СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог _____
подпись
_____
ФИО
01.12.2023 г
дата

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"
_____ Т.Г. Свиязова
подпись
01.12.2023 г
дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, БОЛЕЗНЬ КРОНА

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ №10 с УИОП
_____
подпись
Е.В. Озерова
ФИО
01.12.2023 г
дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

(для детей, с подтвержденным диагнозом Болезнь Крона)

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															
День 1															
Горячее питание															
Салат из моркови с маслом	ТТК № 96	100	1,18	5,36	6,17	75,22	45,7	22,3	35,13	0,56	0	0	2,64	0,07	1,94
Биточки паровые	№ 424 сб 1996 г	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	156,6	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,29
Картофельное пюре (без молока) *	ТТК № 1369	180	3,08	4,89	25,60	157,41	16,07	33,62	84,95	1,32	0	4,86	2,14	0,14	6,48
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
Яблоки печёные (диета)	ТТК № 1319	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
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**705**	**23,09**	**25,84**	**81,15**	**641,43**	**130,39**	**86,80**	**290,43**	**6,78**	**22,60**	**36,37**	**5,62**	**0,30**	**21,21**
День 2															
Горячее питание															
Салат из свеклы 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
Тефтели рыбные со сметаной	ТКК № 320	80	7,86	9,40	7,11	145,24	45,94	14,49	100,28	0,3	30,6	54,2	2,3	0,04	0,25
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	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
Теплый компот "Смородинка" (смесь)	ТТК № 855	200	0,16	0,06	24,78	95,84	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**585**	**20,32**	**22,04**	**103,46**	**672,63**	**107,28**	**179,26**	**357,89**	**6,53**	**55,80**	**85,94**	**5,68**	**0,36**	**4,13**
День 3															
Горячее питание															
Биточки паровые из индейки	ТТК № 203	100	17,30	6,27	9,91	165,94	50,45	17,48	165,12	1,16	30	32,66	0,52	0,04	0,29
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	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
Кисель из черники	ТТК № 1337	200	0,26	0,13	27,02	106,18	7,08	1,25	8,74	0,2	0	0	0,34	0	0,96
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**505**	**24,15**	**10,73**	**60,77**	**425,32**	**110,90**	**49,39**	**267,39**	**3,91**	**39,07**	**67,17**	**1,33**	**0,19**	**58,71**
День 4															
Горячее питание															
Каша школьная ячневая (без молока)	ТТК № 1345	250	5,06	8,20	37,42	238,41	43,64	23,22	161,61	0,88	28,57	53,57	0,91	0,1	0
Биточки свекольные с творогом запеченные	ТТК № 1341	100	5,66	5,04	12,06	112,11	63,51	22,26	86,17	1,26	26,25	30,42	0,68	0,03	1,77
Сметана	ТТК № 54	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18	32,1	0,09	0,01	0,05
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**605**	**13,85**	**17,73**	**76,77**	**506,43**	**142,38**	**51,23**	**267,10**	**2,79**	**72,82**	**279,49**	**2,44**	**0,15**	**201,82**

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
День 5															
Горячее питание															
Индейка тушеная в сметанном соусе	№ 493 сб 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	574,2	0,47	0,05	1,61
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
Яблоки печёные (диета)	ТТК № 1319	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
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**605**	**22,37**	**15,28**	**93,01**	**588,55**	**84,87**	**65,23**	**275,96**	**5,14**	**51,93**	**618,96**	**601,07**	**0,12**	**16,52**
День 6															
Горячее питание															
Салат из свеклы с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,86	20,51	117,75	1,07	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95
Биточек мясной с морковью (на пару)	ТТК № 272	100	12,78	12,79	13,28	219,16	29,34	21,91	122,69	1,58	16,2	616,1	0,41	0,04	0,2
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1343	180	3,37	4,25	22,11	136,79	49,6	43,75	102,85	1,26	22,5	1108,44	0,37	0,12	4,92
Компот из свежих плодов (яблоки)	Сб.2004 № 631	200	0,15	0,14	26,02	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	1,6
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**605**	**22,95**	**34,36**	**80,87**	**713,29**	**256,07**	**89,30**	**347,12**	**4,74**	**60,78**	**1769,27**	**7,61**	**0,18**	**9,67**
Среднее значение за неделю		**518**	**17,10**	**19,21**	**72,54**	**520,39**	**120,17**	**78,64**	**256,42**	**4,33**	**43,99**	**465,01**	**103,74**	**0,19**	**42,23**
Неделя №2															
День 1															
Горячее питание															
Биточки паровые из рыбы	ТТК № 349	100	13,78	4,22	9,91	133,50	41,66	3,84	23,04	0,14	22,6	32,66	0,52	0,01	0,29
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	50	1,35	1,13	3,29	26,37	14,82	8,52	25,98	0,71	2,52	9,59	0,13	0,04	15,96
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
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**555**	**23,31**	**10,53**	**65,16**	**448,23**	**64,01**	**12,70**	**51,84**	**0,96**	**40,24**	**70,60**	**0,71**	**0,05**	**16,25**

