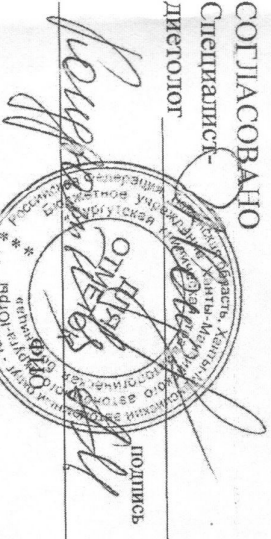


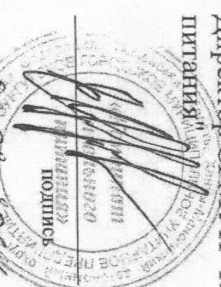
СОГЛАСОВАНО
Специалист-
диетолог


Подпись

01.03.2024

дата

УТВЕРЖДАЮ
Директор СЕМУП "Комбинат школьного
питания"



Подпись
Е. А. Горобченко

01.03.2024

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 смена)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ


Подпись
Ф.И.О.
Горюшкин В.С.

01.03.2024

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (I смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
						ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P3, мг	T3, мг	B1, мг	C, мг		
Неделя №1																	
1 День																	
Завтрак 12 летн старше I смена																	
Тертая (2 вариант)***	ТТК № 1418	100	7,85	12,44	10,60	184,60	19,12	16,79	92,05	1,27	19,2	96,02	1,42	0,03	1,04		
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		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	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		
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/л	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Итого за "Завтрак"		690	15,91	18,16	75,70	517,64	106,79	78,94	230,97	3,85	34,32	145,77	2,06	0,31	135,44		
2 День																	
Завтрак 12 летн старше I смена																	
Винегрет овошной	С6.2004 № 71	100	1,31	10,15	9,91	132,39	24,55	16,8	41,25	0,73	0	206,95	4,53	0,05	8,86		
Мясо тушеное (без томата) ***	ТТК № 1375	100	14,84	14,28	2,87	198,90	16,17	19,15	145,84	2,09	9,6	78,03	0,41	0,04	0,25		
Каши гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 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		
Чай с молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24		
Итого за "Завтрак"		580	28,33	33,12	73,79	687,50	107,91	187,16	442,46	7,80	40,38	325,01	5,58	0,41	9,35		
3 День																	
Завтрак 12 летн старше I смена																	
Рыба, под шубкой (пикша) ***	ТТК № 361/***	100	14,32	7,38	5,44	146,13	168,4	12,09	111,77	0,23	18,15	58,09	1,41	0,01	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		
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76		
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10		
Итого за "Завтрак"		580	18,99	12,31	68,16	455,17	213,84	53,96	215,46	3,33	33,13	444,26	2,02	0,10	17,43		

Наименование биода	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P ₂ , мкг	T ₃ , мкг	B ₁ , мг	C, мг			
4 День																		
Завтрак 12 летн старше I смена																		
Йодо отварное	ТТК № 55	55	7,39	6,69	0,41	91,31	52,24	8,19	115,82	1,61	145,43	151,25	0,35	0,04	0			
Каша молочная кукурузная (жидкая) (диета)	ТТК № 1407	200	3,40	3,31	6,03	64,35	155,44	19,53	103,07	0,25	20,16	22,18	0,06	0,06	12,11			
Маело сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	0,39	55,73	64,44	0,23	0,03	0,19			
Запеканка из творога***	ТТК № 1404	80	13,48	9,33	9,21	176,47	115,49	18,38	152,49	0,39	55,73	64,44	0,23	0,03	0,19			
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 сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Итого за "Завтрак"		558	26,48	24,56	25,77	426,93	339,64	47,67	382,89	2,33	245,32	272,77	0,67	0,13	12,33			
5 День																		
Завтрак 12 летн старше I смена																		
Салат из свежих с маслом	С6.2004 № 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			
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			
Картофель отварной с лугом	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			
Теплый компот из клубники с/м	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24			
Итого за "Завтрак"		580	20,09	22,56	62,88	519,94	107,40	79,86	299,11	4,51	60,85	120,58	3,69	0,20	42,78			
6 День																		
Завтрак 12 летн старше I смена																		
Салат "Суворова" *	ТТК № 1604*	100	5,99	22,81	5,66	250,19	199,72	28,2	146,39	0,55	28,98	1259,08	9,17	0,03	1,29			
I речаники с соусом ***	ТТК № 285/***	100	8,30	14,53	11,42	207,35	18,33	26,97	101,98	1,63	0	60,17	4,9	0,05	1,04			
Шоре из бобовых	С6.2004 № 541	180	20,34	6,02	51,94	327,78	93,27	78,4	203,94	6,28	25,44	30,38	0,5	0,79	0			
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Мандарины	п/л	100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2			
Итого за "Завтрак"		680	39,02	46,88	92,59	922,86	452,49	170,11	568,19	9,43	66,42	1381,75	14,78	0,94	18,05			
Среднее значение за неделю		611	24,80	26,27	66,48	588,34	221,35	102,95	356,51	5,21	80,07	448,36	4,80	0,35	39,23			

