


СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

  
\_\_\_\_\_

подпись

01.03.2024

дата

УТВЕРЖДАЮ

директор СФМУП "Комбинат школьного питания"

  
\_\_\_\_\_

подпись

01.03.2024

дата

Е.А. Горбченко

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

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ

  
\_\_\_\_\_

подпись

01.03.2024

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ**  
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Са	Mg	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя №1</b>															
<b>День I</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Теттели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24	
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	150	4,06	3,40	9,86	79,10	44,47	25,55	2,12	7,56	28,76	0,39	0,12	47,88	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	0,6	0	16	0,4	0,08	120	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>675</b>	<b>17,41</b>	<b>15,81</b>	<b>47,10</b>	<b>390,12</b>	<b>115,64</b>	<b>53,49</b>	<b>2,84</b>	<b>18,79</b>	<b>114,08</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>168,12</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	60	0,94	3,72	3,05	47,18	22,99	12,18	0,53	0	42,83	1,8	0,04	10,98	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Плов (диета)	ТТК № 1327	225	24,40	21,95	37,57	444,76	29,69	50,52	3,46	18	273,8	0,82	0,09	0,6	
Компот из смеси сухофруктов СД	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>781</b>	<b>39,98</b>	<b>32,96</b>	<b>96,61</b>	<b>794,01</b>	<b>116,53</b>	<b>115,64</b>	<b>6,76</b>	<b>30,00</b>	<b>665,67</b>	<b>4,05</b>	<b>0,34</b>	<b>16,52</b>	<b>9,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1456</b>	<b>57,39</b>	<b>48,77</b>	<b>143,71</b>	<b>1184,13</b>	<b>232,17</b>	<b>169,13</b>	<b>9,60</b>	<b>48,79</b>	<b>779,75</b>	<b>4,95</b>	<b>0,54</b>	<b>184,64</b>	<b>14,4</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Са	Mg	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Мясо тушеное	Сб.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76	
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0	
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	207	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>537</b>	<b>26,66</b>	<b>21,08</b>	<b>61,99</b>	<b>533,45</b>	<b>33,77</b>	<b>141,45</b>	<b>6,28</b>	<b>30,60</b>	<b>112,61</b>	<b>1,02</b>	<b>0,31</b>	<b>1,84</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Лето" *	ТТК № 1603/*	60	3,65	10,55	3,32	122,12	119,42	13,77	0,32	17,39	456,11	0,16	0,02	1,06	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21	
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>820</b>	<b>30,65</b>	<b>35,65</b>	<b>59,27</b>	<b>667,31</b>	<b>209,80</b>	<b>61,21</b>	<b>3,71</b>	<b>75,19</b>	<b>765,07</b>	<b>151,04</b>	<b>0,25</b>	<b>18,03</b>	<b>5,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1357</b>	<b>57,31</b>	<b>56,73</b>	<b>121,26</b>	<b>1200,76</b>	<b>243,57</b>	<b>202,66</b>	<b>9,99</b>	<b>105,79</b>	<b>877,68</b>	<b>152,06</b>	<b>0,56</b>	<b>19,87</b>	<b>12,10</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Са	Mg	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 3</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Рыба, под шубкой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36	
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09	
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	
Теплый компот из с/м черноплодной рябины СД	ТТК № 1379	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	0,38	0	0	600	0	2,4	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>520</b>	<b>22,42</b>	<b>13,19</b>	<b>66,71</b>	<b>473,35</b>	<b>217,89</b>	<b>42,02</b>	<b>2,07</b>	<b>30,63</b>	<b>375,49</b>	<b>601,76</b>	<b>0,15</b>	<b>3,85</b>	<b>6,7</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Говядина, тушенная с черносливом	Сб.2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87	
