

СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог



подпись

*Кондратьева Т. Г.*

дата

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"



Т.Г. Связова

дата

## ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

### ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



подпись

*Жадрарова И. И.*

ФИО

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7- 11 ЛЕТ ( II смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II 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
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	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
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	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
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>790</b>	<b>31,13</b>	<b>37,3</b>	<b>90,55</b>	<b>797,05</b>	<b>149,64</b>	<b>180,89</b>	<b>465,87</b>	<b>8,66</b>	<b>66,97</b>	<b>367,56</b>	<b>4,27</b>	<b>0,38</b>	<b>24,82</b>
<b>2 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	Сб.2004 № 22	60	0,57	12,07	2,67	120,57	15,66	8,3	12,58	0,43	0	90,68	5,64	0,03	33,45
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
Картофель со стручковой фасолью	ТТК № 547	150	3,28	8,49	22,19	173,18	45,88	32,83	86,46	1,43	30	82,37	0,4	0,13	12,35
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)		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
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>915</b>	<b>13,63</b>	<b>32,71</b>	<b>96,19</b>	<b>713,66</b>	<b>131,46</b>	<b>89,73</b>	<b>240,46</b>	<b>6,2</b>	<b>48,66</b>	<b>425,72</b>	<b>7,46</b>	<b>0,31</b>	<b>68,28</b>
<b>3 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 88	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
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
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	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. 50)	ТТК № 806-50	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
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>861</b>	<b>24,27</b>	<b>38,08</b>	<b>95,8</b>	<b>811,25</b>	<b>160,34</b>	<b>71,37</b>	<b>218,47</b>	<b>2,96</b>	<b>65,93</b>	<b>401,99</b>	<b>9,73</b>	<b>0,16</b>	<b>47,58</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	глево-ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
<b>4 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
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 (пшено)	ТТК № 1350	200	2,92	3,86	6,95	72,34	120,73	14,22	83,54	0,17	15,84	29,2	0,02	0,03	2,25
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	40	0,98	5,28	1,31	57,37	30,98	3,13	21,23	0,07	24	42,8	0,12	0,01	0,06
Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 50)	ТТК № 821-50	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
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 "Обед"</b>		<b>670</b>	<b>25,18</b>	<b>27,73</b>	<b>81,16</b>	<b>661,89</b>	<b>357,22</b>	<b>76,99</b>	<b>393,43</b>	<b>2,85</b>	<b>109,35</b>	<b>1451,57</b>	<b>3,03</b>	<b>0,15</b>	<b>10,05</b>
<b>5 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
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 "Вессниес" 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	0,4	0,3	13,1	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Компот из с/м вишни (вит. 50)	ТТК № 804-50	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
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>840</b>	<b>39,76</b>	<b>27,28</b>	<b>80,74</b>	<b>708,29</b>	<b>201,79</b>	<b>86,12</b>	<b>413,75</b>	<b>5,87</b>	<b>103,28</b>	<b>402,79</b>	<b>1,57</b>	<b>0,19</b>	<b>17,92</b>
<b>6 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
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
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
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	3,4	9,86	79,10	44,47	25,55	77,95	2,12	7,56	28,76	0,39	0,12	47,88
Компот из с/м черношпидной рябины (вит. 50)	ТТК № 833-50	200	0,57	0,07	23,33	90,47	10,62	4,89	19,24	0,45	0,01	0,02	600		2,4
Апельсины		170	1,53	0,34	17,51	75,62	57,8	22,1	39,1	0,51	0	13,6	0,34	0,07	102
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 "Обед"</b>		<b>830</b>	<b>30,42</b>	<b>31,28</b>	<b>89,38</b>	<b>735,19</b>	<b>203,75</b>	<b>122,92</b>	<b>426,51</b>	<b>7,83</b>	<b>24,37</b>	<b>369,18</b>	<b>604,47</b>	<b>0,41</b>	<b>177,98</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>818</b>	<b>27,40</b>	<b>32,40</b>	<b>88,97</b>	<b>737,89</b>	<b>200,70</b>	<b>104,67</b>	<b>359,75</b>	<b>5,73</b>	<b>69,76</b>	<b>569,80</b>	<b>105,09</b>	<b>0,27</b>	<b>57,77</b>

