

СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

*Колесниченко В. В.*

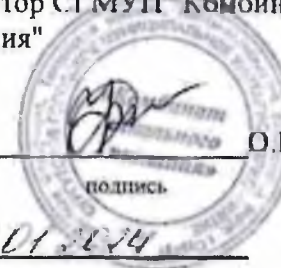


дата

УТВЕРЖДАЮ

директор СГ МУП "Комбинат школьного питания"

*О.В. Филимонова*



О.В. Филимонова

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (II Смена)**

**С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

*Савицкая Л. М.*



подпись

*Савицкая Л. М.*

*26.01.2024*

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, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6
Говядина отварная для I блю	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Биточек мясной с морковью ( на пару)***	ТТК № 1402*	100	13,19	13,67	9,33	210,95	19,22	27,43	145,81	1,98	14,4	612,8	0,52	0,05	0,76
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 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 из изюма	ТТК № 822	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	0,02	0	0	0
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>720</b>	<b>30,64</b>	<b>25,35</b>	<b>101,24</b>	<b>728,92</b>	<b>71,38</b>	<b>181,97</b>	<b>427,58</b>	<b>8,77</b>	<b>47,42</b>	<b>870,10</b>	<b>1,39</b>	<b>0,54</b>	<b>5,38</b>
<b>2 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Говядина отварная для I блю	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Гуляш ***	ТТК № 1355	100	14,47	14,81	4,11	206,99	13,27	20,9	154,45	2,23	13,6	27,63	0,42	0,04	0,73
Каша кукурузная вязкая	С6.2004 № 510	150	0,54	3,93	1,41	40,53	38,75	5,73	14,75	0,18	21,2	23,85	0,05	0,02	11,21
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
Сок фруктовый	п/п	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>870</b>	<b>22,22</b>	<b>25,11</b>	<b>59,63</b>	<b>537,39</b>	<b>126,74</b>	<b>69,29</b>	<b>262,85</b>	<b>10,07</b>	<b>46,80</b>	<b>295,52</b>	<b>1,24</b>	<b>0,23</b>	<b>43,18</b>
<b>3 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Говядина отварная для I блю	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Рыба, запеченная в сметанном соусе***	ТТК № 1408*	100	10,97	5,79	4,84	115,90	60,64	5,99	43,38	0,18	11,4	31,96	1,58	0,01	0,02
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Напиток из брусники	ТТК № 812	200	0,18	0,13	17,65	69,25	6,85	1,77	4,11	0,15	0,02	2,02	0,25	0	3,75
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>781</b>	<b>21,34</b>	<b>16,41</b>	<b>71,30</b>	<b>507,10</b>	<b>137,16</b>	<b>84,83</b>	<b>238,04</b>	<b>3,99</b>	<b>38,86</b>	<b>387,64</b>	<b>2,77</b>	<b>0,31</b>	<b>35,17</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>4 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Суп молочный с крупой (рис)	Сб.2004 № 161	250	4,41	4,93	17,64	131,65	138,39	22,04	118,95	0,29	19,8	36,5	0,08	0,04	0,65
Запеканка из творога ***	ТТК № 1404*	100	16,85	11,66	11,51	220,59	144,36	22,97	190,61	0,49	69,67	80,55	0,28	0,04	0,24
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
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 809	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200
Апельсин		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	120
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>780</b>	<b>25,36</b>	<b>20,17</b>	<b>80,70</b>	<b>589,88</b>	<b>378,69</b>	<b>76,00</b>	<b>369,68</b>	<b>2,54</b>	<b>101,49</b>	<b>317,87</b>	<b>1,58</b>	<b>0,21</b>	<b>320,92</b>
<b>5 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Филе индейки тушеное с морковью***	ТТК № 1400*	100	15,19	6,02	6,71	140,25	24,9	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87
Каша вязкая пшениная	Сб.2004 № 510	150	3,97	4,41	23,20	147,98	14,61	26,56	76,09	0,9	12,6	24,72	0,16	0,11	0
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Компот "Сливовый №1"	ТТК № 836	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>820</b>	<b>25,34</b>	<b>16,34</b>	<b>78,22</b>	<b>542,00</b>	<b>95,52</b>	<b>85,20</b>	<b>305,14</b>	<b>6,24</b>	<b>31,44</b>	<b>743,80</b>	<b>2,53</b>	<b>0,26</b>	<b>13,87</b>
<b>6 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Салат свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39	100	0,85	17,64	6,81	185,73	22,57	11,17	25,13	0,72	0	1,02	8,87	0,01	2,44
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Печень, тушенная в соусе***	ТТК № 1403*	100	12,70	7,01	4,90	133,77	23,32	15,15	210,75	4,41	3509,7	5976,48	0,75	0,16	9,38
Рис припущенный	Сб.2004 № 512	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0
Компот из свежих плодов (яблоки)	ТТК № 821	200	0,15	0,14	13,31	52,35	6,03	3,15	3,92	0,79	0,01	2,02	0,08	0,01	1,6
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>820</b>	<b>23,44</b>	<b>33,14</b>	<b>87,87</b>	<b>732,40</b>	<b>83,85</b>	<b>82,87</b>	<b>400,97</b>	<b>8,34</b>	<b>3529,51</b>	<b>6228,08</b>	<b>10,23</b>	<b>0,37</b>	<b>23,08</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>799</b>	<b>24,72</b>	<b>22,75</b>	<b>79,83</b>	<b>606,28</b>	<b>148,89</b>	<b>96,69</b>	<b>334,04</b>	<b>6,66</b>	<b>632,59</b>	<b>1473,84</b>	<b>3,29</b>	<b>0,32</b>	<b>73,60</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>7 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Тефтели***	ТТК № 1405*	90	9,17	16,42	15,11	243,49	18,82	22,53	109	1,52	21,33	190,06	3,12	0,04	1,6