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12	
Компот из свежих яблок б/сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	1,32	0	3	0,12	0,02	6	
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>746</b>	<b>29,19</b>	<b>26,18</b>	<b>85,55</b>	<b>652,70</b>	<b>71,74</b>	<b>94,47</b>	<b>6,51</b>	<b>36,80</b>	<b>288,55</b>	<b>1,41</b>	<b>0,29</b>	<b>25,49</b>	<b>8,6</b>
<b>Итого за день</b>															
		<b>1266</b>	<b>51,61</b>	<b>39,37</b>	<b>152,26</b>	<b>1126,05</b>	<b>289,63</b>	<b>136,49</b>	<b>8,58</b>	<b>67,43</b>	<b>664,04</b>	<b>603,17</b>	<b>0,44</b>	<b>29,34</b>	<b>15,30</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 4</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Каша молочная школьная ячневая (диета)	ТТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51	
Запеканка из творога СД	ТТК № 1382	100	17,54	11,72	10,46	220,63	147,45	21,2	0,5	69,67	80,55	0,35	0,04	0,24	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	0,06	6	11		0,01	0,26	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07									
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>29,83</b>	<b>26,12</b>	<b>58,47</b>	<b>587,78</b>	<b>356,26</b>	<b>60,35</b>	<b>1,41</b>	<b>123,48</b>	<b>179,60</b>	<b>1,18</b>	<b>0,17</b>	<b>1,04</b>	<b>5,9</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свеклы с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,86	20,51	1,07	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66	
Шарики мясные на пару	ТТК № 1347	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,29	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	150	6,63	13,24	14,11	197,18	147,4	26,97	1,75	52,65	102,08	0,56	0,11	33,82	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (диета)	ТТК № 1323	200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	0,5		1	300,04		0,8	
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	1,17			0,18	0,01	1,44	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>940</b>	<b>35,91</b>	<b>49,12</b>	<b>95,28</b>	<b>951,02</b>	<b>426,72</b>	<b>110,63</b>	<b>8,21</b>	<b>109,33</b>	<b>455,10</b>	<b>308,41</b>	<b>0,30</b>	<b>43,96</b>	<b>9,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>65,74</b>	<b>75,24</b>	<b>153,75</b>	<b>1538,80</b>	<b>782,98</b>	<b>170,98</b>	<b>9,62</b>	<b>232,81</b>	<b>634,70</b>	<b>309,59</b>	<b>0,47</b>	<b>45,00</b>	<b>15,40</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ	
							Ca	Mg	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67		
Теплый компот "Клубника" (смесь) СД	ТТК № 1377	200	0,18	0,08	2,86	12,59	0	0	0	0	0	0	0	0		
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0		
Багончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0,09	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>20,60</b>	<b>9,25</b>	<b>60,97</b>	<b>401,26</b>	<b>71,31</b>	<b>50,58</b>	<b>5,82</b>	<b>23,34</b>	<b>57,01</b>	<b>1,03</b>	<b>0,24</b>	<b>15,67</b>	<b>6,1</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38		
Суп крестьянский с крупой	Сб.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8		
Сарделька аппетитная	ТТК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13		
Паста сырная	ТТК № 552	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	0,79	44,1	82,58	0,83	0,06	0,05		
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (диета)	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8		
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>796</b>	<b>38,10</b>	<b>45,98</b>	<b>73,64</b>	<b>824,03</b>	<b>215,77</b>	<b>74,54</b>	<b>5,43</b>	<b>66,50</b>	<b>393,73</b>	<b>6,93</b>	<b>0,36</b>	<b>26,36</b>	<b>7,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1381</b>	<b>58,70</b>	<b>55,23</b>	<b>134,61</b>	<b>1225,29</b>	<b>287,08</b>	<b>125,12</b>	<b>11,25</b>	<b>89,84</b>	<b>450,74</b>	<b>7,96</b>	<b>0,60</b>	<b>42,03</b>	<b>13,50</b>	





Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя №2</b>															
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Биточек мясной с морковью ( на пару)	ТТК № 272	100	13,47	13,69	9,02	210,95	19,92	25,06	2	14,4	612,8	0,61	0,05	0,76	
Макаронные изделия отварные	Сб.2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	0,87	21	23,63	0,82	0,09	0	
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	0,06	6	11		0,01	0,26	
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	0,6	0	16	0,4	0,08	120	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>670</b>	<b>25,68</b>	<b>21,00</b>	<b>79,37</b>	<b>602,76</b>	<b>177,07</b>	<b>65,63</b>	<b>4,33</b>	<b>41,40</b>	<b>663,43</b>	<b>1,83</b>	<b>0,32</b>	<b>121,02</b>	<b>7,9</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	0,41	0	39,41	2,86	0,02	9,41	
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6	
Говядина, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73	
Картофель отварной с луком	Сб.2004 № 204	150	3,06	9,71	24,97	195,42	27,83	30,63	1,33	34,56	68,51	0,36	0,13	11,81	
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	0,35		5,5	150,13	0,01	1,04	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>785</b>	<b>24,56</b>	<b>35,02</b>	<b>73,46</b>	<b>700,44</b>	<b>96,38</b>	<b>85,21</b>	<b>6,00</b>	<b>58,76</b>	<b>362,83</b>	<b>154,24</b>	<b>0,37</b>	<b>29,59</b>	<b>7,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>50,24</b>	<b>56,02</b>	<b>152,83</b>	<b>1303,20</b>	<b>273,45</b>	<b>150,84</b>	<b>10,33</b>	<b>100,16</b>	<b>1026,26</b>	<b>156,07</b>	<b>0,69</b>	<b>150,61</b>	<b>15,2</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Бефстроганов	Сб.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9	
Теплый напиток "Брусника" СД	ТТК № 1378	200	0,18	0,13	2,68	12,30	6,25	1,75	0,1		2	0,25		3,75	
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
<b>Итого за прием</b>		<b>530</b>	<b>25,01</b>	<b>23,67</b>	<b>68,30</b>	<b>542,10</b>	<b>85,17</b>	<b>53,24</b>	<b>3,36</b>	<b>53,28</b>	<b>547,83</b>	<b>1,53</b>	<b>0,11</b>	<b>11,28</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Биточек по-белорусски	Сб.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65	
Капуста тушеная	Сб.2004 № 534	150	3,41	3,53	15,98	102,21	79,12	27,6	1,09	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89	
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (диета)	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	0,39		3,6	0,13	0,01	1,81	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>765</b>	<b>32,79</b>	<b>30,21</b>	<b>60,47</b>	<b>634,21</b>	<b>172,30</b>	<b>86,81</b>	<b>6,02</b>	<b>56,16</b>	<b>406,67</b>	<b>1,33</b>	<b>0,19</b>	<b>41,24</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>57,80</b>	<b>53,88</b>	<b>128,77</b>	<b>1176,31</b>	<b>257,47</b>	<b>140,05</b>	<b>9,38</b>	<b>109,44</b>	<b>954,50</b>	<b>2,86</b>	<b>0,30</b>	<b>52,52</b>	<b>12,8</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 3</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Котлета по - волжски (пикша)	ТТК № 322	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66	
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	207	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>622</b>	<b>24,76</b>	<b>33,71</b>	<b>57,59</b>	<b>624,52</b>	<b>89,64</b>	<b>64,80</b>	<b>5,90</b>	<b>29,47</b>	<b>56,26</b>	<b>4,34</b>	<b>0,52</b>	<b>19,12</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	23,95	13,15	0,63	0	131,08	4,98	0,03	7,9	
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29	
Компот из смеси сухофруктов СД	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>810</b>	<b>28,89</b>	<b>25,80</b>	<b>86,28</b>	<b>672,59</b>	<b>137,10</b>	<b>116,44</b>	<b>6,03</b>	<b>41,67</b>	<b>897,78</b>	<b>6,99</b>	<b>0,37</b>	<b>21,34</b>	<b>8,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1432</b>	<b>53,65</b>	<b>59,51</b>	<b>143,87</b>	<b>1297,12</b>	<b>226,74</b>	<b>181,24</b>	<b>11,93</b>	<b>71,14</b>	<b>954,04</b>	<b>11,33</b>	<b>0,89</b>	<b>40,46</b>	<b>14,40</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 4</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	
Каша молочная школьная из 6 злаков (диета)	ТТК № 1302	210	6,43	10,17	23,97	214,43	116,86	13,05	0,13	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55	
Сырники из творога	сб.2004 № 358	100	19,81	11,69	12,47	237,26	172,43	25,66	0,67	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49		2,64		0,66	28,68				0,66			
