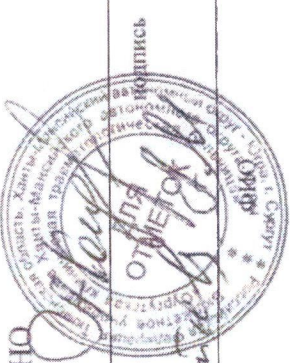
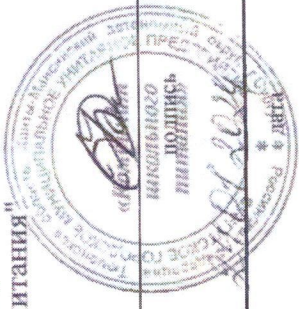


СОГЛАСОВАНО  
Специалист-  
диетолог



дата

УТВЕРЖДАЮ  
директор СГМУП "Комбинат школьного  
питания"



О.В.Филимонова

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ



дата

24.01.2024



Наименование блюда	№ ред.	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			
<b>День 2</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Акра свекольная	СБ.2004 № 78	100	1,82	7,13	12,84	117,24	38,3	22,09	45,77	1,33	0	35,13	3,74	0,03	5,8			
Уляш	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			
Саша перловая с овощами	ТТК № 305	180	5,14	4,58	39,48	214,81	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,7	0,05	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>25,43</b>	<b>27,09</b>	<b>79,89</b>	<b>654,73</b>	<b>84,42</b>	<b>67,26</b>	<b>383,12</b>	<b>4,87</b>	<b>28,72</b>	<b>91,11</b>	<b>604,89</b>	<b>0,12</b>	<b>8,93</b>	<b>8,0</b>		
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
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	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 "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			
<b>Итого за прием</b>		<b>920</b>	<b>34,62</b>	<b>38,15</b>	<b>92,21</b>	<b>844,79</b>	<b>359,05</b>	<b>98,63</b>	<b>488,50</b>	<b>7,63</b>	<b>93,22</b>	<b>385,95</b>	<b>152,94</b>	<b>0,40</b>	<b>31,12</b>	<b>9,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>60,05</b>	<b>65,24</b>	<b>172,10</b>	<b>1499,52</b>	<b>443,47</b>	<b>165,89</b>	<b>871,62</b>	<b>12,50</b>	<b>121,94</b>	<b>477,06</b>	<b>757,83</b>	<b>0,52</b>	<b>40,05</b>	<b>17,20</b>		

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			
<b>День 3</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Коллета 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 сб 2004	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	1,76	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	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>682</b>	<b>26,68</b>	<b>35,36</b>	<b>70,83</b>	<b>704,75</b>	<b>120,07</b>	<b>83,05</b>	<b>327,35</b>	<b>7,19</b>	<b>35,50</b>	<b>67,49</b>	<b>3,91</b>	<b>0,68</b>	<b>29,31</b>			<b>7,1</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
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 блока	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>835</b>	<b>33,46</b>	<b>28,50</b>	<b>77,29</b>	<b>689,88</b>	<b>85,76</b>	<b>105,66</b>	<b>383,17</b>	<b>5,51</b>	<b>41,67</b>	<b>722,61</b>	<b>155,93</b>	<b>0,31</b>	<b>29,13</b>			<b>7,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1517</b>	<b>60,14</b>	<b>63,86</b>	<b>148,12</b>	<b>1394,63</b>	<b>205,83</b>	<b>188,71</b>	<b>710,52</b>	<b>12,70</b>	<b>77,17</b>	<b>790,10</b>	<b>159,84</b>	<b>0,99</b>	<b>58,44</b>			<b>14,8</b>



