СОГЛАСОВАНО
Специалист-
диетолог_____
подпись

_____
ФИО

01.12.2023
дата

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"

_____ Т.Г. Свиязова
подпись

01.12.2023 г
дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (I Смена)

С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ №10 с УИОП
подпись

Е.В. Озерова
ФИО

01.12.2023г
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				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,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
Биточек 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	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 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)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**521**	**27,94**	**28,50**	**74,75**	**616,60**	**104,12**	**162,37**	**388,98**	**6,53**	**40,98**	**653,33**	**3,75**	**0,34**	**6,35**
2 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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
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	600	0	2,4
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**611**	**19,84**	**20,78**	**48,87**	**415,51**	**86,27**	**45,00**	**204,84**	**6,13**	**34,80**	**58,98**	**600,77**	**0,11**	**29,34**
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 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 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
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
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**529**	**20,18**	**12,17**	**53,79**	**367,74**	**113,12**	**47,80**	**145,84**	**1,87**	**26,84**	**153,09**	**2,21**	**0,17**	**26,72**

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
4 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Каша молочная школьная рисовая (диета)	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	132,36	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					
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**701**	**24,55**	**23,40**	**104,94**	**681,77**	**253,95**	**131,75**	**331,97**	**2,06**	**114,92**	**177,96**	**1,27**	**0,17**	**21,54**
5 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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 пшённая	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)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**561**	**23,45**	**12,17**	**69,60**	**436,01**	**58,91**	**61,69**	**238,98**	**4,38**	**19,44**	**501,66**	**2,24**	**0,17**	**5,87**
6 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
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)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**561**	**24,35**	**33,17**	**74,19**	**650,83**	**165,92**	**76,41**	**407,83**	**6,51**	**3534,30**	**6023,25**	**9,89**	**0,23**	**12,34**
Среднее значение за неделю		**581**	**23,39**	**21,70**	**71,02**	**528,08**	**130,38**	**87,50**	**286,41**	**4,58**	**628,55**	**1261,38**	**103,36**	**0,20**	**17,03**

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 №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
Тефтели***	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
Пюре 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			0,04					
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**611**	**18,90**	**28,80**	**67,93**	**565,09**	**99,65**	**69,90**	**227,17**	**3,11**	**36,77**	**272,16**	**6,36**	**0,22**	**36,59**
8 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Винегрет овощной	Сб.2004 № 71	100	1,31	10,15	9,91	132,39	18,11	16,41	39,94	0,68	0	206,95	4,53	0,05	8,86
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			0,04					
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**561**	**20,20**	**30,32**	**42,18**	**477,38**	**70,53**	**43,04**	**209,14**	**3,13**	**34,80**	**258,43**	**5,00**	**0,11**	**20,80**
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, тушенная 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)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**702**	**18,82**	**17,40**	**86,50**	**534,90**	**81,50**	**83,18**	**217,15**	**5,18**	**19,53**	**584,19**	**6,20**	**0,19**	**39,37**

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
10 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Яйцо 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
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
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)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**683**	**25,37**	**25,86**	**94,83**	**661,88**	**289,92**	**124,42**	**358,55**	**3,35**	**199,54**	**290,21**	**1,39**	**0,19**	**29,41**
11 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28
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 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
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
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Теплый компот "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)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**662**	**28,43**	**21,44**	**92,11**	**621,99**	**88,71**	**165,90**	**375,08**	**6,01**	**40,38**	**591,85**	**5,21**	**0,38**	**23,71**
12 День															
Завтрак 7- 11 лет I смена															
Салат из свеклы с фасолью зелёной 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 (Европейская 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
Огурцы 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)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		**601**	**16,79**	**24,80**	**83,78**	**579,94**	**139,28**	**61,07**	**214,66**	**2,74**	**39,05**	**90,94**	**4,94**	**0,08**	**16,26**
Среднее значение за неделю		**637**	**21,42**	**24,77**	**77,89**	**573,53**	**128,27**	**91,25**	**266,96**	**3,92**	**61,68**	**347,96**	**4,85**	**0,20**	**27,69**
Среднее значение за 2 недели		**609**	**22,40**	**23,23**	**74,46**	**550,80**	**129,32**	**89,38**	**276,68**	**4,25**	**345,11**	**804,67**	**54,10**	**0,20**	**22,36**

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

****** - ТТК (блюда ппригоговлены 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