

СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

Кондратьев Нина Михайловна
подпись
ФИО

дата

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"



Т.Г. Связова

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

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Днеарарова И.И.
подпись
ФИО

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (II смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	глево-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №1																
1 День																
Обед 12 лет и старше II смена																
Салат из свежих огурцов	Сб.2004 № 16	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3	
Борщ волынский	Сб.2004 № 119	250	2,29	4,01	10,67	82,48	56,77	26,37	50,14	1,16	14,4	280,28	0,48	0,04	18,82	
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	
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	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	
Компот "Сливовый №1" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,22	0,08	23,97	92,58	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02				
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		860	33,21	42,5	101,58	894,45	156,49	215,72	503,91	9,99	71,17	488,09	6,72	0,46	41,77	
2 День																
Обед 12 лет и старше II смена																
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Сб.2004 № 137	275	2,21	2,29	18,23	100,48	21,3	25,45	63,1	1	7,2	220,13	0,2	0,1	8,82	
Голубцы "Ленивые" с соусом сметанным***	ТТК № 1374	100	6,19	7,66	7	119,89	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02	3,66	
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	
Яблоко		100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	ТТК № 832 -70	200	0,22	0,06	24,13	92,96	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0	
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90		0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		885	14,58	16,8	80,82	517,07	82,91	49,29	145,41	4,44	33,78	281,02	1,48	0,15	22,48	
3 День																
Обед 12 лет и старше II смена																
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	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	
Рассольник	Сб. 2004 № 130	250	1,7	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	12	224,78	0,19	0,07	6,6	
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	
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	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	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Компот из клубники с/м (вит. 70)	ТТК № 806-70	200	0,32	0,16	27,84	108,54	16,87	7,22	9,31	0,55	0,02	2,02	0,2	0,01	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	
Итого за "Обед"		861	22,76	35,22	86,95	741,93	179,62	83	250,34	3,81	55,13	330,56	9,38	0,28	55,22	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	глево-ды,	ОЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
4 День															
Обед 12 лет и старше II смена															
Салат "Солнышко"	ТТК № 18	100	1,05	5,06	13,51	98,36	21,12	26,41	37,83	0,98	0	1301,25	2,51	0,05	5,64
Суп молочный с крупой (рис)	Сб.2004 № 161	250	4,41	4,93	18,55	135,10	138,42	22,04	118,95	0,29	19,8	36,5	0,08	0,04	0,65
Сырники из творога ***	ТТК № 1358	100	19,32	11,65	23	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
Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 70)	ТТК № 821-70	200	0,15	0,14	26,02	100,67	6,4	3,15	3,92	0,83	0,01	2,02	0,08	0,01	1,6
Яблоко		100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		800	26,58	26,56	103,71	744,65	375,42	92,25	429,22	5,13	101,31	1442,47	3,23	0,18	18,42
5 День															
Обед 12 лет и старше II смена															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,7	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Филе индейки запечённое с сырной пастой	ТТК № 412	110	30,4	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	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
Груша		100	0,4	0,3	13,1	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Компот из с/м вишни (вит. 70)	ТТК № 804-70	200	0,32	0,08	28,92	112,57	15,67	10,42	12,11	0,27	0,02	6,82	0,12	0,01	6
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		870	40,82	28,05	82,18	724,98	203,96	86,24	414,41	5,89	105,8	407,51	1,58	0,19	17,92
6 День															
Обед 12 лет и старше II смена															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	0	71,38	3	0,07	18,3
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,1	56,3	0,82	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6
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	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
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,07	23,33	90,47	10,62	4,89	19,24	0,45	0,01	0,02	600		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
Итого за "Обед"		860	25,62	28,7	73,72	632,39	151,04	101,58	370,22	7,2	25,88	349,32	604,11	0,36	85,53
Среднее значение за неделю		856	27,26	29,64	88,16	709,24	191,57	104,68	352,25	6,08	65,51	549,83	104,42	0,27	40,22