Наименование блюда	№ рец.	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		
<b>День 5</b>																	
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																	
Салат из свежих огурцов	Сб.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	21,41	12,54	37,84	0,54	0	9,1	4,49	0,03	8,92		
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	29,49	21,62	143,49	1,82	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21		
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная *	ТТК № 1341	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 "Клубника" (смесь) СД	ТТК № 1377	200	0,18	0,08	2,86	12,59	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		
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		
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>24,82</b>	<b>29,34</b>	<b>49,61</b>	<b>556,61</b>	<b>63,89</b>	<b>34,85</b>	<b>185,32</b>	<b>2,46</b>	<b>48,32</b>	<b>83,54</b>	<b>4,98</b>	<b>0,19</b>	<b>12,13</b>	<b>5,0</b>	
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																	
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	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 блока	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 с сырной пастой (минтай)	ТТК № 328	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	224,44	0,8	33,84	62,39	4,36	0,07	0,99		
Картофель, запеченный в сметанном соусе	Сб.2004 № 259	180	4,09	7,97	23,96	183,35	60,24	28,34	94,93	1,15	28,22	64,07	0,35	0,12	9,91		
Компот ягодно-яблочный "Сморodinка" 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		
<b>Итого за прием</b>		<b>895</b>	<b>29,27</b>	<b>36,23</b>	<b>70,66</b>	<b>717,41</b>	<b>255,35</b>	<b>124,35</b>	<b>439,95</b>	<b>4,78</b>	<b>74,06</b>	<b>449,18</b>	<b>8,19</b>	<b>0,32</b>	<b>42,01</b>	<b>7,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>54,09</b>	<b>65,57</b>	<b>120,27</b>	<b>1274,02</b>	<b>319,24</b>	<b>159,20</b>	<b>625,27</b>	<b>7,24</b>	<b>122,38</b>	<b>532,72</b>	<b>13,17</b>	<b>0,51</b>	<b>54,14</b>	<b>12,10</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				ХЕ	
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг		С, мг
<b>День 6</b>																
Завтрак 12 лет и старше I 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	
Течень, 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	
Укс припушенный	Сб.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0	
Сакао 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	
<b>Итого за прием</b>		<b>776</b>	<b>28,93</b>	<b>35,09</b>	<b>100,56</b>	<b>791,21</b>	<b>243,95</b>	<b>102,45</b>	<b>355,15</b>	<b>20,62</b>	<b>76,73</b>	<b>101,94</b>	<b>10,38</b>	<b>0,89</b>	<b>108,34</b>	<b>10,1</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
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	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>31,77</b>	<b>41,14</b>	<b>66,04</b>	<b>752,93</b>	<b>127,39</b>	<b>91,97</b>	<b>372,32</b>	<b>7,24</b>	<b>53,50</b>	<b>445,32</b>	<b>6,26</b>	<b>0,28</b>	<b>55,46</b>	<b>6,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1576</b>	<b>60,70</b>	<b>76,23</b>	<b>166,60</b>	<b>1544,15</b>	<b>371,34</b>	<b>194,42</b>	<b>727,47</b>	<b>27,86</b>	<b>130,23</b>	<b>547,26</b>	<b>16,64</b>	<b>1,17</b>	<b>163,80</b>	<b>16,70</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>1517</b>	<b>60,43</b>	<b>65,97</b>	<b>152,11</b>	<b>1419,81</b>	<b>377,93</b>	<b>167,59</b>	<b>727,56</b>	<b>13,12</b>	<b>123,36</b>	<b>851,69</b>	<b>260,09</b>	<b>0,71</b>	<b>98,63</b>	<b>15,20</b>

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
<b>Неделя №2</b>																
<b>День 1</b>																
<b>завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Каплетсы "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	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	
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	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>23,50</b>	<b>23,92</b>	<b>47,09</b>	<b>494,26</b>	<b>101,43</b>	<b>53,32</b>	<b>119,05</b>	<b>2,18</b>	<b>35,46</b>	<b>1142,74</b>	<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>20,12</b>	<b>4,7</b>
<b>День 2</b>																
<b>Завед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	21,52	13,01	17,53	0,61	0	131,08	4,98	0,03	7,9	
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	
Овсянина 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	
Биточек 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 запаренная 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 из с/м черноплодной рябины (дiesta)	ТТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	0	0	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>895</b>	<b>42,02</b>	<b>51,81</b>	<b>69,09</b>	<b>898,19</b>	<b>304,65</b>	<b>113,57</b>	<b>564,55</b>	<b>8,10</b>	<b>106,74</b>	<b>606,57</b>	<b>0,35</b>	<b>0,60</b>	<b>56,22</b>	<b>7,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>65,52</b>	<b>75,73</b>	<b>116,18</b>	<b>1392,45</b>	<b>406,08</b>	<b>166,89</b>	<b>683,60</b>	<b>10,28</b>	<b>142,20</b>	<b>1749,31</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>76,34</b>	<b>11,70</b>



