

СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

*Кондратьева*  
\_\_\_\_\_

*01.03.2024*  
\_\_\_\_\_

дата



подпись

УТВЕРЖДАЮ

директор СЕМУП "Комбинат школьного питания"

*Е.А. Горобченко*  
\_\_\_\_\_

*01.03.2024*  
\_\_\_\_\_

дата



Е.А. Горобченко

подпись

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ *школа имени Ф.К. Салиманова*

*С.А. Кучина*  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

дата



подпись

ФИО

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ 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
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя №1</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Тефтели "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24	
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	180	4,87	4,08	11,83	94,92	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	34,51	0,47	0,15	57,46	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>20,43</b>	<b>17,08</b>	<b>64,45</b>	<b>481,05</b>	<b>124,54</b>	<b>58,60</b>	<b>144,49</b>	<b>3,27</b>	<b>20,30</b>	<b>119,83</b>	<b>0,98</b>	<b>0,23</b>	<b>177,70</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	35,87	0,88	0	71,38	3	0,07	18,3	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.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 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	
Плов (диета)	ТТК № 1327	225	24,40	21,95	37,57	444,76	29,69	50,52	274,59	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	27,16	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	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>821</b>	<b>40,61</b>	<b>35,45</b>	<b>98,64</b>	<b>825,46</b>	<b>131,86</b>	<b>123,76</b>	<b>435,99</b>	<b>7,11</b>	<b>30,00</b>	<b>694,22</b>	<b>5,25</b>	<b>0,37</b>	<b>23,84</b>	<b>9,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1526</b>	<b>61,04</b>	<b>52,53</b>	<b>163,09</b>	<b>1306,51</b>	<b>256,40</b>	<b>182,36</b>	<b>580,48</b>	<b>10,38</b>	<b>50,30</b>	<b>814,05</b>	<b>6,23</b>	<b>0,60</b>	<b>201,54</b>	<b>16,30</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Мясо тушеное	Сб.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76	
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	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	1,29	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>567</b>	<b>28,19</b>	<b>22,24</b>	<b>70,25</b>	<b>581,01</b>	<b>36,74</b>	<b>165,71</b>	<b>365,45</b>	<b>7,10</b>	<b>34,80</b>	<b>117,57</b>	<b>1,12</b>	<b>0,36</b>	<b>1,84</b>	<b>7,0</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Лето" *	ТТК № 1603/*	100	5,98	22,50	4,94	245,06	199,03	22,94	143,41	0,53	28,98	760,18	9,07	0,03	1,77	
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 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	
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21	
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0	
Компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Злаково - фруктовый батончик (без добавления)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>33,78</b>	<b>48,37</b>	<b>62,47</b>	<b>806,44</b>	<b>291,58</b>	<b>70,50</b>	<b>363,31</b>	<b>3,94</b>	<b>89,30</b>	<b>1073,86</b>	<b>159,96</b>	<b>0,26</b>	<b>18,74</b>	<b>6,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1457</b>	<b>61,97</b>	<b>70,61</b>	<b>132,72</b>	<b>1387,45</b>	<b>328,32</b>	<b>236,21</b>	<b>728,76</b>	<b>11,04</b>	<b>124,10</b>	<b>1191,43</b>	<b>161,08</b>	<b>0,62</b>	<b>20,58</b>	<b>13,20</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Каша молочная школьная ячневая (диета)	ТТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	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	187,4	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	10,61	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	39,15	0,06	6	11		0,01	0,26	
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	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
<b>Итого за прием</b>		<b>566</b>	<b>33,50</b>	<b>27,49</b>	<b>69,27</b>	<b>623,39</b>	<b>356,26</b>	<b>60,35</b>	<b>449,96</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>7</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат из свеклы с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,86	20,51	117,75	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	122,31	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	156,6	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,29	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" (диета)	ТТК № 1323	200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	9,99	0,5		1	300,04		0,8	
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>970</b>	<b>37,24</b>	<b>51,77</b>	<b>98,10</b>	<b>990,45</b>	<b>456,21</b>	<b>116,03</b>	<b>585,88</b>	<b>8,56</b>	<b>119,86</b>	<b>475,51</b>	<b>308,52</b>	<b>0,32</b>	<b>50,72</b>	<b>9,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1536</b>	<b>70,74</b>	<b>79,26</b>	<b>167,37</b>	<b>1613,85</b>	<b>812,47</b>	<b>176,38</b>	<b>1035,84</b>	<b>9,97</b>	<b>243,34</b>	<b>655,11</b>	<b>309,70</b>	<b>0,49</b>	<b>51,76</b>	<b>16,80</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	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	0	
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	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	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	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>202,86</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 12 лет и старше I смена</b>																
