

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог



Горобченко



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КШП"

Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



О.Н. Финадеева подпись

22.10.2024 г. ФИО

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
I Неделя																
I День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Помидор свежий дольками	ТТК 676	90	0,97	0,18	4,59	72,87	12,35	17,64	22,93	0,79	0,00	0,00	0,00	0,05	22,05	
Тфтели Детские	ТТК 547	100	0,41	2,81	1,61	33,46	6,95	0,84	5,89	0,05	9,90	21,54	0,09	0,00	0,01	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	1,70	0,41	0,13	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	6,00	0,24	0,03	4,80	
Итого за прием		630,00	11,39	8,19	66,83	395,98	54,22	38,96	40,30	4,29	33,90	27,54	0,33	0,20	26,86	
Обед 7-11 лет I смена																
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 612/1	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	10,63	
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 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	
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	
Итого за прием		845	30,61	32,23	101,31	809,44	128,09	109,57	372,37	4,63	6,38	116,60	1,10	0,18	21,95	
Итого за день		1475	42,00	40,41	168,14	1205,42	182,31	148,53	412,67	8,92	40,28	144,14	1,43	0,37	48,81	16,81

2 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	34,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00		
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	11,66	10,60	6,00	207,57	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Картофель тушеный	ТТК 587	200	2,94	7,66	39,78	207,16	35,73	3,00	0,00	1,83	38,40	0,00	0,00	0,17	16,15		
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	0,00	34,60	52,80	6,09	39,15	0,04	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26		
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		
Яблоко	ТТК 609	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00		
Итого за прием		725	17,66	19,00	74,23	576,74	127,62	40,71	92,35	4,63	44,40	11,00	0,00	0,25	29,41		
Обед 7-11 лет I смена																	
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	50	0,76	2,49	3,29	36,78	20,27	8,08	14,82	0,27	0,00	0,00	0,00	0,01	17,66		
Говядина отварная I блюдо	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 934	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		
Итого за прием		965	27,36	29,45	95,66	768,36	103,99	206,42	124,17	9,39	34,32	0,00	0,00	0,63	23,73		
Итого за день		1690	45,01	48,44	169,90	1345,10	231,61	247,13	216,52	14,02	78,72	11,00	0,00	0,87	53,14	16,99	

3 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Каша молочная пшеница (б/сахара)	ТТК 986	150	5,34	3,07	24,03	144,39	87,60	34,10	128,77	0,89	0,01	0,00	0,00	0,15	0,85		
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Запеканка из творога (б/сахара)	ТТК 1170/1	110	8,59	4,32	13,88	140,28	163,23	23,49	204,41	0,51	71,38	0,00	0,00	0,05	0,27		
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,63	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02		
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,41	3,21	5,39	62,51	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52		
Груша печеная (б/сахара)	ТТК 1013	100	0,45	0,34	14,93	57,78	21,66	13,68	18,24	2,62	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70		
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		
Итого за прием		620	19,99	27,68	70,01	612,59	397,89	94,53	446,83	4,71	83,39	22,09	0,01	0,25	7,36		
Обед 7-11 лет I смена																	
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 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		
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		
Итого за прием		840	28,80	29,42	113,69	832,26	117,14	89,69	297,84	5,42	0,00	116,60	1,10	0,34	32,26		
Итого за день		1460	48,79	57,09	183,70	1444,85	515,02	184,22	744,66	10,12	83,39	138,69	1,11	0,59	39,62	18,37	

4 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Салат из свежей капусты с огурцом	ГТК 678	100	1,42	1,81	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	14,30		
Котлеты Белорусские	ГТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20		
Рис цветной	ГТК 584	200	3,14	1,40	26,38	118,34	9,72	28,12	0,00	0,63	7,20	0,00	0,00	0,05	0,80		
Чай с лимоном (б/сахара)	ГТК 200	200	0,23	0,90	0,36	37,80	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80		
Сыр плавленый Дружба	ГТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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		
Фруктовые пастилки	ГТК 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		
Итого за прием		656	18,53	22,48	64,01	565,42	61,37	64,95	28,75	3,13	7,20	0,10	0,01	0,29	18,10		
Обед 7-11 лет I смена																	
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ГТК 671	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	ГТК 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 блюда	ГТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,19	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07		
Минболы с сыром	ГТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,15	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00		
Горошина	ГТК 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)	ГТК 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	ГТК 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	ГТК 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		
Итого за прием		870	29,33	29,43	109,14	815,93	126,99	116,28	116,02	10,05	24,00	1,00	0,04	0,97	9,62		
Итого за день		1526	47,86	51,91	173,15	1381,35	188,36	181,23	144,77	13,18	31,20	1,10	0,05	1,26	27,72	17,31	

