СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог _____
подпись
_____
ФИО
01.12.2023г
дата

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

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

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

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

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №1																
День 1																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
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	
Паста сырная	ТТК № 552	180	9,88	12,20	35,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09	0,99	0,07	0,06	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	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	
Чай с молоком б/сахара (диета)	Сб.1996 № 630	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**576**	**33,98**	**30,22**	**72,30**	**663,64**	**284,71**	**52,14**	**355,00**	**3,64**	**81,52**	**215,15**	**2,00**	**0,17**	**15,31**	7,2
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	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	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6	
Мясо тушеное	Сб.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	12	19,18	144,29	2,11	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76	
Рагу овощное с тыквой	ТТК № 538	180	3,34	6,80	20,15	148,17	42,83	33,98	81,88	1,32	21,95	928,87	0,54	0,09	11,26	
Компот из с/м черноплодной рябины (диета)	ТТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	0	600	0	2,4	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**880**	**28,71**	**35,23**	**71,47**	**705,18**	**119,51**	**103,79**	**353,90**	**6,33**	**43,55**	**1306,61**	**606,04**	**0,36**	**34,70**	7,1
Итого за день		**1456**	**62,69**	**65,45**	**143,77**	**1368,82**	**404,22**	**155,93**	**708,90**	**9,97**	**125,07**	**1521,76**	**608,04**	**0,53**	**50,01**	**14,30**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 2																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Икра свекольная	Сб.2004 № 78	100	1,82	7,13	12,84	117,24	38,3	22,09	45,77	1,33	0	35,13	3,74	0,03	5,8	
Гуляш	Сб.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	180	5,14	4,58	39,48	214,81	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,7	0,05	0	
Компот из с/м черноплодной рябины (диета)	ТТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	0	600	0	2,4	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**630**	**25,43**	**27,09**	**79,89**	**654,73**	**84,42**	**67,26**	**383,12**	**4,87**	**28,72**	**91,11**	**604,89**	**0,12**	**8,93**	**8,0**
Обед 12 лет и старше I смена																
Бутерброд горячий с сыром (диета)	ТТК № 1316	60	8,40	9,72	13,71	178,60	247,85	9,79	140,51	1,3	46,5	87	0,18	0,11	0,08	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Мясные колобки	ТТК № 271	100	14,43	16,96	7,14	238,46	34,07	19,95	157,29	2,09	19,6	21,96	1,91	0,05	1,43	
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4	
Компот "Сливовый № 1" СД		200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**920**	**34,62**	**38,15**	**92,21**	**844,79**	**359,05**	**98,63**	**488,50**	**7,63**	**93,22**	**385,95**	**152,94**	**0,40**	**31,12**	**9,2**
Итого за день		**1550**	**60,05**	**65,24**	**172,10**	**1499,52**	**443,47**	**165,89**	**871,62**	**12,50**	**121,94**	**477,06**	**757,83**	**0,52**	**40,05**	**17,20**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					XE
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 3																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Котлета по - волжски (минтай)	ТТК № 357	100	17,37	28,14	5,87	345,70	26,49	34,43	207,5	1,78	16,97	20,63	3,38	0,4	0,73	
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05	0	0,14	0,01	0	1,12	
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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**682**	**26,68**	**35,36**	**70,83**	**704,75**	**120,07**	**83,05**	**327,35**	**7,19**	**35,50**	**67,49**	**3,91**	**0,68**	**29,31**	**7,1**
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63	0	79	4,8	0,06	15	
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29	
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**835**	**33,46**	**28,50**	**77,29**	**689,88**	**85,76**	**105,66**	**383,17**	**5,51**	**41,67**	**722,61**	**155,93**	**0,31**	**29,13**	7,7
