

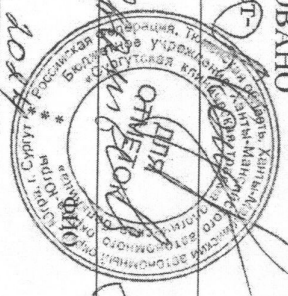
СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

Корсакина Е.В.

01.03.2024

дата



подпись

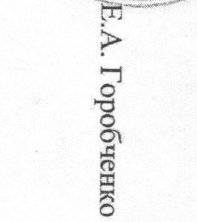
УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"

Е.А. Горобченко

01.03.2024

дата



подпись

Е.А. Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ

Варшавик Д.В.

01.03.2024

дата



подпись

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	
День 1															
Завтрак 12 лет и старше 1 смена															
Твороги "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
Кашота пшеница без припущенная	ТТК № 530	180	4,87	4,08	1,83	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 "Трибразный" 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
Итого за прием		705	20,43	17,08	64,45	481,05	124,54	58,60	144,49	3,27	20,30	119,83	0,98	0,23	177,70
Обед 12 лет и старше 1 смена															
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 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
Шоко (десерт)	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
Итого за прием		821	40,61	35,45	98,64	825,46	131,86	123,76	435,99	7,11	30,00	694,22	5,25	0,37	23,84
Итого за день		1526	61,04	52,53	163,09	1306,51	256,40	182,36	580,48	10,38	50,30	814,05	6,23	0,60	201,54

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦД, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
День 2																			
Завтрак 12 лет и старше I смена																			
Мясо тушеное	С6.2004 № 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 раскатчатая	С6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	283,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0				
Овурды 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 "Трифрежний" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	1,08				
Итого за прием		567	28,19	22,24	70,25	581,01	36,74	165,71	365,45	7,10	34,80	117,57	1,12	0,36	1,84	7,0			
Обед 12 лет и старше I смена																			
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 картошкой (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 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				
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	13,25	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	2,7	150,13	0,01	1,52	0				
Запеканка - 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				
Итого за прием		890	33,78	48,37	62,47	806,44	291,58	70,50	363,31	3,94	89,30	1073,86	159,96	0,26	18,74	6,2			
Итого за день		1457	61,97	70,61	132,72	1387,45	328,32	236,21	728,76	11,04	124,10	1191,43	161,08	0,62	20,58	13,20			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	Т, мкг	В1, мкг	С, мкг				
Завтрак 12 лет и старше I смена																			
Рыба, под шубкой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	110,1	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36				
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	180	4,14	4,52	40,42	217,10	23,38	31,14	89,52	0,78	14,98	380,88	0,38	0,05	1,31				
Морская капуста	ТТК № 56	30	0,29	1,18	1,47	17,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Теплый компот из с/м черноплодной рябины СУД	ТТК № 1379	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	0	600	0	2,4				
Хлеб столичный на ржано-пшеничной муке	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,39	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0	0				
Итого за прием		555	22,66	14,00	69,58	494,42	221,79	47,21	218,76	2,20	33,13	438,97	601,82	0,16	4,07	7,0			
Обед 12 лет и старше I смена																			
Суп картофельный с мякороными изделиями	С6.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6				
Говядина отварная для I блюда	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				
Говядина, тушенная с черносливом	С6.2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87				
Картофель отварной	С6.2004 № 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 свежих яблок б/сахара	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	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	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				
Итого за прием		801	35,72	31,18	94,67	758,50	80,39	105,86	390,64	7,47	39,32	286,18	1,57	0,33	27,87	9,5			
Итого за день		1356	58,38	45,18	164,25	1252,92	302,18	153,07	609,40	9,67	72,45	725,15	603,39	0,49	31,94	16,5			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины							ХЕ
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
День 4																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
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 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		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	л/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0		0	0		
Итого за прием		566	33,50	27,49	69,27	623,39	356,26	60,35	449,96	1,41	123,48	179,60	1,18	0,17	1,04	7	
Обед 12 лет и старше I смена																	
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 карповый 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		
Шарик мясной 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		
Калуга 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 яблоно-яблочный "Рабинка" (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	л/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0		0	0		
Итого за прием		970	37,24	51,77	98,10	990,45	456,21	116,03	585,88	8,56	119,86	475,51	308,52	0,32	50,72	9,8	
Итого за день		1536	70,74	79,26	167,37	1613,85	812,47	176,38	1035,84	9,97	243,34	655,11	309,70	0,49	51,76	16,80	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
День 5																			
Завтрак 12 лет и старше 1 семна																			
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				
Выпечка "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				
Итого за прием		585	20,60	9,25	60,97	401,26	71,31	50,58	202,96	5,82	23,34	57,01	1,03	0,24	15,67	6,1			
Обед 12 лет и старше 1 семна																			
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" (листа)	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				
Итого за прием		866	40,13	52,01	81,33	916,81	250,37	84,15	420,15	5,91	75,32	458,65	9,11	0,39	35,29	8,1			
Итого за день		1451	60,73	61,26	142,30	1318,07	321,68	134,73	623,01	11,73	98,66	515,66	10,14	0,63	50,96	14,20			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Бешки, г	Жир, г	Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
День 1																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
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 (диста)	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		
Итого за прием		700	26,81	21,89	86,86	645,17	180,36	67,32	282,92	4,50	45,60	668,15	1,99	0,33	121,02	8,7	
Обед 12 лет и старше I смена																	
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 крутой (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		
Итого за прием		875	25,52	40,93	80,01	782,26	108,90	97,42	361,52	6,54	65,67	402,80	156,23	0,41	38,22	8,0	
Итого за день		1575	52,33	62,82	166,87	1427,43	289,26	164,74	644,44	11,04	111,27	1070,95	158,22	0,74	159,24	16,70	

