

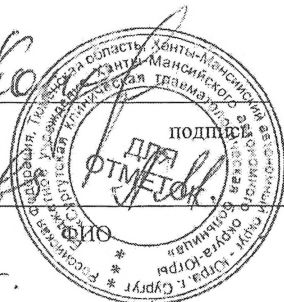
СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

А.К.

Кондратьева

01.12.2023 г.



дата

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГМУП "Комбинат школьного питания"



Т.Г. Связова

01.12.2023 г.

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



подпись

Ф.И.О.

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ПСМЕНА) 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	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №1																
День 1																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
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	
Мясо тушеное	Сб.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	12	19,18	144,29	2,11	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76	
Рагу овощное с тыквой	ТТК № 538	150	2,78	5,66	16,79	123,47	35,69	28,32	68,24	1,1	18,29	774,06	0,45	0,08	9,39	
Компот из с/м черноплодной рябины (диста)	ТТК № 1326	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 из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		850	28,15	34,09	68,11	680,49	112,37	98,13	340,26	6,11	39,89	1151,80	605,95	0,35	32,83	6,8
Полдник 7-11 лет II смена																
Биточки паровые	№ 424 сб 1996 г	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	
Паста сырная	ТТК № 552	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	119,97	0,79	44,1	82,58	0,83	0,06	0,05	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	5,1	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9	
Чай с молоком б/сахара (диета)	Сб.1996 № 630	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
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	
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		506	31,91	28,10	64,43	605,19	249,98	41,85	320,82	3,13	72,70	145,44	1,56	0,13	5,50	6,4
Итого за день		1356	60,06	62,19	132,54	1285,67	362,35	139,98	661,08	9,24	112,59	1297,24	607,51	0,48	38,33	13,20

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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 2																
Обед 7-11 лет II смена																
Бутерброд горячий с сыром (диета)	ТТК № 1316	60	8,40	9,72	13,71	178,60	247,85	9,79	140,51	1,3	46,5	87	0,18	0,11	0,08	
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	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	
Мясные колбаски	ТТК № 271	100	14,43	16,96	7,14	238,46	34,07	19,95	157,29	2,09	19,6	21,96	1,91	0,05	1,43	
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12	
Компот "Сливовый № 1" СД		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	
Пюре 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	
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	34,05	37,38	87,36	816,40	355,81	92,61	473,02	7,39	90,70	380,33	152,90	0,37	28,72	8,7
Полдник 7-11 лет II смена																
Икра свекольная	Сб.2004 № 78	60	1,09	4,28	7,70	70,35	19,58	13,05	26,78	0,77	0	21,08	2,25	0,02	3,48	
Гуляш	Сб.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73	
Кана перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,28	3,82	32,90	179,01	18,62	16,95	137,92	0,78	12,6	23,63	0,59	0,04	0	
Компот из с/м черноплодной рябины (диета)	ТТК № 1326	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 из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		560	23,84	23,48	68,17	572,03	61,97	54,82	336,54	4,16	26,20	72,34	603,29	0,10	6,61	6,8
Итого за день		1450	57,89	60,86	155,53	1388,42	417,78	147,43	809,56	11,55	116,90	452,67	756,19	0,47	35,33	15,5

Наименование блюда	№ ред.	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	
День 3																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63	0	79	4,8	0,06	15	
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
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	
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 "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04	
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	
Итого за прием		835	33,46	28,50	77,29	689,88	85,76	105,66	383,17	5,51	41,67	722,61	155,93	0,31	29,13	7,7
Полдник 7-11 лет II смена																
Котлета по - волжски (минтай)	ТТК № 357	100	17,37	28,14	5,87	345,70	26,49	34,43	207,5	1,78	16,97	20,63	3,38	0,4	0,73	
Пюре картофельное	№ 520 с6 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05	0	0,14	0,01	0	1,12	
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	
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		652	26,07	34,47	66,48	677,09	112,20	77,31	310,35	6,98	32,41	60,96	3,87	0,66	27,23	6,6
Итого за день		1487	59,53	62,97	143,77	1366,97	197,96	182,97	693,52	12,49	74,08	783,57	159,80	0,97	56,36	14,3

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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 4																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	СБ.2004 № 137	275	2,21	2,29	18,23	100,48	19,68	25,35	62,77	0,98	7,2	220,13	0,2	0,1	8,82	
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	
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6		163,4	0,76	0,01	200	
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		845	31,92	29,86	100,43	785,92	118,68	97,41	372,10	6,45	25,20	1007,98	4,26	0,32	222,44	10,0
Полдник 7-11 лет II смена																
Бутерброд горячий с помидорами и сыром (диета)	ТТУ № 1329	60	4,91	3,12	14,60	107,85	117,26	7,4	60,2	1,31	13,8	52,4	0,19	0,11	2,03	
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	
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	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18	32,1	0,09	0,01	0,05	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Итого за прием		625	32,98	29,63	61,38	651,80	404,80	44,00	349,47	2,01	138,14	233,28	0,73	0,19	2,87	6,1
Итого за день		1470	64,90	59,49	161,81	1437,73	523,48	141,41	721,57	8,46	163,34	1241,26	4,99	0,51	225,31	16,10

