

СОГЛАСОВАНО  
Специалист-  
диетолог

*Кондратьев*  
подпись  
Михайлов  
ФИО

дата

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СГМУП "Комбинат школьного  
питания"

*Т.Г. Связова*  
подпись  
01.09.2023  
дата  
ФИО

ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ

*Днеарова*  
подпись  
ФИО

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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
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
Биточки паровые	№ 424 сб 1996 г	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
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 сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>540</b>	<b>11,07</b>	<b>14,39</b>	<b>81,04</b>	<b>477,69</b>	<b>62,50</b>	<b>140,53</b>	<b>220,51</b>	<b>7,40</b>	<b>21,00</b>	<b>36,55</b>	<b>3,48</b>	<b>0,32</b>	<b>17,85</b>
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
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
Картофель со стручковой фасолью	ТТК № 547	180	3,94	10,19	26,63	207,82	55,05	39,39	103,76	1,72	36	98,84	0,48	0,15	14,82
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 "Брусника"	ТТК № 849	200	0,18	0,13	26,63	103,32	6,97	1,75	4	0,17	0	2	0,25	0	3,75
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90		0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>660</b>	<b>11,67</b>	<b>20,32</b>	<b>88,03</b>	<b>561,95</b>	<b>117,87</b>	<b>68,78</b>	<b>191,48</b>	<b>6,27</b>	<b>47,45</b>	<b>135,86</b>	<b>2,05</b>	<b>0,22</b>	<b>37,23</b>
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
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 с сырной пастой (пикша)	ТТК № 311	100	15,81	15,31	2,05	208,37	78,23	5,56	55,97	0,23	27,99	52,41	4,24	0,01	0,8
Ризотто овощное	ТТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	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
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
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>578</b>	<b>23,81</b>	<b>25,06</b>	<b>66,00</b>	<b>579,39</b>	<b>111,55</b>	<b>41,10</b>	<b>143,58</b>	<b>1,52</b>	<b>53,91</b>	<b>189,45</b>	<b>5,00</b>	<b>0,08</b>	<b>17,12</b>

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
<b>4 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
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
Сырники из творога ***	ТТК № 1358	100	19,32	11,65	23,00	275,24	171,39	30,08	246,91	0,67	69,5	76,3	0,3	0,05	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
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>500</b>	<b>26,76</b>	<b>21,85</b>	<b>65,65</b>	<b>556,24</b>	<b>420,78</b>	<b>73,27</b>	<b>435,91</b>	<b>1,93</b>	<b>108,62</b>	<b>136,45</b>	<b>0,37</b>	<b>0,12</b>	<b>10,13</b>
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
Филе индейки запечённое с сырной пастой	ТТК № 412	110	30,40	17,58	3,32	291,77	129,72	29,89	314,25	1,87	78,66	145,68	0,75	0,07	1,12
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	150	5,32	3,88	7,18	83,46	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
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
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>590</b>	<b>38,58</b>	<b>23,91</b>	<b>46,93</b>	<b>543,59</b>	<b>166,51</b>	<b>42,46</b>	<b>333,58</b>	<b>4,43</b>	<b>91,26</b>	<b>171,31</b>	<b>1,20</b>	<b>0,09</b>	<b>6,12</b>
<b>6 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	80	1,26	4,96	4,06	62,90	31,39	16,28	28,84	0,71	0	57,1	2,4	0,05	14,64
Мясо тушеное	ТТК № 1375	100	15,83	14,35	5,64	213,97	21,97	23,58	165,09	2,36	9,6	27,63	0,45	0,06	0,77
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 41	150	4,06	3,40	9,86	79,10	44,47	25,55	77,95	2,12	7,56	28,76	0,39	0,12	47,88
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
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>560</b>	<b>23,61</b>	<b>25,86</b>	<b>54,93</b>	<b>529,95</b>	<b>157,76</b>	<b>71,50</b>	<b>311,03</b>	<b>5,42</b>	<b>23,16</b>	<b>124,49</b>	<b>3,24</b>	<b>0,24</b>	<b>63,55</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>															
		<b>571</b>	<b>22,58</b>	<b>21,90</b>	<b>67,10</b>	<b>541,47</b>	<b>172,83</b>	<b>72,94</b>	<b>272,68</b>	<b>4,50</b>	<b>57,57</b>	<b>132,35</b>	<b>2,56</b>	<b>0,18</b>	<b>25,33</b>