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24	13,39	17,89	23,57	0,81	0	121,03	5,04	0,05	22,3	
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	
Сарделька аппетитная	ТТК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13	
Паста сырная	ТТК № 552	180	9,88	12,20	35,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09	0,99	0,07	0,06	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (диета)	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	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	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>866</b>	<b>40,13</b>	<b>52,01</b>	<b>81,33</b>	<b>916,81</b>	<b>250,37</b>	<b>84,15</b>	<b>420,15</b>	<b>5,91</b>	<b>75,32</b>	<b>458,65</b>	<b>9,11</b>	<b>0,39</b>	<b>35,29</b>	<b>8,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1451</b>	<b>60,73</b>	<b>61,26</b>	<b>142,30</b>	<b>1318,07</b>	<b>321,68</b>	<b>134,73</b>	<b>623,01</b>	<b>11,73</b>	<b>98,66</b>	<b>515,66</b>	<b>10,14</b>	<b>0,63</b>	<b>50,96</b>	<b>14,20</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Неделя №2</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Биточек мясной с морковью ( на пару)	ТТК № 272	100	13,47	13,69	9,02	210,95	19,92	25,06	141,36	2	14,4	612,8	0,61	0,05	0,76	
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0	
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11		0,01	0,26	
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>26,81</b>	<b>21,89</b>	<b>86,86</b>	<b>645,17</b>	<b>180,36</b>	<b>67,32</b>	<b>282,92</b>	<b>4,50</b>	<b>45,60</b>	<b>668,15</b>	<b>1,99</b>	<b>0,33</b>	<b>121,02</b>	<b>8,7</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	17,36	15,24	30,62	0,68	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Суп картофельный с крупой (рис)	С6.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	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	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04	0,73	
Картофель отварной с луком	С6.2004 № 204	180	3,68	11,65	29,96	234,50	33,4	36,75	108,62	1,6	41,47	82,21	0,44	0,15	14,17	
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	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	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>875</b>	<b>25,52</b>	<b>40,93</b>	<b>80,01</b>	<b>782,26</b>	<b>108,90</b>	<b>97,42</b>	<b>361,52</b>	<b>6,54</b>	<b>65,67</b>	<b>402,80</b>	<b>156,23</b>	<b>0,41</b>	<b>38,22</b>	<b>8,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>52,33</b>	<b>62,82</b>	<b>166,87</b>	<b>1427,43</b>	<b>289,26</b>	<b>164,74</b>	<b>644,44</b>	<b>11,04</b>	<b>111,27</b>	<b>1070,95</b>	<b>158,22</b>	<b>0,74</b>	<b>159,24</b>	<b>16,70</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Бефстроганов	С6.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	35,83	29,45	165,2	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29		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	4	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	0	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12										
<b>Итого за прием</b>		<b>571</b>	<b>25,84</b>	<b>25,06</b>	<b>74,56</b>	<b>581,74</b>	<b>91,14</b>	<b>58,15</b>	<b>344,22</b>	<b>3,55</b>	<b>58,18</b>	<b>645,41</b>	<b>1,66</b>	<b>0,13</b>	<b>11,61</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Борщ с картофелем	С6.2004 № 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	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Биточек по-белорусски	С6.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65	
Капуста тушеная	С6.2004 № 534	180	4,09	4,24	19,17	122,65	94,94	33,12	67,29	1,3	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27	
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (диета)	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>810</b>	<b>37,53</b>	<b>33,83</b>	<b>63,54</b>	<b>696,68</b>	<b>191,38</b>	<b>96,20</b>	<b>402,21</b>	<b>6,76</b>	<b>58,68</b>	<b>414,60</b>	<b>1,48</b>	<b>0,21</b>	<b>47,59</b>	<b>6,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1381</b>	<b>63,37</b>	<b>58,89</b>	<b>138,10</b>	<b>1278,42</b>	<b>282,52</b>	<b>154,35</b>	<b>746,43</b>	<b>10,31</b>	<b>116,86</b>	<b>1060,01</b>	<b>3,14</b>	<b>0,34</b>	<b>59,20</b>	<b>13,90</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Котлета по - волжски (пикша)	ТТК № 322	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66	
Пюре картофельное	С6.2004 № 520	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	207	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>652</b>	<b>25,37</b>	<b>34,60</b>	<b>61,94</b>	<b>652,18</b>	<b>97,51</b>	<b>70,54</b>	<b>259,82</b>	<b>6,11</b>	<b>32,56</b>	<b>62,79</b>	<b>4,38</b>	<b>0,54</b>	<b>21,20</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	23,95	13,15	18,02	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	67,74	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	32,77	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	213,19	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	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
Злаково - фруктовый батончик (без добавления)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	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>358,88</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>1462</b>	<b>54,26</b>	<b>60,40</b>	<b>148,22</b>	<b>1324,78</b>	<b>234,61</b>	<b>186,98</b>	<b>618,70</b>	<b>12,14</b>	<b>74,23</b>	<b>960,57</b>	<b>11,37</b>	<b>0,91</b>	<b>42,54</b>	<b>14,80</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	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	85,95	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	238,6	0,67	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49		2,64		0,66	28,68	1,8				0,66			
