

СОГЛАСОВАНО  
Специалист-диетолог



"КШП"  
Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (1 СМЕНА)  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



**О.Н. Финадеева**

подпись

22.11.2024г.

ФИО

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (1 СМЕНА)  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг
<b>1 Неделя</b>														
<b>1 День</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>														
Тефтели на пару (б/томата, мука рис) К/Ц	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	193,33	16,73	1,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	0,09	0,13	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676	200	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,03	0,00	12,25
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03		0,00		0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,45	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	0,24	0,03	4,80
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>725</b>	<b>16,76</b>	<b>22,21</b>	<b>80,09</b>	<b>546,77</b>	<b>94,22</b>	<b>74,60</b>	<b>13,99</b>	<b>153,12</b>	<b>13,16</b>	<b>0,43</b>	<b>0,16</b>	<b>23,42</b>
<b>2 День</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет I 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	0,03	3,00
Фрикадельки паровые	ТТК 995	100	21,02	16,88	1,07	239,60	15,63	0,00	2,92	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
Картофель тушеный (б/томата) К/Ц	ТТК 1038	180	2,84	2,78	23,43	126,38	24,95	33,17	1,25	83,86	8,64	0,12	0,00	10,90
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00		0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,04	0,00	13,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>720</b>	<b>28,94</b>	<b>23,71</b>	<b>76,02</b>	<b>578,50</b>	<b>112,29</b>	<b>78,71</b>	<b>49,89</b>	<b>143,29</b>	<b>21,76</b>	<b>0,29</b>	<b>0,03</b>	<b>33,27</b>
<b>3 День</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>														
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	200	3,15	1,57	16,46	82,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога (б/сахара) К/Ц	ТТК 1170/2	110	17,87	9,24	12,56	209,99	7,60	6,43	0,44	0,00	71,38	0,05	0,00	0,01
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08					1,04
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>22,95</b>	<b>21,35</b>	<b>41,62</b>	<b>442,16</b>	<b>129,46</b>	<b>48,07</b>	<b>2,08</b>	<b>161,92</b>	<b>81,67</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>1,53</b>

<b>4 День</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	100	1,42	1,81	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,02	14,30	
Минтай с сырной пастой К/Ц	ТТК 1003	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	0,80	224,40	0,00	0,07	0,00	0,99	
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,72	
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00		0,00	0,00	
Фруктовые лентга	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	
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>19,65</b>	<b>18,53</b>	<b>59,13</b>	<b>477,09</b>	<b>154,51</b>	<b>82,27</b>	<b>29,68</b>	<b>224,92</b>	<b>6,48</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>16,01</b>	
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Биточек паровой (говядина) К/Л/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,06	0,00	3,60	
Капуста тушеная (б/томата)Ц	ТТК 967	180	3,27	4,93	13,61	104,60	80,96	28,22	1,05	56,34	0,00	0,05	0,00	38,26	
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	1,24	7,09	0,04		0,01	2,00	
Яблоко	ТТК 669	140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,40	12,60	3,08	15,40	0,00	0,04	0,00	14,00	
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>19,07</b>	<b>20,49</b>	<b>53,21</b>	<b>459,40</b>	<b>130,25</b>	<b>57,69</b>	<b>8,12</b>	<b>79,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>57,86</b>	
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>646</b>	<b>21,47</b>	<b>21,26</b>	<b>62,01</b>	<b>500,78</b>	<b>124,15</b>	<b>68,27</b>	<b>20,75</b>	<b>152,62</b>	<b>24,62</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>	<b>26,42</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг
<b>2 Неделя</b>														
<b>1 День</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет I 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	0,06	24,50
Биточек паровой (говядина) К/Л/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,06	0,00	3,60
Каша пшеница с овощами Ц	ТТК 1007	180	5,83	3,81	35,53	195,78	28,64	46,85	1,52	125,59	0,00	0,17	0,00	1,97
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00		0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>21,60</b>	<b>18,91</b>	<b>58,46</b>	<b>472,60</b>	<b>61,72</b>	<b>79,27</b>	<b>29,78</b>	<b>127,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>	<b>30,07</b>
<b>2 День</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет I 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	0,03	3,00
Голубцы Ленивые (б/томата, мука рис. ) Ц	ТТК 997	100	8,87	14,52	6,48	190,17	25,61	18,47	1,20	97,85	7,50	0,10	0,00	7,42
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	0,09	0,13	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08					1,04
Фруктовые лентга	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
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>625</b>	<b>14,37</b>	<b>20,58</b>	<b>61,46</b>	<b>476,47</b>	<b>74,98</b>	<b>84,60</b>	<b>45,39</b>	<b>191,94</b>	<b>7,50</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>11,46</b>
<b>3 День</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>														
Каша молочная кукурузная с яблоком	ТТК 1001	250	3,97	13,02	19,72	205,42	166,03	26,61	2,19	110,14	0,05	0,07	0,00	9,96
Творожные сырники (б/сахара) К/Ц	ТТК 1231/1	50	8,51	3,88	6,36	96,75	4,04	3,50	0,24	0,00	40,00	0,03	0,00	0,01
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	0,05	15,92	0,00	0,01	0,00	0,05
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00		0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	20	2,26	0,52	9,44	54,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>15,51</b>	<b>21,38</b>	<b>45,81</b>	<b>435,44</b>	<b>193,56</b>	<b>32,46</b>	<b>3,51</b>	<b>126,06</b>	<b>40,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,01</b>

<b>4 День</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>														
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,06	14,80
Плов из индейки (б/томата)	ТТК 992	250	20,72	16,19	53,04	433,33	46,18	0,00	2,52	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
Напиток Грушевка	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00		0,00	0,10
Фруктовые 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
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	20	2,26	0,52	9,44	54,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>24,23</b>	<b>26,72</b>	<b>89,80</b>	<b>653,57</b>	<b>71,14</b>	<b>16,98</b>	<b>3,65</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>14,90</b>
<b>5 День</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>														
Фрикадельки паровые	ТТК 995	100	21,02	16,88	1,07	239,60	15,63	0,00	2,92	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
Каша гречневая с луком	ТТК 572	180	8,09	4,29	43,93	233,72	30,50	115,56	4,02	0,00	0,00	0,21	0,00	1,92
Помидор свежий дольками	ТТК 676	70	0,32	0,06	1,52	7,62	4,11	5,88	7,64	0,26	0,00	0,00	0,01	7,35
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03		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
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>33,34</b>	<b>24,73</b>	<b>87,73</b>	<b>660,95</b>	<b>79,15</b>	<b>132,66</b>	<b>15,24</b>	<b>44,82</b>	<b>13,12</b>	<b>0,34</b>	<b>0,01</b>	<b>15,64</b>
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>585</b>	<b>21,81</b>	<b>22,46</b>	<b>68,65</b>	<b>539,81</b>	<b>96,11</b>	<b>69,19</b>	<b>19,51</b>	<b>98,34</b>	<b>12,13</b>	<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>195,45</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>616</b>	<b>21,64</b>	<b>21,86</b>	<b>65,33</b>	<b>520,29</b>	<b>110,13</b>	<b>68,73</b>	<b>20,13</b>	<b>125,48</b>	<b>18,38</b>	<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>110,93</b>

Стоимость питания 166 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Правилам).

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.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