Наименование биолога	№ рец.	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Элл. ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	Р2, мг	Т3, мг	В1, мг	С, мг			
Несели №2																		
7 День																		
Завтрак 12-лети старше I смена																		
Салат "Мозанка"	ТТК № 44	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43								
Бычков 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			
Рагу овощное с тырвой***	ТТК № 1371	180	3,23	7,48	20,20	154,12	35,94	34,25	81,14	1,27	17,28	914,31	1,91	0,09	11,26			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04								
Итого за "Завтрак"		580	19,43	30,10	48,90	531,44	68,53	77,40	256,48	3,72	31,68	4612,11	516,51	3,93	12,07			
8 День																		
Завтрак 12-лети старше I смена																		
Бифстропанов ***	ТТК № 1356	100	14,30	14,56	6,56	213,18	32,47	20,96	155,66	1,95	28,8	52,93	0,51	0,05	0,99			
Каша вязкая пшеница	Сб.2004 № 510	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0			
Огуры свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9			
Чай с молоком стученным	Сб.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18			
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
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			
Итого за "Завтрак"		640	24,07	22,52	69,91	566,31	131,48	74,67	317,09	6,09	51,31	100,86	0,99	0,27	16,07			
9 День																		
Завтрак 12-лети старше I смена																		
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	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	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12			
Мандарины	п/п	100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2			
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			
Итого за "Завтрак"		597	18,32	12,01	55,21	395,32	141,40	50,68	161,52	2,11	29,93	81,32	2,01	0,23	28,80			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины								
							Ca	Mg	P	Fe	А.мг.	Р.э.мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
10 День																					
Завтрак 12 летн старше I смена																					
Мясо отварное	ТТК № 55	55	7,39	6,69	0,41	91,31	52,24	8,19	115,82	1,61	145,43	151,25	0,35	0,04	0						
Каша "Дружба"	С6.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33						
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0,03	0,1						
Запеканка творожная с кокосом ***	ТТК № 1344	80	9,30	18,45	32,41	331,93	72,32	17,58	109,37	0,43	51,98	95,94	0,4	0,03	0,1						
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	0,03	0,03						
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0							
Хлебцы д.Корнер (речневые)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0						
Итого за "Завтрак"		568	23,87	34,15	85,76	736,09	272,91	59,75	379,88	3,36	241,81	304,86	1,28	0,21	2,46						
11 День																					
Завтрак 12 летн старше I смена																					
Салат из свежих с сыром	ТТК № 33	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						
Лоды-кебаб (запеченный) ***	ТТК № 283/***	100	26,12	14,06	6,08	254,30	22,44	29,54	236,5	2,84	27,47	37,84	0,59	0,08	0,34						
Капуста тушеная ***	ТТК № 1360	180	3,72	4,22	18,88	119,24	94,95	31,35	64,47	1,22	15,12	106,63	0,3	0,05	37,79						
Чай с молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24						
Итого за "Завтрак"		580	37,74	36,93	43,82	642,83	337,62	87,06	455,13	5,21	70,25	197,43	7,64	0,15	41,32						
12 День																					
Завтрак 12 летн старше I смена																					
Печеночные оладьи "Улиада" ***	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						
Каши гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 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						
Сочс томатный ***	ТТК № 1370	30	0,25	1,60	1,98	23,19	2,04	2,61	4,89	0,1	0	45,02	0,84	0,01	0,6						
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52						
Мандарины	п/п	100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2						
Итого за "Завтрак"		610	28,48	25,92	83,87	660,87	189,44	209,10	586,93	11,06	3737,70	6841,39	7,91	0,58	27,86						
Среднее значение за неделю		596	25,32	26,94	64,58	588,81	190,23	93,11	359,51	5,26	693,78	2023,00	89,39	0,90	21,43						
Среднее значение за 2 недели		604	25,06	26,60	65,53	588,57	205,79	98,03	358,01	5,23	386,93	1235,68	47,10	0,62	30,33						

*** - ТТК (блюда приотговлены с добавлением рисовой муки)

**** - ТТК (блюда приотговлены без томатной пасты)

СД-ТТК (сахарный диабет)

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 Правил, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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.

И.М.Сухаркин, В.А.Тугельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

MP 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