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	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>7 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 1340	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
Бефстроганов ***	ТТК № 1341	100	14,30	14,56	6,56	213,18	37,43	21,24	156,61	1,99	28,8	52,93	0,51	0,05	0,99
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
Чай с лимоном	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
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>587</b>	<b>18,21</b>	<b>30,57</b>	<b>35,51</b>	<b>480,67</b>	<b>109,28</b>	<b>43,32</b>	<b>204,61</b>	<b>3,12</b>	<b>50,00</b>	<b>142,60</b>	<b>5,34</b>	<b>0,11</b>	<b>29,00</b>
<b>8 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	60	0,72	3,38	5,85	54,85	12,2	9,17	21,4	0,41	0	121,23	1,39	0,03	4,92
Плов СД	ТТК № 1327	150	16,26	14,63	25,05	296,51	19,79	33,68	183,06	2,3	12	182,53	0,55	0,06	0,4
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 сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	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
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>541</b>	<b>19,97</b>	<b>20,54</b>	<b>70,70</b>	<b>532,82</b>	<b>64,77</b>	<b>58,52</b>	<b>225,28</b>	<b>5,79</b>	<b>12,00</b>	<b>314,76</b>	<b>2,46</b>	<b>0,12</b>	<b>12,07</b>
<b>9 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
Салат в стиле "Греческий"	ТТК № 95	70	2,35	8,72	2,64	97,59	82,99	11,57	61,09	0,48	15,78	86	3,39	0,03	28,87
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	13,01	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03
Капуста тушеная ****	ТТК № 1360	150	3,10	3,52	15,73	99,36	86,9	26,59	55,29	1,08	12,6	88,86	0,25	0,04	31,49
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
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7
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
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>551</b>	<b>22,82</b>	<b>27,48</b>	<b>72,17</b>	<b>568,85</b>	<b>283,47</b>	<b>62,43</b>	<b>191,31</b>	<b>5,25</b>	<b>57,42</b>	<b>275,15</b>	<b>5,60</b>	<b>0,11</b>	<b>69,89</b>

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
<b>10 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
Каша молочная пшённая с яблоком	ТТК № 720	150	5,05	6,18	25,86	176,87	109,85	30,07	121,22	1,3	21,6	42,41	0,18	0,1	1,82
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0
Творожник с кокосом ***	ТТК № 1359	60	7,30	12,81	22,42	233,37	53,58	13,39	89,39	0,46	44,21	80,1	0,27	0,02	0,07
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
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
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>543</b>	<b>15,23</b>	<b>23,72</b>	<b>83,25</b>	<b>596,39</b>	<b>187,12</b>	<b>52,46</b>	<b>222,51</b>	<b>4,15</b>	<b>77,81</b>	<b>141,01</b>	<b>0,68</b>	<b>0,15</b>	<b>11,89</b>
<b>11 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
Салат из свеклы с фасолью зелёной б/з		60	0,73	4,85	5,09	64,00	20,25	10,02	20,02	0,61	0	4,75	2,17	0,01	5,05
Каша гречневая с филе индейки	ТТК № 404	225	27,61	14,13	35,16	367,64	42,24	112,63	333,99	4,49	40,2	519,07	0,98	0,21	1,64
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
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
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>516</b>	<b>29,69</b>	<b>20,79</b>	<b>74,04</b>	<b>580,39</b>	<b>81,64</b>	<b>128,19</b>	<b>373,97</b>	<b>5,70</b>	<b>40,20</b>	<b>532,32</b>	<b>603,17</b>	<b>0,22</b>	<b>9,59</b>
<b>12 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
Перец сладкий, нарезка		60	0,76	0,06	4,00	16,96	4,7	4,12	9,41	0,29	0	150	0,42	0,05	117,6
Сарделька аппетитная ***	ТТК 1361	100	21,58	23,41	4,95	316,44	26,7	30,03	211,05	3,17	22,4	31,5	0,61	0,21	0,13
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>540</b>	<b>30,07</b>	<b>30,81</b>	<b>42,18</b>	<b>556,58</b>	<b>98,29</b>	<b>40,38</b>	<b>260,20</b>	<b>3,76</b>	<b>40,58</b>	<b>215,36</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>117,97</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>546</b>	<b>22,67</b>	<b>25,65</b>	<b>62,98</b>	<b>552,62</b>	<b>137,43</b>	<b>64,22</b>	<b>246,31</b>	<b>4,63</b>	<b>46,34</b>	<b>270,20</b>	<b>103,06</b>	<b>0,16</b>	<b>41,74</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>558,83</b>	<b>22,62</b>	<b>23,78</b>	<b>65,04</b>	<b>547,04</b>	<b>155,13</b>	<b>68,58</b>	<b>259,50</b>	<b>4,56</b>	<b>51,95</b>	<b>201,28</b>	<b>52,81</b>	<b>0,17</b>	<b>33,53</b>

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

\*\*\*\* - ТТК (блюда пприготовлены без томатной пасты)

СД -ТТК ( сахарный диабет)

Стоимость питания 160 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

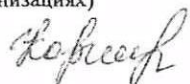
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

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