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
<b>день 2</b>																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Овсянка 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	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	
Грибной компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1378	200	0,22	0,07	2,16	9,70										
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86		6,5	0,26	0,04	13	
		25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0		0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>22,52</b>	<b>21,67</b>	<b>49,56</b>	<b>474,78</b>	<b>59,16</b>	<b>47,26</b>	<b>187,80</b>	<b>5,69</b>	<b>32,12</b>	<b>68,48</b>	<b>1,02</b>	<b>0,08</b>	<b>13,87</b>	<b>5,0</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Рассольник ленинградский	С6.2004 № 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	
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	
Жаркое по - домашнему	С6.2004 № 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	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7	
Компот ягодно-яблочный "Сморолинка" 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	
<b>Итого за прием</b>		<b>805</b>	<b>30,15</b>	<b>27,83</b>	<b>68,50</b>	<b>642,62</b>	<b>76,53</b>	<b>90,77</b>	<b>360,09</b>	<b>5,68</b>	<b>38,40</b>	<b>370,83</b>	<b>1,58</b>	<b>0,29</b>	<b>36,67</b>	<b>6,9</b>
<b>Итого за день</b>																
		<b>1440</b>	<b>52,67</b>	<b>49,50</b>	<b>118,06</b>	<b>1117,40</b>	<b>135,69</b>	<b>138,03</b>	<b>547,89</b>	<b>11,37</b>	<b>70,52</b>	<b>439,31</b>	<b>2,60</b>	<b>0,37</b>	<b>50,54</b>	<b>11,90</b>