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
День 2															
Горячее питание															
Салат из моркови с маслом	ТТК № 96	100	1,18	5,36	6,17	75,22	45,7	22,3	35,13	0,56	0	0	2,64	0,07	1,94
Мясные шарики на пару	ТТК № 1347	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	156,6	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,29
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	24,66	95,42	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Яблоки печёные (диета)	ТТК № 1319	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
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**705**	**22,18**	**25,08**	**93,07**	**674,34**	**149,03**	**70,39**	**323,96**	**6,13**	**37,72**	**59,86**	**4,12**	**0,24**	**14,73**
День 3															
Горячее питание															
Рыба припущенная (пикша)	ТТК № 309	100	18,77	1,11	0,90	88,10	6,95	1,1	3,69	0,09	0	12,23	1,11	0	0,12
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4
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
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
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**605**	**24,64**	**6,46**	**82,32**	**472,65**	**60,16**	**52,81**	**118,51**	**4,54**	**15,12**	**48,48**	**1,85**	**0,19**	**20,77**
День 4															
Горячее питание															
Каша рисовая (жидкая)(без молока)	ТТК № 1346	200	2,16	0,31	27,58	121,29	6,26	15,62	46,95	0,35	0	0	0,12	0,02	0
Пудинг из творога (варенный на пару)	№ 363 сб 2004	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12
Сметана	ТТК № 54	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18	32,1	0,09	0,01	0,05
Кисель из плодов шиповника	Сб.2004 № 654	200	0,13	0,05	31,46	121,58	6,12	0,56	7,26	0,15	0	34,72	0,14	0	20,8
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**555**	**17,78**	**25,97**	**108,49**	**733,13**	**127,18**	**33,55**	**205,20**	**1,36**	**91,68**	**200,32**	**1,07**	**0,08**	**20,97**

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
День 5															
Горячее питание															
Салат из свеклы 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
Биточки паровые из индейки	ТТК № 203	100	17,30	6,27	9,91	165,94	50,45	17,48	165,12	1,16	30	32,66	0,52	0,04	0,29
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0
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
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**605**	**25,75**	**16,60**	**64,70**	**499,71**	**111,96**	**41,97**	**225,91**	**2,94**	**45,12**	**62,95**	**603,32**	**0,05**	**6,57**
День 6															
Горячее питание															
Биточки паровые из рыбы	№ 433 сб 2004	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	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
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	24,66	95,42	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Яблоки печёные (диета)	ТТК № 1319	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
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		**605**	**26,68**	**22,08**	**103,94**	**701,09**	**59,85**	**176,54**	**378,90**	**9,90**	**34,80**	**123,68**	**1,36**	**0,40**	**13,26**
Среднедневное значение за неделю		**605**	**23,39**	**17,79**	**86,28**	**588,19**	**95,37**	**64,66**	**217,39**	**4,31**	**44,11**	**94,32**	**102,07**	**0,17**	**15,43**
Среденее значение за 2 недели		**561,25**	**20,24**	**18,50**	**79,41**	**554,29**	**107,77**	**71,65**	**236,90**	**4,32**	**44,05**	**279,66**	**102,90**	**0,18**	**28,83**

Стоимость питания 146 руб в день

*** - ТТК (блюда приготовленные с использованием подсолнечного масла)**

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