

СОГЛАСОВАНО  
Специалист диетолог



АО "КШП"  
А. Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (2 СМЕНА)  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



**О.Н. Финадеева**

22.11.2024

ФИО  
дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (2 СМЕНА)  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг		
<b>1 Неделя</b>																	
<b>1 День</b>																	
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																	
Огурец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80		
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	220	8,48	7,96	24,66	202,86	28,42	15,85	34,89	0,59	0,00	0,00	0,00	0,04	10,68		
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04		
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07		
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,08	1,04		
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК 960	200	0,98	0,05	12,56	47,27	28,16	18,27	25,40	0,56	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>845</b>	<b>30,61</b>	<b>32,23</b>	<b>101,31</b>	<b>809,44</b>	<b>128,09</b>	<b>109,57</b>	<b>372,37</b>	<b>4,63</b>	<b>6,38</b>	<b>116,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,18</b>	<b>21,95</b>	<b>10,13</b>	
<b>2 День</b>																	
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																	
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	60	0,91	2,98	3,94	44,13	24,32	9,69	17,78	0,32	0,00	0,00	0,00	30,00	21,19		
Говядина отварная I блюда	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04		
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20		
Биточек Домашний	ТТК 552	100	13,17	14,32	11,04	261,81	19,78	17,29	0,00	1,50	0,72	0,00	0,00	0,11	0,20		
Соус сметанный	ТТК 658	50	0,41	1,66	1,04	21,05	11,53	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02		
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00		
Компот из свежих груш (б/сахара)	ТТК 984	200	0,07	0,05	2,38	9,24	3,34	2,08	2,78	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60		
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	30	1,84	0,49	12,82	62,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>975</b>	<b>27,51</b>	<b>29,94</b>	<b>96,31</b>	<b>775,71</b>	<b>108,03</b>	<b>208,03</b>	<b>127,13</b>	<b>9,44</b>	<b>34,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,61</b>	<b>27,26</b>	<b>9,63</b>	
<b>3 День</b>																	
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50		
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03		
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07		
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04		
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	52,64	469,80	22,07	26,18	155,35	2,21	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83		
Компот из кураги (б/сахара)	ТТК 981	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32,00	21,00	29,20	0,64	0,00	116,60	1,10	0,02	0,80		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>28,80</b>	<b>29,42</b>	<b>113,69</b>	<b>832,26</b>	<b>117,14</b>	<b>89,69</b>	<b>297,84</b>	<b>5,42</b>	<b>0,00</b>	<b>116,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,34</b>	<b>32,26</b>	<b>11,37</b>	

<b>4 День</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	80	0,71	0,11	3,17	15,39	13,02	11,83	23,66	0,52	0,00	0,00	0,00	0,03	5,60	
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	225	1,18	4,14	10,05	98,96	8,49	10,90	35,62	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,15	
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07	
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Горошница	ТТК 570	200	14,83	3,89	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,00	0,86	0,00	
Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК 980	200	0,08	0,07	2,11	8,89	2,82	1,57	1,91	0,38	0,00	1,00	0,04	0,00	0,80	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>870</b>	<b>29,33</b>	<b>29,43</b>	<b>109,14</b>	<b>815,93</b>	<b>126,99</b>	<b>116,28</b>	<b>116,02</b>	<b>10,05</b>	<b>24,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,97</b>	<b>9,62</b>	<b>10,91</b>
<b>5 День</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86	
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	210	6,65	12,94	23,90	138,68	10,47	14,72	37,07	0,51	0,00	0,00	0,00	0,05	3,87	
Фрикадельки	ТТК 2011	20	2,56	2,17	0,25	100,77	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Фишбол	ТТК 548	100	10,84	5,69	7,80	227,14	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,59	
Пюре картофельное	ТТК 589	200	7,16	10,10	58,01	355,97	53,66	38,50	0,00	1,41	18,19	0,00	0,00	0,16	13,92	
Напиток из плодов шиповника (б/сахара)	ТТК 982	200	0,08	0,07	2,11	8,89	2,82	1,57	1,91	0,38	0,00	1,00	0,04	0,00	0,80	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>30,76</b>	<b>44,01</b>	<b>125,81</b>	<b>1094,53</b>	<b>159,78</b>	<b>77,11</b>	<b>122,78</b>	<b>4,28</b>	<b>18,19</b>	<b>1,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,33</b>	<b>28,12</b>	<b>12,58</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>737</b>	<b>24,50</b>	<b>27,50</b>	<b>91,04</b>	<b>721,31</b>	<b>106,67</b>	<b>100,11</b>	<b>172,69</b>	<b>5,64</b>	<b>13,81</b>	<b>39,20</b>	<b>0,38</b>	<b>5,41</b>	<b>19,87</b>	<b>9,10</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				ХЕ
			всего	всего				Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	
<b>2 Неделя</b>																
<b>1 День</b>																
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																
Огурец свежий	ТТК 675	95	0,74	0,09	3,26	14,83	21,41	13,03	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,03	9,31	
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20	
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50	
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК	200	0,98	0,05	12,56	47,27	28,16	18,27	25,40	0,56	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоко	ТТК 669	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,00	0,00	0,04	15,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>985</b>	<b>23,86</b>	<b>20,78</b>	<b>128,11</b>	<b>784,67</b>	<b>142,01</b>	<b>241,25</b>	<b>511,47</b>	<b>12,62</b>	<b>16,50</b>	<b>116,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,56</b>	<b>30,37</b>	<b>12,81</b>

