

СОГЛАСОВАНО

Специалист

диетолог


 подпись
 01.12.2023

дата

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ФГБУН "Комбинат школьного питания"

 Т.Г. Свизова

01.12.2023 г

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, БОЛЕЗНЬ КРОНА

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ


 подпись
 Л. И. Степанова
 ФИО

01.12.2023

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(для детей, с подтвержденным диагнозом Болезнь Крона)

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Неделя №1															
День 1															
Горячее питание															
Салат из моркови с маслом	ТТК № 96	100	1,18	5,36	6,17	75,22	45,7	22,3	35,13	0,56	0	0	2,64	0,07	1,94
Биточки паровые	№ 424 с/б 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
Картофельное пюре (без молока) *	ТТК № 1369	180	3,08	4,89	25,60	157,41	16,07	33,62	84,95	1,32	0	4,86	2,14	0,14	6,48
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Яблоки печёные (диета)	ТТК № 1319	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		705	23,09	25,84	81,15	641,43	130,39	86,80	290,43	6,78	22,60	36,37	5,62	0,30	21,21
День 2															
Горячее питание															
Салат из свеклы с маслом	Сб.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
Тефтели рыбные со сметаной	ТТК № 320	80	7,86	9,40	7,11	145,24	45,94	14,49	100,28	0,3	30,6	54,2	2,3	0,04	0,25
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с/б 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Теплый компот "Смородинка" (смесь)	ТТК № 855	200	0,16	0,06	24,78	95,84	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		585	20,32	22,04	103,46	672,63	107,28	179,26	357,89	6,53	55,80	85,94	5,68	0,36	4,13
День 3															
Горячее питание															
Биточки паровые из индейки	ТТК № 203	100	17,30	6,27	9,91	165,94	50,45	17,48	165,12	1,16	30	32,66	0,52	0,04	0,29
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
Кисель из черники	ТТК № 1337	200	0,26	0,13	27,02	106,18	7,08	1,25	8,74	0,2	0	0	0,34	0	0,96
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		505	24,15	10,73	60,77	425,32	110,90	49,39	267,39	3,91	39,07	67,17	1,33	0,19	58,71
День 4															
Горячее питание															
Каша школьная ячневая (без молока)	ТТК № 1345	250	5,06	8,20	37,42	238,41	43,64	23,22	161,61	0,88	28,57	53,57	0,91	0,1	0
Биточки свекольные с творогом запеченные	ТТК № 1341	100	5,66	5,04	12,06	112,11	63,51	22,26	86,17	1,26	26,25	30,42	0,68	0,03	1,77
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
Отвар из плодов шиповника С/Д	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
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		605	13,85	17,73	76,77	506,43	142,38	51,23	267,10	2,79	72,82	279,49	2,44	0,15	201,82