6 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
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		
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	15,68	7,36	18,10	198,45	35,60	41,38	285,75	5,87	393,50	0,00	0,00	0,27	18,95		
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		
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,41	3,21	5,39	62,51	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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		
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		
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		
Итого за прием		840	23,05	14,92	66,38	483,44	201,66	97,75	423,13	10,76	405,50	22,09	0,01	0,40	59,01		
Обед 7-11 лет I смена																	
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		
Суп из овощей с фасолью с зеленью	ТТК 640/1	200	1,38	2,79	7,09	56,55	17,42	12,16	32,08	0,48	0,00	0,00	0,00	0,04	5,12		
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	65,79	1,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08		
Голубцы Ленивые	ТТК 559	200	22,00	18,96	45,50	438,50	45,28	0,00	0,00	2,30	1,08	0,00	0,00	0,18	4,80		
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		
Компот фруктово ягодный (б/сахара)	ТТК 1017	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 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		
Итого за прием		775	31,56	27,70	84,08	697,45	138,77	64,63	169,27	5,11	1,08	116,60	1,10	0,29	13,84		
Итого за день		1615	54,61	42,62	150,46	1180,89	340,43	162,38	592,40	15,87	406,58	138,69	1,11	0,69	72,84	15,05	
Среднедневное значение за 1 неделю	завтрак	707	17,68	19,27	68,64	526,83	157,81	91,05	196,98	6,48	100,62	13,80	0,06	0,32	27,24	6,86	
Среднедневное значение за 1 неделю	обед	860	29,46	32,00	103,11	827,33	129,13	110,62	200,41	6,48	13,99	58,63	0,56	0,46	21,59	10,31	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
2 Неделя																
1 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Помидор свежий дольками	ТТК 676	85	0,92	0,17	4,33	21,60	11,66	16,66	21,66	0,75	0,00	0,00	0,00	0,05	20,81	
Биточек паровой	ТТК 1024	100	13,55	14,63	4,03	199,50	19,09	12,82	1,03	2,25	0,00	0,00	0,00	0,05	3,60	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	210	6,50	1,33	38,64	231,17	18,92	11,64	0,00	1,18	25,20	0,00	0,00	0,12	0,00	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	1,70	0,41	0,13	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
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	
Итого за прием		635	24,49	19,81	70,61	569,36	49,68	41,12	22,69	4,20	25,20	0,00	0,00	0,22	24,43	
Обед 7-11 лет I смена																
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	
Итого за прием		985	23,86	20,78	128,11	784,67	142,01	241,25	511,47	12,62	16,50	116,60	1,10	0,56	30,37	
Итого за день		1620	48,35	40,59	198,72	1354,03	191,69	282,37	534,16	16,82	41,70	116,60	1,10	0,78	54,80	19,87

2 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Салат из свежей капусты с огурцом	ГПК 678	60	0,84	1,08	4,26	35,01	21,99	7,74	16,68	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	
Чебачичи мясные	ГПК 580/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15		
Каша перловая рассыпчатая	ГПК 574	180	2,43	2,21	39,47	170,87	26,42	20,59	0,00	0,97	12,96	0,00	0,00	0,05	0,00		
Чай зеленый (б/сахара)	ГПК 954	200	0,00	0,00	9,08	34,60	52,80	6,09	39,15	0,04	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 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		
Пюре Фрумка	ГПК 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		
Итого за прием		655	16,95	18,99	74,98	554,31	114,37	34,42	55,83	3,54	18,96	11,00	0,00	0,20	8,99		
Обед 7-11 лет I смена																	
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ГПК 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	ГПК 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	ГПК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	51,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07		
Сметана	ГПК 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		
Тефтели Детские	ГПК 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	ГПК 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)	ГПК 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	ГПК 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		
Итого за прием		835	31,38	31,74	98,70	814,90	92,96	77,18	114,25	4,34	0,00	0,00	0,00	0,26	29,65		
Итого за день		1490	48,33	50,73	173,68	1369,21	207,34	111,60	170,08	7,87	18,96	11,00	0,00	0,47	38,64	17,37	