Теплый компот "Клубника" (смесь) СД	ТТК № 1377	200	0,18	0,08	2,86	12,59	0	0	0	0	0	0	0	0	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>570</b>	<b>32,77</b>	<b>26,16</b>	<b>68,05</b>	<b>628,08</b>	<b>442,75</b>	<b>84,96</b>	<b>3,79</b>	<b>126,87</b>	<b>189,73</b>	<b>1,54</b>	<b>0,13</b>	<b>14,10</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28	
Суп овощной с цветной капустой *	ТТК № 1365	250	2,68	2,29	13,88	82,76	29,06	24,3	1,32	7,2	216,92	0,26	0,1	21,64	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29	
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12									
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>865</b>	<b>32,17</b>	<b>31,90</b>	<b>77,09</b>	<b>718,27</b>	<b>291,30</b>	<b>68,67</b>	<b>4,23</b>	<b>83,50</b>	<b>854,74</b>	<b>154,71</b>	<b>0,21</b>	<b>29,75</b>	<b>7,7</b>
<b>Итого за день</b>															
		<b>1435</b>	<b>64,94</b>	<b>58,06</b>	<b>145,14</b>	<b>1346,35</b>	<b>734,05</b>	<b>153,63</b>	<b>8,02</b>	<b>210,37</b>	<b>1044,47</b>	<b>156,25</b>	<b>0,34</b>	<b>43,85</b>	<b>14,50</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				ХЕ	
							Са	Mg	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг		С, мг
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Люля-кебаб (запеченный)	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07	0,34	
Макаронны с овощами	ТТК № 520	150	5,23	7,13	35,06	222,15	30,27	18,54	1,07	36	478,5	0,84	0,1	3,35	
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>530</b>	<b>34,86</b>	<b>22,14</b>	<b>54,19</b>	<b>550,31</b>	<b>52,27</b>	<b>45,38</b>	<b>3,87</b>	<b>63,47</b>	<b>516,34</b>	<b>1,41</b>	<b>0,17</b>	<b>3,69</b>	<b>5,4</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	150	15,57	13,97	14,32	244,06	23,77	33,61	2,65	9,6	26,43	0,48	0,11	7,16	
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200	
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7	
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>820</b>	<b>34,03</b>	<b>25,89</b>	<b>97,08</b>	<b>705,52</b>	<b>84,20</b>	<b>82,80</b>	<b>8,34</b>	<b>21,60</b>	<b>417,43</b>	<b>2,22</b>	<b>0,25</b>	<b>220,56</b>	<b>9,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>68,89</b>	<b>48,03</b>	<b>151,27</b>	<b>1255,83</b>	<b>136,47</b>	<b>128,18</b>	<b>12,21</b>	<b>85,07</b>	<b>933,77</b>	<b>3,63</b>	<b>0,42</b>	<b>224,25</b>	<b>15,10</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Са	Mg	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 6</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
Печеночные оладьи "Эллада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54	
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0	
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6	
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	0,06	6	11		0,01	0,26	
Пиоре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>27,94</b>	<b>23,43</b>	<b>82,40</b>	<b>635,23</b>	<b>129,49</b>	<b>160,30</b>	<b>11,30</b>	<b>3731,82</b>	<b>6823,41</b>	<b>7,02</b>	<b>0,57</b>	<b>13,84</b>	<b>8,2</b>
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>															
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04	
Биточек "Лада"	ТТК № 334	100	13,04	20,86	10,80	282,59	27,66	12,16	0,94	19,13	27,7	5,08	0,19	0,53	
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12	
Компот из кураги б/сахара (диета)	ТТК № 1307	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32	21	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,8	
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>920</b>	<b>28,03</b>	<b>33,13</b>	<b>101,77</b>	<b>800,36</b>	<b>138,10</b>	<b>103,14</b>	<b>7,80</b>	<b>43,73</b>	<b>430,07</b>	<b>7,03</b>	<b>0,44</b>	<b>36,35</b>	<b>10,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>55,97</b>	<b>56,56</b>	<b>184,17</b>	<b>1435,59</b>	<b>267,59</b>	<b>263,44</b>	<b>19,10</b>	<b>3775,55</b>	<b>7253,48</b>	<b>14,05</b>	<b>1,01</b>	<b>50,19</b>	<b>18,40</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>28,50</b>	<b>25,02</b>	<b>68,32</b>	<b>597,17</b>	<b>162,73</b>	<b>79,05</b>	<b>5,43</b>	<b>674,39</b>	<b>1466,17</b>	<b>2,95</b>	<b>0,30</b>	<b>30,51</b>	<b>6,8</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>828</b>	<b>30,08</b>	<b>30,33</b>	<b>82,69</b>	<b>705,23</b>	<b>153,23</b>	<b>90,51</b>	<b>6,40</b>	<b>50,90</b>	<b>561,59</b>	<b>54,42</b>	<b>0,31</b>	<b>63,14</b>	<b>8,3</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>ХЕ</b>														<b>15,1</b>

Блюда с пометкой СД - предназначенные для диетического питания, приготовлены без сахара.

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, 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.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)

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

Технолог



М. Н. Корнева