Итого за день		**1517**	**60,14**	**63,86**	**148,12**	**1394,63**	**205,83**	**188,71**	**710,52**	**12,70**	**77,17**	**790,10**	**159,84**	**0,99**	**58,44**	**14,8**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 4																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Бутерброд горячий с помидорами и сыром (диета)	ТТУ № 1329	60	4,91	3,12	14,60	107,85	117,26	7,4	60,2	1,31	13,8	52,4	0,19	0,11	2,03	
Каша молочная школьная из 6 злаков (диета)	ТТК № 1302	210	6,43	10,17	23,97	214,43	116,86	13,05	85,95	0,13	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55	
Запеканка из творога СД	ТТК № 1382	100	17,54	11,72	10,46	220,63	147,45	21,2	187,4	0,5	69,67	80,55	0,35	0,04	0,24	
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	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за прием		**625**	**32,98**	**29,63**	**61,38**	**651,80**	**404,80**	**44,00**	**349,47**	**2,01**	**138,14**	**233,28**	**0,73**	**0,19**	**2,87**	**6,1**
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Сб.2004 № 137	275	2,21	2,29	18,23	100,48	19,68	25,35	62,77	0,98	7,2	220,13	0,2	0,1	8,82	
Плов (диета)	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	
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6		163,4	0,76	0,01	200	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**845**	**31,92**	**29,86**	**100,43**	**785,92**	**118,68**	**97,41**	**372,10**	**6,45**	**25,20**	**1007,98**	**4,26**	**0,32**	**222,44**	**10,0**
Итого за день		**1470**	**64,90**	**59,49**	**161,81**	**1437,73**	**523,48**	**141,41**	**721,57**	**8,46**	**163,34**	**1241,26**	**4,99**	**0,51**	**225,31**	**16,10**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 5																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Салат из свежих огурцов	Сб.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	21,41	12,54	37,84	0,54	0	9,1	4,49	0,03	8,92	
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	29,49	21,62	143,49	1,82	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21	
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная *	ТТК № 1341	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 "Клубника" (смесь) СД	ТТК № 1377	200	0,18	0,08	2,86	12,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**635**	**24,82**	**29,34**	**49,61**	**556,61**	**63,89**	**34,85**	**185,32**	**2,46**	**48,32**	**83,54**	**4,98**	**0,19**	**12,13**	**5,0**
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	35,87	0,88	0	71,38	3	0,07	18,3	
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Рыба, запеченная с сырной пастой (минтай)	ТТК № 328	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	224,44	0,8	33,84	62,39	4,36	0,07	0,99	
Картофель, запеченный в сметанном соусе	Сб.2004 № 259	180	4,09	7,97	23,96	183,35	60,24	28,34	94,93	1,15	28,22	64,07	0,35	0,12	9,91	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**895**	**29,27**	**36,23**	**70,66**	**717,41**	**255,35**	**124,35**	**439,95**	**4,78**	**74,06**	**449,18**	**8,19**	**0,32**	**42,01**	**7,1**
Итого за день		**1530**	**54,09**	**65,57**	**120,27**	**1274,02**	**319,24**	**159,20**	**625,27**	**7,24**	**122,38**	**532,72**	**13,17**	**0,51**	**54,14**	**12,10**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 6																
Завтрак 12 лет и старше 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	Сб.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	35,09	59,76	0,83	0,16	9,38	
Рис припущенный	Сб.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0	
Какао с молоком СД	ТТК № 1312/Д	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	0,52	
Апельсины		160	1,44	0,32	16,48	71,17	54,4	20,8	36,8	0,48	0	12,8	0,32	0,06	96	
Хлебцы д Корнер	п/п	11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**776**	**28,93**	**35,09**	**100,56**	**791,21**	**243,95**	**102,45**	**355,15**	**20,62**	**76,73**	**101,94**	**10,38**	**0,89**	**108,34**	**10,1**
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 4	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91	
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6	
Бигус	ТТК № 268	200	24,60	28,17	12,48	396,14	67,2	49,63	277,58	4,27	46,3	134,71	0,99	0,13	25,95	
Компот из свежих яблок СД	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	6	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**800**	**31,77**	**41,14**	**66,04**	**752,93**	**127,39**	**91,97**	**372,32**	**7,24**	**53,50**	**445,32**	**6,26**	**0,28**	**55,46**	**6,60**