3 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев (б/сахара)	ТТК 985	150	4,45	2,51	17,39	111,02	72,50	8,29	53,10	0,07	0,01	0,00	0,00	0,02	0,35	
Творожные сырники (б/сахара)	ТТК 1231	135	23,64	10,52	16,34	260,55	12,66	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,08	0,01	
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	
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,41	3,21	5,52	62,51	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52	
Груша	ТТК 665	150	0,60	0,45	19,65	76,03	28,50	18,00	24,00	3,45	0,00	0,00	0,00	0,03	7,50	
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	
Итого за прием		680	34,30	19,58	71,56	596,79	238,13	49,56	172,50	4,89	12,01	22,09	0,01	0,16	8,42	
Обед 7-11 лет I смена																
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 блюд	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	9,80	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 прилушенный	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	
Итого за прием		805	23,80	25,83	87,43	678,49	93,41	98,72	230,62	3,16	19,95	1,00	0,04	0,18	19,23	
Итого за день		1485	58,11	45,41	158,99	1275,28	331,54	148,28	403,12	8,05	31,96	23,09	0,05	0,35	27,65	15,90

5 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,91	0,63	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86		
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,81	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61		
Помидор свежий дольками	ТТК 676	30	0,32	0,06	1,52	7,62	4,11	5,88	7,64	0,26	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	7,35	
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 200	200	0,23	0,90	9,09	37,80	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80		
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00		
Масло сливочное в упаковке	ТТК 1067	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сыр плавленый "Дружба"	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	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		
Итого за прием		641	25,95	27,10	74,65	676,02	191,92	51,30	305,04	3,60	31,73	0,10	0,01	0,26	17,62		
Обед 7-11 лет I смена																	
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,61	0,51	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	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,68		
Фрикадельки	ТТК 2011	30	3,81	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	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	21,00	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	12,51	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		
Итого за прием		955	29,07	32,28	109,21	899,85	137,23	229,27	168,67	10,90	24,00	116,60	1,10	0,51	50,81		
Итого за день		1596	55,02	59,38	183,86	1575,87	329,15	280,56	473,71	14,50	55,73	116,70	1,11	0,77	68,43	18,39	

6 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
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
Колбаски мясные запеченные	ТТК 1027	100	13,88	12,83	5,26	191,27	12,56	21,57	1,37	2,23	0,00	0,00	0,00	0,07	1,24
Рагу овощное	ТТК 590	200	3,17	5,35	21,57	153,87	42,34	41,84	91,72	1,44	0,00	0,00	0,00	0,15	35,10
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	9,12	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием		640	19,89	18,59	66,84	505,75	77,44	77,13	93,09	4,26	0,00	0,00	0,00	0,25	46,14
Обед 7-11 лет I смена															
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
Суп из овощей с фасолью с зеленью	ТТК 640/1	230	1,47	3,20	8,16	65,03	20,03	13,99	36,89	0,55	0,00	0,00	0,00	0,04	5,89
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
Печень тушеная в томатном соусе	ТТК 526	100	12,75	3,75	2,62	94,13	12,79	16,49	212,10	4,58	361,70	0,00	0,00	0,17	10,40
Рис с куркумой	ТТК 582	180	4,19	4,00	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,04	0,01
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 сточичный 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
Груша	ТТК 665	150	0,60	0,45	19,65	76,03	28,50	18,00	24,00	3,45	0,00	0,00	0,00	0,03	7,50
Итого за прием		1005	24,57	13,87	92,77	581,67	89,30	103,05	344,24	11,14	374,66	1,00	0,04	0,35	49,15
Итого за день		1645	44,46	32,46	159,61	1087,42	166,74	180,18	437,33	15,40	374,66	1,00	0,04	0,59	95,29
Среднедневное значение 2 неделю	завтрак	653	23,19	22,08	71,94	580,96	119,96	54,06	151,07	3,86	15,71	5,53	0,00	0,21	20,24
Среднедневное значение 2 неделю	обед	908	27,13	26,02	103,42	763,21	117,75	137,11	259,22	7,81	72,52	39,20	0,38	0,34	37,08
Среднедневное значение 2 недели	завтрак	680	20,43	20,67	70,29	553,90	138,89	72,55	174,02	5,17	58,17	9,67	0,03	0,26	23,74
Среднедневное значение 2 недели	обед	884	28,29	29,01	103,26	795,27	123,44	123,86	229,81	7,15	43,26	48,92	0,47	0,40	29,33

Стоимость питания 414 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.Скурихин, 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