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
День 5																	
Горячее питание																	
Индейка тушеная в сметанном соусе	№ 493 сб 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01		
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	574,2	0,47	0,05	1,61		
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	23,33	90,41	10,49	4,87	19,14	0,45	0	0	600	0	2,4		
Яблоки печёные (диета)	ТТК № 1319	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5		
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		605	22,37	15,28	93,01	588,55	84,87	65,23	275,96	5,14	51,93	618,96	601,07	0,12	16,52		
День 6																	
Горячее питание																	
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		
Биточек мясной с морковью (на пару)	ТТК № 272	100	12,78	12,79	13,28	219,16	29,34	21,91	122,69	1,58	16,2	616,1	0,41	0,04	0,2		
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1343	180	3,37	4,25	22,11	136,79	49,6	43,75	102,85	1,26	22,5	1108,44	0,37	0,12	4,92		
Компот из свежих плодов (яблоки)	Сб.2004 № 631	200	0,15	0,14	26,02	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	1,6		
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		605	22,95	34,36	80,87	713,29	256,07	89,30	347,12	4,74	60,78	1769,27	7,61	0,18	9,67		
Среднее значение за неделю		518	17,10	19,21	72,54	520,39	120,17	78,64	256,42	4,33	43,99	465,01	103,74	0,19	42,23		
Неделя №2																	
День 1																	
Горячее питание																	
Биточки паровые из рыбы	ТТК № 349	100	13,78	4,22	9,91	133,50	41,66	3,84	23,04	0,14	22,6	32,66	0,52	0,01	0,29		
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0		
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	50	1,35	1,13	3,29	26,37	14,82	8,52	25,98	0,71	2,52	9,59	0,13	0,04	15,96		
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0		
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		555	23,31	10,53	65,16	448,23	64,01	12,70	51,84	0,96	40,24	70,60	0,71	0,05	16,25		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг		
День 2																	
Горячее питание																	
Салат из моркови с маслом	ТТК № 96	100	1,18	5,36	6,17	75,22	45,7	22,3	35,13	0,56	0	2,64	0,07	1,94			
Мясные шарики на пару	ТТК № 1347	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	156,6	2,1	22,6	0,59	0,05	0,29			
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	0,64	0,08	0			
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	24,66	95,42	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0			
Яблока печёные (диета)	ТТК № 1319	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5		
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		705	22,18	25,08	93,07	674,34	149,03	70,39	323,96	6,13	37,72	4,12	0,24	14,73			
День 3																	
Горячее питание																	
Рыба припущенная (пикша)	ТТК № 309	100	18,77	1,11	0,90	88,10	6,95	1,1	3,69	0,09	0	12,23	1,11	0	0,12		
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	0,24	0,16	14,4			
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	23,96	92,52	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0			
Груши печёные (диета)	ТТК № 1337	100	0,50	0,38	16,38	63,36	23,75	15	20	2,88	0	2,5	0,5	0,03	6,25		
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		605	24,64	6,46	82,32	472,65	60,16	52,81	118,51	4,54	15,12	48,48	1,85	0,19	20,77		
День 4																	
Горячее питание																	
Каша рисовая (жидкая)(без молока)	ТТК № 1346	200	2,16	0,31	27,58	121,29	6,26	15,62	46,95	0,35	0	0,12	0,02	0			
Пудинг из творога (варенный на пару)	№ 363 сб 2004	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12		
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		
Кисель из плодов шиповника	Сб.2004 № 654	200	0,13	0,05	31,46	121,58	6,12	0,56	7,26	0,15	0	34,72	0,14	0	20,8		
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		555	17,78	25,97	108,49	733,13	127,18	33,55	205,20	1,36	91,68	200,32	1,07	0,08	20,97		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 5																		
Горячее питание																		
Салат из свеклы с маслом	Сб.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			
Биточки паровые из индейки	ТТК № 203	100	17,30	6,27	9,91	165,94	50,45	17,48	165,12	1,16	30	32,66	0,52	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			
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	23,33	90,41	10,49	4,87	19,14	0,45	0	0	600	0	2,4			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		605	25,75	16,60	64,70	499,71	111,96	41,97	225,91	2,94	45,12	62,95	603,32	0,05	6,57			
День 6																		
Горячее питание																		
Биточки паровые из рыбы	№ 433 сб 2004	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	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0			
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	24,66	95,42	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0			
Яблоки печёные (диета)	ТТК № 1319	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		605	26,68	22,08	103,94	701,09	59,85	176,54	378,90	9,90	34,80	123,68	1,36	0,40	13,26			
Среднедневное значение за неделю		605	23,39	17,79	86,28	588,19	95,37	64,66	217,39	4,31	44,11	94,32	102,07	0,17	15,43			
Среднее значение за 2 недели		561,25	20,24	18,50	79,41	554,29	107,77	71,65	236,90	4,32	44,05	279,66	102,90	0,18	28,83			

Стоимость питания 146 руб в день

* - ТТК (блюда приготовленные с использованием подсолнечного масла)

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3.590-20

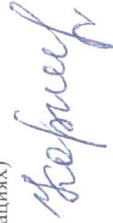
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.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)



М. Н. Корнева

Технолог