<b>2 День</b>																	
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																	
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	80	2,32	0,11	3,16	15,39	13,02	11,84	23,66	0,52	0,00	0,00	0,00	0,03	5,60		
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03		
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07		
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04		
Тэфтели Детские	ТТК 547	100	14,99	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32		
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	59,17	303,96	23,42	40,34	0,00	1,61	0,00	0,00	0,00	0,17	15,99		
Компот из свежих груш (б/сахара)	ТТК 984	200	0,07	0,05	2,38	9,24	3,34	2,08	2,78	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>835</b>	<b>31,38</b>	<b>31,74</b>	<b>98,70</b>	<b>814,90</b>	<b>92,96</b>	<b>77,18</b>	<b>114,25</b>	<b>4,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>29,65</b>	<b>9,87</b>	
<b>3 День</b>																	
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																	
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	80	0,72	0,10	3,17	15,38	13,02	11,82	23,66	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	5,60		
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	200	7,71	7,23	22,42	184,42	25,84	14,41	31,72	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	9,71		
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02		
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	21,93	0,36	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03		
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	9,50	11,03	3,35	153,69	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07		
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,04	0,01		
Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК 980	200	0,08	0,07	2,11	8,89	2,82	1,57	1,91	0,38	0,00	1,00	0,04	0,00	0,80		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>23,80</b>	<b>25,83</b>	<b>87,43</b>	<b>678,49</b>	<b>93,41</b>	<b>98,72</b>	<b>230,62</b>	<b>3,16</b>	<b>19,95</b>	<b>1,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>19,23</b>	<b>8,74</b>	
<b>4 День</b>																	
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>																	
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00		
Рассольник Ленинградский с зеленью	ТТК 638/1	210	1,10	3,86	9,38	92,36	7,93	10,17	33,24	0,40	0,00	0,00	0,00	0,04	2,94		
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	20	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05		
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02		
Биточки Чикен топ	ТТК 538/1	100	15,02	13,60	53,97	366,16	14,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00		
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	10,50	20,83	228,50	89,92	31,26	62,28	1,51	0,00	0,00	0,00	0,05	36,76		
Напиток Грушенька (б/сахара)	ТТК 983	200	0,01	0,01	0,59	2,31	0,83	0,52	0,69	0,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>865</b>	<b>29,99</b>	<b>31,58</b>	<b>102,07</b>	<b>811,23</b>	<b>147,75</b>	<b>70,48</b>	<b>182,27</b>	<b>4,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>42,77</b>	<b>10,21</b>	

5 День																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33	
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	200	6,33	12,32	22,76	132,08	9,98	14,02	35,30	0,48	0,00	0,00	0,00	0,04	3,68	
Фрикадельки	ТТК 2011	30	3,84	3,26	0,37	151,16	6,58	8,85	65,79	1,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	
Биточек Океан	ТТК 536/1	100	9,55	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	253,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00	
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК	200	0,98	0,05	12,56	47,27	28,16	18,27	25,40	0,56	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32	
Яблоки печёные (б/сахара)	ТТК 1016	100	0,45	0,45	13,22	55,49	18,24	10,26	12,54	2,50	0,00	0,00	0,00	0,03	11,40	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>955</b>	<b>29,07</b>	<b>32,28</b>	<b>109,21</b>	<b>899,85</b>	<b>137,23</b>	<b>229,27</b>	<b>168,67</b>	<b>10,90</b>	<b>24,00</b>	<b>116,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,51</b>	<b>50,81</b>	<b>10,92</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>889</b>	<b>27,62</b>	<b>28,44</b>	<b>105,10</b>	<b>797,83</b>	<b>122,67</b>	<b>143,38</b>	<b>241,46</b>	<b>7,13</b>	<b>12,09</b>	<b>46,84</b>	<b>0,45</b>	<b>0,34</b>	<b>34,57</b>	<b>10,51</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>846</b>	<b>26,79</b>	<b>29,89</b>	<b>100,12</b>	<b>810,58</b>	<b>121,95</b>	<b>164,69</b>	<b>170,68</b>	<b>8,27</b>	<b>18,91</b>	<b>77,90</b>	<b>0,74</b>	<b>2,96</b>	<b>35,34</b>	<b>10,01</b>

Стоимость питания 248 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Правилам).

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.Скюрихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог



М. Н. Корнева