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38
Компот ягодно-яблочный "Рябинка"	ТТК № 834	200	0,28	0,08	15,81	61,55	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Апельсин		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	120
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>910</b>	<b>23,42</b>	<b>27,32</b>	<b>100,37</b>	<b>721,63</b>	<b>170,97</b>	<b>113,78</b>	<b>384,11</b>	<b>5,69</b>	<b>48,78</b>	<b>530,81</b>	<b>4,06</b>	<b>0,41</b>	<b>136,66</b>
<b>8 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Салат из свеклы с маслом	Сб.2004 № 33	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88
Суп крестьянский с крупой	Сб.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Гуляш***	ТТК № 1355	100	14,47	14,81	4,11	206,99	13,27	20,9	154,45	2,23	13,6	27,63	0,42	0,04	0,73
Каша кукурузная вязкая	Сб.2004 № 510	150	0,54	3,93	1,41	40,53	38,75	5,73	14,75	0,18	21,2	23,85	0,05	0,02	11,21
Компот "Сливовый № 2"	ТТК № 837	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4			0,04					
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>820</b>	<b>22,21</b>	<b>31,04</b>	<b>48,42</b>	<b>543,76</b>	<b>118,20</b>	<b>66,02</b>	<b>270,30</b>	<b>5,18</b>	<b>34,80</b>	<b>263,26</b>	<b>5,61</b>	<b>0,17</b>	<b>23,84</b>
<b>9 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	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 "Клубника"	ТТК № 837	200	0,18	0,08	24,66	95,48	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>901</b>	<b>20,22</b>	<b>15,69</b>	<b>102,99</b>	<b>615,14</b>	<b>104,90</b>	<b>91,89</b>	<b>263,09</b>	<b>6,19</b>	<b>31,54</b>	<b>747,84</b>	<b>3,42</b>	<b>0,25</b>	<b>32,47</b>
<b>10 День</b>															
<b>Обед 7-11 лет II смена</b>															
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62	47,74	7,38	103,74	1,45	130	135,2	0,31	0,04	0
Суп молочный с крупой (пшено)	ТТК № 717	250	5,58	5,38	19,91	149,10	142,08	29,95	139,92	0,63	19,8	37,1	0,08	0,1	0,65
Творожник с кокосом***	ТТК № 1359	50	6,09	10,67	18,68	194,47	44,65	11,16	74,49	0,39	36,84	66,75	0,22	0,02	0,06
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
Апельсин		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6		16	0,4	0,08	120
Напиток клюквенный	ТТК № 810	200	0,13	0,05	11,73	46,43	3,95	3,77	2,86	0,18	0,02	0,02	0,25	0,01	3,75
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>782</b>	<b>21,82</b>	<b>25,38</b>	<b>77,95</b>	<b>616,67</b>	<b>321,91</b>	<b>79,83</b>	<b>377,62</b>	<b>3,78</b>	<b>198,66</b>	<b>276,47</b>	<b>1,32</b>	<b>0,29</b>	<b>124,49</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>11 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Закуска их свежих огурцов	ТТК № 23	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
Борщ с картофелем	Сб 2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Гуляш из филе индейки***	ТТК № 1406*	100	14,72	5,39	4,11	123,19	19,52	16,98	143,63	1,15	19,38	34,43	0,31	0,03	0,73
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
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
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
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 809	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200
Хлебцы д Корнер (гречневые)	n/n	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>901</b>	<b>29,88</b>	<b>17,53</b>	<b>109,95</b>	<b>679,86</b>	<b>120,71</b>	<b>192,36</b>	<b>451,84</b>	<b>11,03</b>	<b>52,40</b>	<b>482,07</b>	<b>2,47</b>	<b>0,45</b>	<b>219,99</b>
<b>12 День</b>															
<b>Обед 7- 11 лет II смена</b>															
Салат из свежлы с фасолью зелёной б/з	ТТК № 23	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
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Голубцы "Лесивыс" с соусом сметанным***	ТТК 1374	100	6,19	7,66	7,00	119,89	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02	3,66
Ризотто овощнос (Европейская смесь)	ТТК № 533	150	3,71	6,23	31,12	195,44	11,33	18,65	58,46	0,43	21,6	40,5	0,26	0,02	0
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92
Компот "Сливовый №1"	ТТК № 836	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлебцы д Корнер (гречневые)	n/n	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>860</b>	<b>17,89</b>	<b>26,63</b>	<b>89,96</b>	<b>654,80</b>	<b>108,62</b>	<b>85,26</b>	<b>265,82</b>	<b>4,60</b>	<b>40,25</b>	<b>304,87</b>	<b>5,21</b>	<b>0,23</b>	<b>25,66</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>862</b>	<b>22,57</b>	<b>23,93</b>	<b>88,27</b>	<b>638,64</b>	<b>157,55</b>	<b>104,86</b>	<b>335,46</b>	<b>6,08</b>	<b>67,74</b>	<b>434,22</b>	<b>3,68</b>	<b>0,30</b>	<b>93,85</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>830</b>	<b>23,65</b>	<b>23,34</b>	<b>84,05</b>	<b>622,46</b>	<b>153,22</b>	<b>100,78</b>	<b>334,75</b>	<b>6,37</b>	<b>350,16</b>	<b>954,03</b>	<b>3,49</b>	<b>0,31</b>	<b>83,73</b>

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

\*\*\*\* - ГТК (блюда приготовлены без томатной пасты)

СД -ТТК ( сахарный диабет)

Стоимость питания 248 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)

Специалист общественного питания



Н.А.Рудск