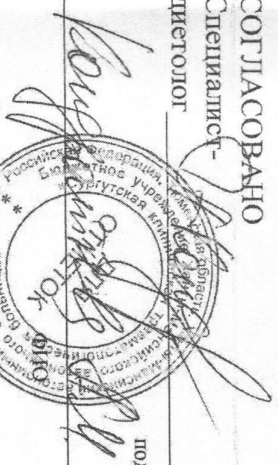
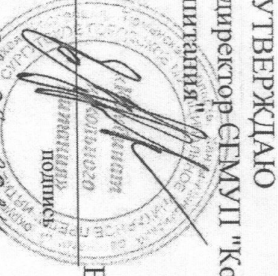


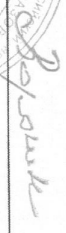

СОГЛАСОВАНО
Специалист-
Диетолог


_____ подпись
01.03.2024
_____ дата

УТВЕРЖДАЮ
директор-СЕМУП "Комбинат школьного
питания"

_____ подпись
Е. А. Горобченко
01.03.2024
_____ дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (1 смена)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ


_____ подпись

Воротин Е.В.
_____ ФИО
01.03.2024
_____ дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
О ДЛН УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (I смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ**

Наименование блюда	№ рецеп.	Норма №1											Витамины				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг		
1 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Тэфтели***	ТТК № 1504*	90	8,25	14,78	13,60	219,14	16,93	20,28	98,1	1,37	19,2	171,06	2,81	0,04	1,44		
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 (реченные)	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"		680	16,31	20,50	78,70	552,18	104,60	82,43	237,02	3,95	34,32	220,81	3,45	0,32	135,84		
2 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
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		
Капша гречневая распычатая	С6,2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	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	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		
Хлебцы д.Корнер (реченные)	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"		510	26,62	22,07	63,10	540,53	80,39	146,10	364,71	6,75	36,18	113,10	0,95	0,35	0,49		
3 День																	
Завтрак 7-11 лет 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	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09		
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"		550	18,30	11,56	61,43	418,98	209,94	48,77	200,54	3,20	30,63	380,78	1,96	0,09	17,21		

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Вески, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	P	Fe	А, мг	Р, мг	Г, мг	В1, мг	С, мг
10 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Сыр (порциями)	С6.2004 № 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 "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	0,01	0,12	12	13,5	0,03		
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
Молоко стученное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
Теплый компот "Черника"	ТТК № 838	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21			0,35		1
Хлебцы д. Корнер (гречишные)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0		0,5	0	0	0	0,04	0
Итого за "Завтрак"		538	21,82	30,82	101,34	757,75	429,28	66,06	402,67	1,91	117,68	185,01	1,01	0,19	2,78
11 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из свежих с сыром	ТТК № 33	60	2,96	10,16	4,47	119,06	102,51	12,3	70,65	0,64	13,25	25,64	4,05	0,01	1,77
Людл-себяб (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	150	3,10	3,52	15,73	99,36	79,13	26,13	53,73	1,02	12,6	88,86	0,25	0,04	31,49
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"		510	35,15	29,46	37,69	543,58	253,45	73,63	397,29	4,58	58,90	162,57	4,89	0,14	33,84
12 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Печеночные оладьи "Улади" ***	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	С6.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0
Соус 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
Шоко-фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44
Итого за "Завтрак"		570	26,74	24,76	85,15	648,44	166,47	181,57	550,94	11,32	3733,50	6826,43	7,79	0,50	14,10
Среднее значение за неделю		549	23,63	23,00	62,16	537,94	194,83	83,88	337,67	4,79	669,09	1466,54	3,19	0,24	19,73
Среднее значение за 2 недели		556	23,34	22,26	63,63	535,40	193,80	86,95	323,88	4,85	361,74	887,11	3,19	0,28	28,81

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

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

СД - ТТК (сахарный диабет)

Основание: СанДин 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, 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 "Хлебродинформ" Москва 1996 г.

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

MP 2.4.01.62-19 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