Теплый компот "Клубника" (смесь) СД	ТТК № 1377	200	0,18	0,08	2,86	12,59										
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>700</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>424,17</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 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28	
Суп овощной с цветной капустной *	ТТК № 1365	250	2,68	2,29	13,88	82,76	29,06	24,3	64,97	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	21,69	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	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29	
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0	
Компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	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	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>895</b>	<b>32,97</b>	<b>32,67</b>	<b>78,67</b>	<b>734,47</b>	<b>293,47</b>	<b>68,79</b>	<b>346,43</b>	<b>4,25</b>	<b>86,02</b>	<b>859,46</b>	<b>154,72</b>	<b>0,21</b>	<b>29,75</b>	<b>7,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>65,74</b>	<b>58,83</b>	<b>146,72</b>	<b>1362,54</b>	<b>736,22</b>	<b>153,75</b>	<b>770,60</b>	<b>8,04</b>	<b>212,89</b>	<b>1049,19</b>	<b>156,26</b>	<b>0,34</b>	<b>43,85</b>	<b>14,70</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Люля-кебаб (запеченный)	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	228,85	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07	0,34	
Макароны с овощами	ТТК № 520	180	6,27	8,56	42,07	266,58	36,33	22,24	78,38	1,29	43,2	574,2	1,01	0,11	4,01	
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	0,02	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>560</b>	<b>35,90</b>	<b>23,57</b>	<b>61,20</b>	<b>594,74</b>	<b>58,33</b>	<b>49,08</b>	<b>307,23</b>	<b>4,09</b>	<b>70,67</b>	<b>612,04</b>	<b>1,58</b>	<b>0,18</b>	<b>4,35</b>	<b>6,1</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Рассольник ленинградский	С6.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Жаркое по - домашнему	С6.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74	
Отвар из плодов шиповника б/сахара	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	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	22,4	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>906</b>	<b>41,81</b>	<b>32,88</b>	<b>104,24</b>	<b>827,55</b>	<b>89,29</b>	<b>99,20</b>	<b>417,11</b>	<b>9,62</b>	<b>26,40</b>	<b>430,65</b>	<b>2,45</b>	<b>0,30</b>	<b>224,14</b>	<b>10,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1466</b>	<b>77,71</b>	<b>56,45</b>	<b>165,44</b>	<b>1422,29</b>	<b>147,62</b>	<b>148,28</b>	<b>724,34</b>	<b>13,71</b>	<b>97,07</b>	<b>1042,69</b>	<b>4,03</b>	<b>0,48</b>	<b>228,49</b>	<b>16,5</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Печеночные оладьи "Эллада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54	
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	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	39,15	0,06	6	11		0,01	0,26	
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17			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	0,8	0	0	0	0,09	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>620</b>	<b>29,47</b>	<b>24,59</b>	<b>90,66</b>	<b>682,79</b>	<b>132,46</b>	<b>184,56</b>	<b>525,23</b>	<b>12,12</b>	<b>3736,02</b>	<b>6828,37</b>	<b>7,12</b>	<b>0,62</b>	<b>13,84</b>	<b>9,10</b>
<b>Обед 12 лет и старше I 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 блюд	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	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	84,33	0,94	19,13	27,7	5,08	0,19	0,53	
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4	
Компот из кураги б/сахара (диета)	ТТК № 1307	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32	21	29,2	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,8	
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	
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>950</b>	<b>28,60</b>	<b>33,90</b>	<b>106,62</b>	<b>828,76</b>	<b>141,34</b>	<b>109,16</b>	<b>310,80</b>	<b>8,04</b>	<b>46,25</b>	<b>435,69</b>	<b>7,07</b>	<b>0,47</b>	<b>38,75</b>	<b>10,70</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>58,07</b>	<b>58,49</b>	<b>197,28</b>	<b>1511,55</b>	<b>273,80</b>	<b>293,72</b>	<b>836,03</b>	<b>20,16</b>	<b>3782,27</b>	<b>7264,06</b>	<b>14,19</b>	<b>1,09</b>	<b>52,59</b>	<b>19,80</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>Завтрак</b>	<b>634</b>	<b>29,36</b>	<b>25,98</b>	<b>73,88</b>	<b>630,78</b>	<b>167,09</b>	<b>85,77</b>	<b>357,27</b>	<b>5,69</b>	<b>678,32</b>	<b>1501,08</b>	<b>3,05</b>	<b>0,32</b>	<b>31,02</b>	<b>7,4</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>874</b>	<b>32,55</b>	<b>33,34</b>	<b>86,56</b>	<b>757,05</b>	<b>160,25</b>	<b>97,87</b>	<b>366,16</b>	<b>6,87</b>	<b>54,12</b>	<b>573,50</b>	<b>54,82</b>	<b>0,33</b>	<b>66,63</b>	<b>8,7</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>	<b>ХЕ</b>															<b>16,1</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 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.

МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

( в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог

*М. Н. Корнева*

М. Н. Корнева