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
<b>День 3</b>																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
рыба, тушеная 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	
Эгурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88	
Геплый напиток "Бруслика" 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	
<b>Итого за прием</b>		<b>595</b>	<b>18,33</b>	<b>10,47</b>	<b>75,88</b>	<b>466,68</b>	<b>61,12</b>	<b>66,53</b>	<b>211,22</b>	<b>1,70</b>	<b>19,53</b>	<b>503,28</b>	<b>3,14</b>	<b>0,12</b>	<b>14,36</b>	<b>7,6</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
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	
Полжарка 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 зеленая резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4	
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 сахара)	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>810</b>	<b>37,16</b>	<b>23,89</b>	<b>57,83</b>	<b>572,15</b>	<b>199,06</b>	<b>95,56</b>	<b>382,72</b>	<b>4,91</b>	<b>83,28</b>	<b>508,68</b>	<b>1,70</b>	<b>0,27</b>	<b>31,47</b>	<b>5,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>55,49</b>	<b>34,36</b>	<b>133,71</b>	<b>1038,83</b>	<b>260,18</b>	<b>162,09</b>	<b>593,94</b>	<b>6,61</b>	<b>102,81</b>	<b>1011,96</b>	<b>4,84</b>	<b>0,39</b>	<b>45,83</b>	<b>13,40</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				ХЕ
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>День 4</b>																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Саха 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	сб.2004 № 358	3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04			
Зырники из творога	ТТК № 54	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 № 1313	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		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	
<b>Итого за прием</b>		<b>638</b>	<b>27,63</b>	<b>18,50</b>	<b>50,80</b>	<b>468,56</b>	<b>354,20</b>	<b>72,88</b>	<b>368,99</b>	<b>2,21</b>	<b>101,66</b>	<b>119,88</b>	<b>0,72</b>	<b>0,13</b>	<b>14,08</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
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 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	
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	
Овоши "Весенние" б/з припушенные	ТТК № 532	180	6,38	4,65	8,62	100,16	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>910</b>	<b>43,72</b>	<b>39,60</b>	<b>72,45</b>	<b>813,84</b>	<b>256,45</b>	<b>79,45</b>	<b>291,62</b>	<b>39,16</b>	<b>108,17</b>	<b>293,95</b>	<b>151,09</b>	<b>24,13</b>	<b>54,37</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого за день</b>																
		<b>1548</b>	<b>71,35</b>	<b>58,10</b>	<b>123,25</b>	<b>1282,40</b>	<b>610,65</b>	<b>152,33</b>	<b>660,61</b>	<b>41,37</b>	<b>209,83</b>	<b>413,83</b>	<b>151,81</b>	<b>24,26</b>	<b>68,45</b>	<b>12,30</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				ХЕ	
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
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	
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	1,5	
Багачик "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	
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>27,99</b>	<b>17,95</b>	<b>65,30</b>	<b>530,18</b>	<b>240,80</b>	<b>46,69</b>	<b>297,92</b>	<b>5,93</b>	<b>60,48</b>	<b>119,60</b>	<b>1,46</b>	<b>0,25</b>	<b>15,90</b>	<b>6,6</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
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	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	
Отвар из плодов шиповника СД	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	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>870</b>	<b>28,62</b>	<b>31,28</b>	<b>71,94</b>	<b>669,60</b>	<b>198,25</b>	<b>86,14</b>	<b>284,01</b>	<b>4,41</b>	<b>59,57</b>	<b>547,19</b>	<b>7,18</b>	<b>0,26</b>	<b>230,30</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого за день</b>																
		<b>1470</b>	<b>56,61</b>	<b>49,23</b>	<b>137,24</b>	<b>1199,78</b>	<b>439,05</b>	<b>132,83</b>	<b>581,93</b>	<b>10,34</b>	<b>120,05</b>	<b>666,79</b>	<b>8,64</b>	<b>0,51</b>	<b>246,20</b>	<b>13,8</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					ХЕ	
							Са	Мg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг			
<b>День 6</b>																		
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																		
Биточек "Антошка"	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	0	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>35,37</b>	<b>26,46</b>	<b>117,03</b>	<b>826,04</b>	<b>411,59</b>	<b>217,51</b>	<b>255,24</b>	<b>24,20</b>	<b>115,42</b>	<b>125,81</b>	<b>1,65</b>	<b>1,01</b>	<b>11,23</b>			<b>11,7</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																		
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 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			
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			
<b>Итого за прием</b>		<b>891</b>	<b>27,69</b>	<b>31,49</b>	<b>88,29</b>	<b>696,80</b>	<b>174,03</b>	<b>119,43</b>	<b>332,43</b>	<b>5,67</b>	<b>45,44</b>	<b>2010,01</b>	<b>155,21</b>	<b>0,29</b>	<b>60,02</b>			<b>8,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1596</b>	<b>63,06</b>	<b>57,95</b>	<b>205,32</b>	<b>1522,84</b>	<b>585,62</b>	<b>336,94</b>	<b>587,67</b>	<b>29,87</b>	<b>160,86</b>	<b>2135,82</b>	<b>156,86</b>	<b>1,30</b>	<b>71,25</b>			<b>20,5</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>		<b>1502</b>	<b>61,03</b>	<b>55,50</b>	<b>139,14</b>	<b>1273,00</b>	<b>409,53</b>	<b>183,48</b>	<b>613,91</b>	<b>17,84</b>	<b>134,38</b>	<b>1155,60</b>	<b>155,94</b>	<b>4,58</b>	<b>94,18</b>			<b>14,0</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>1509</b>	<b>60,73</b>	<b>60,74</b>	<b>145,63</b>	<b>1346,41</b>	<b>393,73</b>	<b>175,54</b>	<b>670,73</b>	<b>15,48</b>	<b>128,87</b>	<b>1003,65</b>	<b>208,01</b>	<b>2,64</b>	<b>96,40</b>			<b>14,6</b>

Блюда с пометкой СД - предназначены для диетического питания, приготовленные без сахара.

Стоимость питания 414 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, 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