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	
День 5																
Обед 7-11 лет II 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	
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 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	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	
а е ч н с сыр о" а о		100	14,25	17,26	2,82	204,39	108,84	44,04	224,44	2,8	33,84	62,30	4,36	0,07	0,99	
о е е н й с а о о		8	0,08	0,16	0,02	0,15	6,24	2,3	94,3	0,03	64	1,3	0,01	0,01	0,01	
т о д о о й р		2	0,02	0,04	0,003	0,05	9,19	6,6	7,47	0,001	5	0,01	0,001	0,001	0,001	
а н о е р		1	0,01	0,02	0,001	0,02	3,99	1,3	14,31	0,001	6	0,01	0,001	0,001	0,001	
о е		1	0,01	0,02	0,001	0,02	3,99	1,3	14,31	0,001	6	0,01	0,001	0,001	0,001	
о е		1	0,01	0,02	0,001	0,02	3,99	1,3	14,31	0,001	6	0,01	0,001	0,001	0,001	
с ы		1	0,01	0,02	0,001	0,02	3,99	1,3	14,31	0,001	6	0,01	0,001	0,001	0,001	
е		1	0,01	0,02	0,001	0,02	3,99	1,3	14,31	0,001	6	0,01	0,001	0,001	0,001	
е		1	0,01	0,02	0,001	0,02	3,99	1,3	14,31	0,001	6	0,01	0,001	0,001	0,001	
о о		1	0,01	0,02	0,001	0,02	3,99	1,3	14,31	0,001	6	0,01	0,001	0,001	0,001	
о		1	0,01	0,02	0,001	0,02	3,99	1,3	14,31	0,001	6	0,01	0,001	0,001	0,001	

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	B1,мг	C,мг	
День 6																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 4	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91	
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.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	
Бигус	ТТК № 268	200	24,60	28,17	12,48	396,14	67,2	49,63	277,58	4,27	46,3	134,71	0,99	0,13	25,95	
Компот из свежих яблок СД	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	
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		775	30,11	40,90	55,02	698,86	127,39	91,97	372,32	7,24	53,50	445,32	6,26	0,28	55,46	5,50
Полдник 7-11 лет II смена																
Салат свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39	100	0,85	17,64	6,81	185,73	22,57	11,17	25,13	0,72	0	1,02	8,87	0,01	2,44	
Печень, тушенная в соусе	Сб.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	35,09	59,76	0,83	0,16	9,38	
Рис припущенный	Сб.2004 № 512	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	70,86	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0	
Какао с молоком СД	ТТК № 1312/Д	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	0,52	
Апельсины		160	1,44	0,32	16,48	71,17	54,4	20,8	36,8	0,48	0	12,8	0,32	0,06	96	
Хлебцы д Корнер	п/п	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		746	28,23	34,33	93,23	752,12	242,02	97,82	340,98	20,52	74,21	97,22	10,32	0,88	108,34	9,3
Итого за день		1521	58,34	75,23	148,25	1450,99	369,41	189,79	713,30	27,76	127,71	542,54	16,58	1,16	163,80	14,80
Среднее значение за неделю		1464	59,00	64,47	143,42	1366,43	363,09	160,03	703,44	12,78	116,98	803,61	260,08	0,68	95,55	14,32

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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №2																
День 1																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	60	0,67	5,38	3,05	62,81	12,91	7,81	10,52	0,37	0	78,65	2,99	0,02	4,74	
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	
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	
Виточек по-белорусски	Сб.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 цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	150	6,63	13,24	14,11	197,18	147,4	26,97	136,61	1,75	52,65	102,08	0,56	0,11	33,82	
Компот из с/м черноплодной рябины (диета)	ТТК № 1326	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 из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		825	40,24	45,58	64,23	816,88	266,55	102,97	530,22	7,51	96,21	533,73	604,50	0,32	46,30	6,4
Полдник 7-11 лет II смена																
Нагетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0	
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1343	150	2,81	3,54	18,43	113,99	41,34	36,46	85,71	1,05	18,75	923,7	0,31	0,1	4,1	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Мандарины		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	
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	
Итого за прием		575	22,94	23,21	43,41	471,46	93,17	46,03	101,91	1,97	31,71	958,00	0,56	0,23	19,30	4,3
Итого за день		1400	63,18	68,79	107,64	1288,35	359,72	149,00	632,13	9,48	127,92	1491,73	605,06	0,55	65,60	10,7