Итого за день		**1576**	**60,70**	**76,23**	**166,60**	**1544,15**	**371,34**	**194,42**	**727,47**	**27,86**	**130,23**	**547,26**	**16,64**	**1,17**	**163,80**	**16,70**
Среднее значение за неделю		**1517**	**60,43**	**65,97**	**152,11**	**1419,81**	**377,93**	**167,59**	**727,56**	**13,12**	**123,36**	**851,69**	**260,09**	**0,71**	**98,63**	**15,20**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №2																
День 1																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0	
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	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Итого за прием		**605**	**23,50**	**23,92**	**47,09**	**494,26**	**101,43**	**53,32**	**119,05**	**2,18**	**35,46**	**1142,74**	**0,62**	**0,25**	**20,12**	**4,7**
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	21,52	13,01	17,53	0,61	0	131,08	4,98	0,03	7,9	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Биточек по-белорусски	Сб.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58	
Компот из с/м черноплодной рябины (диета)	ТТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	0	600	0	2,4	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**895**	**42,02**	**51,81**	**69,09**	**898,19**	**304,65**	**113,57**	**564,55**	**8,10**	**106,74**	**606,57**	**606,60**	**0,35**	**56,22**	**7,0**
Итого за день		**1500**	**65,52**	**75,73**	**116,18**	**1392,45**	**406,08**	**166,89**	**683,60**	**10,28**	**142,20**	**1749,31**	**607,22**	**0,60**	**76,34**	**11,70**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 2																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК № 212	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87	
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 "Сливовый №1" СД	ТТК № 1378	200	0,22	0,07	2,16	9,70										
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86		6,5	0,26	0,04	13	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**635**	**22,52**	**21,67**	**49,56**	**474,78**	**59,16**	**47,26**	**187,80**	**5,69**	**32,12**	**68,48**	**1,02**	**0,08**	**13,87**	**5,0**
Обед 12 лет и старше I смена																
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4	
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	
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	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	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**805**	**30,15**	**27,83**	**68,50**	**642,62**	**76,53**	**90,77**	**360,09**	**5,68**	**38,40**	**370,83**	**1,58**	**0,29**	**36,67**	**6,9**
Итого за день		**1440**	**52,67**	**49,50**	**118,06**	**1117,40**	**135,69**	**138,03**	**547,89**	**11,37**	**70,52**	**439,31**	**2,60**	**0,37**	**50,54**	**11,90**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 3																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
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	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88	
Теплый напиток "Брусника" СД	ТТК № 1378	200	0,18	0,13	2,68	12,30	6,25	1,75	4	0,1	0	2	0,25	0	3,75	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**595**	**18,33**	**10,47**	**75,88**	**466,68**	**61,12**	**66,53**	**211,22**	**1,70**	**19,53**	**503,28**	**3,14**	**0,12**	**14,36**	**7,6**
Обед 12 лет и старше I смена																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04	
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4	
Компот ягодно-яблочный "Клубника" СД	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81	
сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**810**	**37,16**	**23,89**	**57,83**	**572,15**	**199,06**	**95,56**	**382,72**	**4,91**	**83,28**	**508,68**	**1,70**	**0,27**	**31,47**	**5,8**
Итого за день		**1405**	**55,49**	**34,36**	**133,71**	**1038,83**	**260,18**	**162,09**	**593,94**	**6,61**	**102,81**	**1011,96**	**4,84**	**0,39**	**45,83**	**13,40**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 4																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Каша молочная кукурузная (жидкая) (диета)	ТТК № 1375	200	3,40	3,31	6,03	64,35	155,44	19,53	103,07	0,25	20,16	22,18	0	0,06	12,11	
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04			