Наименование блюда	№ рецеп.	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				
День 3																			
Завтрак 12 лет и старше I смена																			
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				
Норе картофельное	СБ.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				
Руша		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		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0,03	0				
Итого за прием		652	25,37	34,60	61,94	652,18	97,51	70,54	259,82	6,11	32,56	62,79	4,38	0,54	21,20	6,2			
Обед 12 лет и старше I смена																			
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 блюда	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				
Рату из фиол. 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				
Знаково - фруктовый батончик (без добавления обогащенный витаминами, железом и кальцием)		25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Батончик "На здоровье"		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0				
Итого за прием		810	28,89	25,80	86,28	672,59	137,10	116,44	358,88	6,03	41,67	897,78	6,99	0,37	21,34	8,6			
Итого за день		1462	54,26	60,40	148,22	1324,78	234,61	186,98	618,70	12,14	74,23	960,57	11,37	0,91	42,54	14,80			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	В1, мг	С, мг	ХЕ	
День 5																			
Завтрак 12 лет и старше I смена																			
Проля-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				
Макаронны 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				
Оруды консервированные, нарезка дай б/сахара СД	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб "Трибрезный" обогащенный йодом	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0				
Итого за прием		30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		560	35,90	23,57	61,20	594,74	58,33	49,08	307,23	4,09	70,67	612,04	1,58	0,18	4,35	6,1			
Обед 12 лет и старше I смена																			
Рассольник ленинградский																			
Говядина отварная для I блюду	СБ.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				
Жаркое по - домашнему	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				
Отвар из плодов шиповника б/сахара	СБ.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				
Груша	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				
Хлебцы д Корнер		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 стоголичный из ржано-пшеничной муки		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием		50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		906	41,81	32,88	104,24	827,55	89,29	99,20	417,11	9,62	26,40	430,65	2,45	0,30	224,14	10,4			
Итого за день		1466	77,71	56,45	165,44	1422,29	147,62	148,28	724,34	13,71	97,07	1042,69	4,03	0,48	228,49	16,5			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн. г	ЭЦ, квал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	ХЕ			
День 6																			
Завтрак 12 лет и старше I смена																			
Печеночные оладьи "Элдада"	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				
Сухие 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 (листа)	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				
Батончики "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				
Итого за прием		620	29,47	24,59	90,66	682,79	132,46	184,56	525,23	12,12	3736,02	6828,37	7,12	0,62	13,84	9,10			
Обед 12 лет и старше I смена																			
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	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				
Быточек "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 (листа)	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				
Дюлоко		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				
Итого за прием		950	28,60	33,90	106,62	828,76	141,34	109,16	310,80	8,04	46,25	435,69	7,07	0,47	38,75	10,70			
Итого за день		1570	58,07	58,49	197,48	1511,55	273,80	293,72	836,03	20,16	3782,27	7264,06	14,19	1,09	52,59	19,80			
Среднедневное значение за неделю	Завтрак	634	29,36	25,98	73,88	630,78	167,09	85,77	357,27	5,69	678,32	1501,08	3,05	0,32	31,02	7,4			
Среднедневное значение за неделю	Обед	874	32,55	33,34	86,56	757,05	160,25	97,87	366,16	6,87	54,12	573,50	54,82	0,33	66,63	8,7			
Среднедневное значение за неделю	ХЕ															16,1			

Блюда с пометкой СД - предназначенные для диетического питания, приготовленные 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 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

И.М.Сухаркина, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. Делта 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