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	глево-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №2															
7 День															
Обед 12 лет и старше II смена															
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
Щи из свежей капусты с картофелем (без томата)	Сб.2004 № 124	250	1,7	3,37	9,81	73,18	36,47	17,88	41,07	0,69	12	224,93	0,19	0,05	12
Бефстроганов ***	ТТК № 1341	100	14,3	14,56	6,56	213,18	37,43	21,24	156,61	1,99	28,8	52,93	0,51	0,05	0,99
Картофель отварной с луком	Сб.2004 № 204	180	3,68	11,65	29,96	234,50	41,74	37,25	110,3	1,66	41,47	82,21	0,44	0,15	14,17
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 70)	ТТК № 833-70	200	0,57	0,07	23,33	90,47	10,62	4,89	19,24	0,45	0,01	0,02	600		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
Итого за "Обед"		860	21,86	41,31	83,92	776,06	156,53	96,88	359,13	5,65	82,28	425,77	605,91	0,29	45,24
8 День															
Обед 12 лет и старше II смена															
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69	0	202,06	2,31	0,04	8,2
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,4	2,34	20,1	109,02	22,23	27,53	68,95	1,07	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64
Плов СД	ТТК № 1327	225	24,4	21,95	37,57	444,76	29,69	50,52	274,59	3,46	18	273,8	0,82	0,09	0,6
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)	ТТК № 837-70	200	0,18	0,08	24,66	95,48	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	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
Итого за "Обед"		806	28,97	31,74	102,54	799,02	81,69	94,02	380,13	5,43	25,21	701,3	3,35	0,24	18,94
9 День															
Обед 12 лет и старше II смена															
Салат в стиле "Греческий"	ТТК № 95	100	3,36	12,46	3,77	139,41	118,56	16,53	87,27	0,69	22,54	122,85	4,85	0,04	41,24
Рассольник	Сб. 2004 № 130	250	1,7	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	12	224,78	0,19	0,07	6,6
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
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Рыба припущенная (филе минтая)	ТТК № 333	100	15	0,8	0,41	68,56	42,84	48,73	212,13	0,78	6	10,03	0,31	0,08	0,36
Капуста тушеная ****	ТТК № 1360	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.70)	ТТК № 834-70	200	0,28	0,08	23,98	92,61	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	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
Итого за "Обед"		811	33,84	28,99	89,56	727,64	324,33	142,15	503,58	7,68	55,67	488,15	6,41	0,29	92,97

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	глево-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PΩ,мкг	TΩ,мг	B1,мг	C,мг
10 День															
Обед 12 лет и старше II смена															
Салат "Солнышко"	ТТК № 18	100	1,05	5,06	13,51	98,36	21,12	26,41	37,83	0,98	0	1301,25	2,51	0,05	5,64
Суп молочный с крупой (рис)	Сб.2004 № 161	250	4,41	4,93	18,55	135,10	138,42	22,04	118,95	0,29	19,8	36,5	0,08	0,04	0,65
Творожник с кокосом ***	ТТК № 1359	100	12,17	21,35	37,36	388,94	89,3	22,31	148,98	0,77	73,68	133,5	0,45	0,04	0,12
Соус вишневый	Сб.2004 № 618	30	0,12	0,03	18,07	69,67	5,46	3,46	3,99	0,11	0	2,6	0,05	0	0,92
Напиток из плодов шиповника (вит. 70)	ТТК № 809-70	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200
Яблоко		100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		810	19,59	33,79	143,72	929,18	289,65	86,64	324,26	5,14	93,5	1642,27	4,05	0,17	217,33
11 День															
Обед 12 лет и старше II смена															
Салат из свеклы с фасолью зелёной б/з		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
Борщ волынский	Сб.2004 № 119	250	2,29	4,01	10,67	82,48	56,77	26,37	50,14	1,16	14,4	280,28	0,48	0,04	18,82
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	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Напиток черничный (вит. 70)	ТТК № 820-70	200	0,28	0,15	26,63	103,21	4,87	1,52	3,36	0,25	0,02	0,02	0,35	0	2,5
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		806	32,18	28,12	91,41	718,34	146,29	157,89	421,68	7,07	54,62	815,79	5,45	0,27	31,88
12 День															
Обед 12 лет и старше II смена															
Салат из св. помидоров с кукурузой	ТТК № 20	100	1,22	10,01	6,96	121,03	20,14	14,45	25,73	0,71	0	90,63	4,88	0,04	16,42
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,7	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8
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	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" (вит.70)	ТТК № 831-70	200	0,22	0,08	23,97	92,58	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02			
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		860	32,72	43,59	72,72	800,01	87,18	78,42	308,93	5,39	49,53	375,16	5,8	0,34	22,35
Среднее значение за неделю		825,5	28,19	34,59	97,31	791,71	180,95	109,33	382,95	6,06	60,14	741,41	105,16	0,27	71,45
Среднее значение за 2 недели		840,75	27,73	32,11	92,74	750,48	186,26	107,01	367,60	6,07	62,82	645,62	104,79	0,27	55,84

*** -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

Корнева

М. Н. Корнева