Наименование блюда	№ рец.	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
<b>Неделя №2</b>															
<b>7 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II 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
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	150	3,06	9,71	24,97	195,42	34,78	31,04	91,91	1,39	34,56	68,51	0,36	0,13	11,81
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 833-50	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	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>830</b>	<b>21,24</b>	<b>39,37</b>	<b>78,93</b>	<b>736,98</b>	<b>149,57</b>	<b>90,67</b>	<b>340,74</b>	<b>5,38</b>	<b>75,37</b>	<b>412,07</b>	<b>605,83</b>	<b>0,27</b>	<b>42,88</b>
<b>8 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II 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
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.50)	ТТК № 837-50	200	0,18	0,08	24,66	95,48	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	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	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>766</b>	<b>28,49</b>	<b>29,49</b>	<b>98,64</b>	<b>762,46</b>	<b>73,55</b>	<b>87,9</b>	<b>365,86</b>	<b>5,15</b>	<b>25,21</b>	<b>620,47</b>	<b>2,43</b>	<b>0,23</b>	<b>15,66</b>
<b>9 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
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
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	3,1	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	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
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (вит.50)	ТТК № 834-50	200	0,28	0,08	23,98	92,61	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	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	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>881</b>	<b>33,77</b>	<b>40,72</b>	<b>86,79</b>	<b>791,82</b>	<b>342,96</b>	<b>92,24</b>	<b>326,58</b>	<b>7,4</b>	<b>76,19</b>	<b>541,52</b>	<b>7,18</b>	<b>0,23</b>	<b>96,86</b>

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	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг
<b>10 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
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 (курурузная)	ТТК № 1350	250	2,92	3,86	6,95	72,34	120,73	14,22	83,54	0,17	15,84	29,2	0,02	0,03	2,25
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	20	0,08	0,02	12,05	46,45	3,64	2,31	2,66	0,08	0	1,73	0,03	0	0,61
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 809-50	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
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 "Обед"</b>		<b>700</b>	<b>17,66</b>	<b>32,31</b>	<b>114,5</b>	<b>794,51</b>	<b>254,14</b>	<b>68,67</b>	<b>276,52</b>	<b>2,79</b>	<b>89,54</b>	<b>1629,1</b>	<b>3,77</b>	<b>0,13</b>	<b>208,62</b>
<b>11 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
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. 50)	ТТК № 820-50	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
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>806</b>	<b>32,18</b>	<b>28,12</b>	<b>91,41</b>	<b>718,34</b>	<b>146,29</b>	<b>157,89</b>	<b>421,68</b>	<b>7,07</b>	<b>54,62</b>	<b>815,79</b>	<b>5,45</b>	<b>0,27</b>	<b>31,88</b>
<b>12 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
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	150	4	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	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
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>830</b>	<b>30,34</b>	<b>42,82</b>	<b>72,01</b>	<b>780,81</b>	<b>85,01</b>	<b>78,3</b>	<b>308,27</b>	<b>5,37</b>	<b>47,01</b>	<b>370,44</b>	<b>5,79</b>	<b>0,34</b>	<b>22,35</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>664</b>	<b>23,74</b>	<b>28,91</b>	<b>77,23</b>	<b>641,32</b>	<b>150,33</b>	<b>80,83</b>	<b>283,15</b>	<b>4,63</b>	<b>48,76</b>	<b>662,89</b>	<b>4,10</b>	<b>0,20</b>	<b>62,56</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>741</b>	<b>25,57</b>	<b>30,65</b>	<b>83,10</b>	<b>689,61</b>	<b>175,51</b>	<b>92,75</b>	<b>321,45</b>	<b>5,18</b>	<b>59,26</b>	<b>616,34</b>	<b>54,60</b>	<b>0,23</b>	<b>60,17</b>

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

\*\*\*\* - ТТК (блюда припрготовлены 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