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг	
Неделя №2																
7 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41	0	39,41	2,86	0,02	9,41	
Тфреши ***	ТТК № 1405*	90	9,17	16,42	15,11	243,49	18,82	22,53	109	1,52	21,33	190,06	3,12	0,04	1,6	
Пиоре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0,04	0	0	0	0,2	0,04	15,2	
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0	0,04	0	
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0,5	0	0	0	0	0,04	0	
Итого за "Завтрак"		610	16,36	27,69	63,14	556,87	99,65	69,90	227,17	3,61	36,77	272,16	6,36	0,26	36,59	
8 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат из свежсы с маслом	Сб 2004 № 33	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88	
Гуляш ***	ТТК № 1355	100	14,47	14,81	4,11	206,99	13,27	20,9	154,45	2,23	13,6	27,63	0,42	0,04	0,73	
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	
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0,04	0	
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0,5	0	0	0	0	0,04	0	
Итого за "Завтрак"		560	17,72	24,42	37,44	424,68	90,45	45,56	206,86	4,18	34,80	53,42	3,21	0,11	15,82	
9 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат из свежих помидоров	Сб 2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38	
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01	
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72	
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	
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 "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76	
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0,5	0	0	0	0	0,04	0	
Итого за "Завтрак"		701	16,28	16,29	81,71	526,68	81,50	83,18	217,15	5,68	19,53	584,19	6,20	0,23	39,37	

Наименование блюда	№ рсч.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	Смг		
10 День																	
Завтрак 7-11 лет 1 смена																	
Дипло отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62	47,74	7,38	103,74	1,45	130	135,2	0,31	0,04	0		
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		
Творожник с кокосом ***	ТТК № 1359	50	6,09	10,67	18,68	194,47	44,65	11,16	74,49	0,39	36,84	66,75	0,22	0,02	0,06		
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		
Пшеница		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	2,4	0,48	0,02	6	0,03		
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24		
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Завтрак"		602	20,31	24,11	60,36	523,49	296,72	54,82	321,75	5,41	199,54	252,61	1,07	0,17	15,41		
11 День																	
Завтрак 7-11 лет 1 смена																	
Гуляш из филе индейки***	ТТК № 1406*	100	14,72	5,39	4,11	123,19	19,52	16,98	143,63	1,15	19,38	34,43	0,31	0,03	0,73		
Каша гречневая рассычатая	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		
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		
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 комлот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1		
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Завтрак"		611	24,43	12,21	86,22	529,44	68,80	154,11	347,26	9,29	40,38	75,27	1,52	0,38	17,23		
12 День																	
Завтрак 7-11 лет 1 смена																	
Салат из свежсы с фасолью зерной б/з	ТТК № 23	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		
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		
Ризотто овощное (Вародейская смесь)	ТТК № 533	150	3,71	6,23	31,12	195,44	11,33	18,65	58,46	0,43	21,6	40,5	0,26	0,02	0		
Отруды консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92		
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		
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Завтрак"		600	14,25	23,69	78,99	571,72	139,28	61,07	214,66	3,24	39,05	90,94	4,94	0,12	16,26		
Среднее значение за неделю																	
		614	18,23	21,40	67,98	522,15	129,40	78,11	255,81	5,24	61,68	221,43	3,88	0,21	23,45		
Среднее значение за 2 недели																	
		597	19,44	20,95	65,04	512,50	134,22	77,97	270,27	5,11	345,11	739,41	53,59	0,23	28,57		

*** -ТТК (блюда приготовлены с добавлением рисовой муки)
 **** - ТТК (блюда приготовлены без томатной пасты)

СД -ТТК (сахарный диабет)
 Стоимость питания 166 руб в день
 Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Борник респектур блог и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания Хлебродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.
 МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и innymi заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании
 (в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог

Горбуш

М. Н. Корнева