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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 2																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат из цветной капусты (б/з), овощей и плодов	ТТК № 68	60	1,26	6,23	6,18	83,13	22,96	14,8	33,59	1,23	0	34,69	2,92	0,06	30,95	
Рассольник ленинградский	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	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	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД	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	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		785	30,27	31,30	70,96	681,83	75,77	92,24	367,78	6,35	26,40	304,32	4,02	0,31	52,89	7,1
Полдник 7-11 лет II смена																
Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК № 212	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	
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Теплый компот "Сливовый №1" СД	ТТК № 1378	200	0,22	0,07	2,16	9,70										
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86		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	
Итого за прием		605	21,72	20,90	47,98	458,58	56,99	47,14	187,14	5,67	29,60	63,76	1,01	0,08	13,87	4,8
Итого за день		1390	51,99	52,20	118,94	1140,41	132,76	139,38	554,92	12,02	56,00	368,08	5,03	0,39	66,76	11,90

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	
День 3																
Обед 7-11 лет II смена																
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	
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04	
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	150	3,56	3,75	8,80	73,91	91,28	34,19	59,67	1,48	12,6	124,13	0,5	0,11	12	
Компот ягодно-яблочный "Клубника" СД	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81	
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	
Итого за прием		780	36,44	23,15	56,07	557,37	180,80	88,72	370,78	4,62	80,76	483,86	1,60	0,25	29,07	5,6
Полдник 7-11 лет II смена																
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38	
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01	
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72	
Теплый напиток "Брусника" СД	ТТК № 1378	200	0,18	0,13	2,68	12,30	6,25	1,75	4	0,1	0	2	0,25	0	3,75	
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	
Итого за прием		595	18,45	16,39	76,60	524,06	55,63	69,03	200,66	1,84	19,53	569,90	6,10	0,13	21,86	7,7
Итого за день		1375	54,89	39,54	132,67	1081,42	236,43	157,75	571,44	6,46	100,29	1053,76	7,70	0,38	50,93	13,3

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	
День 4																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат "Украинский"	ТТК № 12	100	4,91	8,83	6,58	123,31	174,86	19,31	0,68	33,81	61,85	2,45	0,03	23,88	47,53	
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	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	
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72	
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Компот "Сливовый № 1" СД		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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		880	41,34	38,83	71,74	794,64	254,28	79,33	290,96	39,14	105,65	289,23	151,08	24,13	54,37	7,4
Полдник 7-11 лет II смена																
Каша молочная кукурузная (жидкая) (диета)	ТТК № 1375	200	3,40	3,31	6,03	64,35	155,44	19,53	103,07	0,25	20,16	22,18	0	0,06	12,11	
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04			
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	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Пюре 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	
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		638	27,63	18,50	50,80	468,56	354,20	72,88	368,99	2,21	101,66	119,88	0,72	0,13	14,08	5,1
Итого за день		1518	68,97	57,33	122,54	1263,20	608,48	152,21	659,95	41,35	207,31	409,11	151,80	24,26	68,45	12,50

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	
День 5																
Обед 7-11 лет II смена																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92	
Борщ с картофелем	Сб.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	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	
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	9,16	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03	
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38	
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6		163,4	0,76	0,01	200	
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		840	28,01	30,39	67,59	641,94	190,38	80,40	267,01	4,20	56,48	540,66	7,14	0,24	228,22	6,8
Полдник 7-11 лет II смена																
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	
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64	
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
Мандарины		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	
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	
Итого за прием		650	29,45	26,07	66,40	614,51	260,71	58,48	325,74	3,15	60,48	636,18	5,15	0,29	22,38	6,6
Итого за день		1490	57,46	56,46	133,99	1256,45	451,09	138,88	592,75	7,35	116,96	1176,84	12,29	0,53	250,60	13,4

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	
День 6																
Обед 7-11 лет II смена																
Икра морковная	Сб.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	59,86	0,94	0	1541	3,97	0,07	10,61	
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	22,23	27,53	68,95	1,07	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64	
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	
Фрикадельки в соусе	Сб.2004 № 437	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42	
Капуста тушеная	Сб.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 "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04	
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		891	27,69	31,49	88,29	696,80	174,03	119,43	332,43	5,67	45,44	2010,01	155,21	0,29	60,02	8,8
Полдник 7-11 лет II смена																
Бигочек "Автошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	223,96	21,17	217,11	1,63	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84		4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92	
Какао с молоком СД	ТТК № 1312/Д	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	0,52	
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99		2,6	0,52	0,03	6,5	
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	
Итого за прием		705	35,37	26,46	117,03	826,04	411,59	217,51	255,24	24,20	115,42	125,81	1,65	1,01	11,23	11,7
Итого за день		1596	63,06	57,95	205,32	1522,84	585,62	336,94	587,67	29,87	160,86	2135,82	156,86	1,30	71,25	20,50
Среднее значение за неделю		1462	59,93	55,38	136,85	1258,78	395,68	179,03	599,81	17,76	128,22	1105,89	156,46	4,57	95,60	13,72
Среднедневное значение за 2 недели		1463	59,46	59,92	140,14	1312,61	379,39	169,53	651,63	15,27	122,60	954,75	208,27	2,63	95,57	14,01

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

Стоимость питания 398 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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.Тугельян. 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