

СОГЛАСОВАНО

Специалист
диетолог

Ковалева

01.12.2023

дата



УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП "Комбинат школьного
питания"



Т.Г. Связова

дата

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

С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ

Светлова И.Б.

ПОДПИСЬ

ФИО

01.12.2023

дата



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №1																
1 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
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	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
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	
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"		551	29,51	23,79	83,20	612,14	99,93	186,87	425,88	7,31	45,18	658,83	1,22	0,39	6,88	
2 День																
Завтрак 12 лет и старше 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	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45	
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"		641	19,95	21,56	49,15	423,62	94,02	46,14	207,79	6,17	39,04	63,75	600,78	0,11	31,58	
3 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
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	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	
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	
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"		559	20,79	13,06	58,14	395,40	120,99	53,54	162,84	2,08	29,93	159,62	2,25	0,19	28,80	

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	
4 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Каша молочная школьная рисовая (диста)	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 12 лет и старше 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	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	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"		591	24,25	13,05	74,24	465,60	61,83	67,00	254,20	4,56	21,96	506,60	2,27	0,19	5,87	
6 День																
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***	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	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	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"		591	25,05	33,93	81,52	689,92	167,85	81,04	422,00	6,61	3536,82	6027,97	9,95	0,24	12,34	
Среднее значение за неделю																
		606	24,02	21,47	75,20	544,74	133,10	94,39	300,78	4,80	631,31	1265,79	102,96	0,22	17,84	

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 12 лет и старше I смена															
Тефтели***	ТТК № 1405*	180	18,34	32,84	30,22	385,23	36,64	25,06	109	1,52	21,33	190,06	3,12	0,04	1,6
Пюре картофельное	№ 520 с6 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 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"		671	28,17	40,16	85,06	670,40	114,93	69,02	225,80	2,91	39,86	239,28	3,54	0,22	29,26
8 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Винегрет овощной	С6.2004 № 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	С6.2004 № 510	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45
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"		591	20,31	31,10	42,46	485,48	78,28	44,18	212,09	3,17	39,04	263,20	5,01	0,11	23,04
9 День															
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
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"		642	18,23	11,42	83,72	468,16	73,47	72,45	203,01	4,69	19,53	511,57	3,18	0,16	25,99

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
10 День															
Завтрак 12 лет и старше 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 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
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	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	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"		692	29,96	22,60	100,37	669,55	87,63	189,92	410,75	6,80	44,58	596,81	5,31	0,43	23,71
12 День															
Завтрак 12 лет и старше 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	180	4,45	7,47	37,34	234,53	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	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"		631	17,53	26,04	90,00	619,03	141,55	64,80	226,36	2,83	43,37	99,04	4,99	0,09	16,26
Среднее значение за неделю		652	23,26	26,20	82,74	595,75	130,96	94,13	272,76	3,96	64,32	333,35	3,90	0,20	24,61
Среднее значение за 2 недели		629	23,64	23,83	78,97	570,25	132,03	94,26	286,77	4,38	347,81	799,57	53,43	0,21	21,22

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

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

СД -ТТК (сахарный диабет)

Стоимость питания 146 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

Жомир

М. Н. Корнева