Сырники из творога	сб.2004 № 358	100	19,81	11,69	12,47	237,26	172,43	25,66	238,6	0,67	69,5	76,3	0,44	0,06	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	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**638**	**27,63**	**18,50**	**50,80**	**468,56**	**354,20**	**72,88**	**368,99**	**2,21**	**101,66**	**119,88**	**0,72**	**0,13**	**14,08**	**5,1**
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат "Украинский"	ТТК № 12	100	4,91	8,83	6,58	123,31	174,86	19,31	0,68	33,81	61,85	2,45	0,03	23,88	47,53	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72	
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	
Компот "Сливовый № 1" СД		200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**910**	**43,72**	**39,60**	**72,45**	**813,84**	**256,45**	**79,45**	**291,62**	**39,16**	**108,17**	**293,95**	**151,09**	**24,13**	**54,37**	**7,2**
Итого за день		**1548**	**71,35**	**58,10**	**123,25**	**1282,40**	**610,65**	**152,33**	**660,61**	**41,37**	**209,83**	**413,83**	**151,81**	**24,26**	**68,45**	**12,30**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 5																
Завтрак 12 лет и старше 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	
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64	
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Итого за прием		**650**	**29,45**	**26,07**	**66,40**	**614,51**	**260,71**	**58,48**	**325,74**	**3,15**	**60,48**	**636,18**	**5,15**	**0,29**	**22,38**	**6,6**
Обед 12 лет и старше I смена																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	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	
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	9,16	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03	
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6		163,4	0,76	0,01	200	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**870**	**28,62**	**31,28**	**71,94**	**669,60**	**198,25**	**86,14**	**284,01**	**4,41**	**59,57**	**547,19**	**7,18**	**0,26**	**230,30**	**7,2**
Итого за день		**1520**	**58,07**	**57,35**	**138,34**	**1284,11**	**458,96**	**144,62**	**609,75**	**7,56**	**120,05**	**1183,37**	**12,33**	**0,55**	**252,68**	**13,8**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 6																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	223,96	21,17	217,11	1,63	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84		4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	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	
Какао с молоком СД	ТТК № 1312/Д	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	0,52	
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99		2,6	0,52	0,03	6,5	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**705**	**35,37**	**26,46**	**117,03**	**826,04**	**411,59**	**217,51**	**255,24**	**24,20**	**115,42**	**125,81**	**1,65**	**1,01**	**11,23**	**11,7**
Обед 12 лет и старше I смена																
Икра морковная	Сб.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	59,86	0,94	0	1541	3,97	0,07	10,61	
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	22,23	27,53	68,95	1,07	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Фрикадельки в соусе	Сб.2004 № 437	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42	
Капуста тушеная	Сб.2004 № 534	180	4,09	4,24	19,17	122,65	94,94	33,12	67,29	1,3	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27	
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04	
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		**891**	**27,69**	**31,49**	**88,29**	**696,80**	**174,03**	**119,43**	**332,43**	**5,67**	**45,44**	**2010,01**	**155,21**	**0,29**	**60,02**	**8,8**
Итого за день		**1596**	**63,06**	**57,95**	**205,32**	**1522,84**	**585,62**	**336,94**	**587,67**	**29,87**	**160,86**	**2135,82**	**156,86**	**1,30**	**71,25**	**20,5**
Среднедневное значение за неделю		**1502**	**61,03**	**55,50**	**139,14**	**1273,00**	**409,53**	**183,48**	**613,91**	**17,84**	**134,38**	**1155,60**	**155,94**	**4,58**	**94,18**	**14,0**
Среднее значение за 2 недели		**1509**	**60,73**	**60,74**	**145,63**	**1346,41**	**393,73**	**175,54**	**670,73**	**15,48**	**128,87**	**1003,65**	**208,01**	**2,64**	**96,40**	**14,6**

Блюда с пометкой СД - предназначенные для диетического питания, приготовлены без сахара.

Стоимость питания 398 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