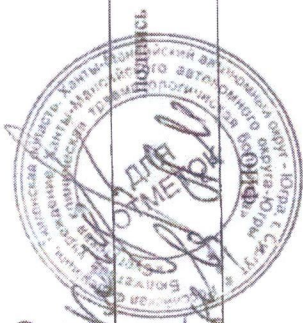


СОГЛАСОВАНО
Специалист-
диетолог

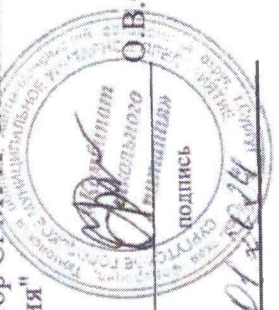
С.А. Мельникова
С.А. Мельникова



дата

УТВЕРЖДАЮ
директор СГМУП "Комбинат школьного
питания"

О.В. Филимонова
О.В. Филимонова



дата

24.01.2024

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (II Смена)
С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ



ФИО

С.А. Мельникова
С.А. Мельникова

дата

24.01.2024

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (II смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг
Неделя №1														
1 День														
Обед 7-11 лет II смена														
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
Говядина отварная для I блю	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01
Биточек 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
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26
Компот из изюма	ТТК № 822	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	0,02	0	0
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
Итого за "Обед"		720	30,64	25,35	101,24	728,92	71,38	181,97	427,58	8,77	47,42	870,10	1,39	0,54
2 День														
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
Говядина отварная для I блю	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01
Гуляш ***	ТТК № 1355	100	14,47	14,81	4,11	206,99	13,27	20,9	154,45	2,23	13,6	27,63	0,42	0,04
Каша кукурузная вязкая	Сб.2004 № 510	150	0,54	3,93	1,41	40,53	38,75	5,73	14,75	0,18	21,2	23,85	0,05	0,02
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05
Сок фруктовый	п/п	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02
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
Итого за "Обед"		870	22,22	25,11	59,63	537,39	126,74	69,29	262,85	10,07	46,80	295,52	1,24	0,23
3 День														
Обед 7-11 лет II смена														
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09
Говядина отварная для I блю	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01
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
Пюре картофельное	№ 520 сб 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
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0
Напиток из брусники	ТТК № 812	200	0,18	0,13	17,65	69,25	6,85	1,77	4,11	0,15	0,02	2,02	0,25	0
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
Итого за "Обед"		781	21,34	16,41	71,30	507,10	137,16	84,83	238,04	3,99	38,86	387,64	2,77	0,31
Итого за "Обед"		781	21,34	16,41	71,30	507,10	137,16	84,83	238,04	3,99	38,86	387,64	2,77	0,31

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
4 День																		
Обед 7-11 лет II смена																		
Суп молочный с крупой (рис)	С6.2004 № 161	250	4,41	4,93	17,64	131,65	138,39	22,04	118,95	0,29	19,8	36,5	0,08	0,04	0,65			
Запеканка из творога ***	ТТК № 1404*	100	16,85	11,66	11,51	220,59	144,36	22,97	190,61	0,49	69,67	80,55	0,28	0,04	0,24			
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			
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 809	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200			
Апельсин		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	16	16	0,4	0,08	120			
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 "Обед"		780	25,36	20,17	80,70	589,88	378,69	76,00	369,68	2,54	101,49	317,87	1,58	0,21	320,92			
5 День																		
Обед 7-11 лет II смена																		
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 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Филе индейки тушеное с морковью***	ТТК № 1400*	100	15,19	6,02	6,71	140,25	24,9	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87			
Каша вязкая пшеничная	С6.2004 № 510	150	3,97	4,41	23,20	147,98	14,61	26,56	76,09	0,9	12,6	24,72	0,16	0,11	0			
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5			
Компот "Сливовый №1"	ТТК № 836	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
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 "Обед"		820	25,34	16,34	78,22	542,00	95,52	85,20	305,14	6,24	31,44	743,80	2,53	0,26	13,87			
6 День																		
Обед 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			
Суп картофельный	С6.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Печень, тушеная в соусе***	ТТК № 1403*	100	12,70	7,01	4,90	133,77	23,32	15,15	210,75	4,41	3509,7	5976,48	0,75	0,16	9,38			
Рис припущенный	С6.2004 № 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			
Компот из свежих плодов (яблоки)	ТТК № 821	200	0,15	0,14	13,31	52,35	6,03	3,15	3,92	0,79	0,01	2,02	0,08	0,01	1,6			
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 "Обед"		820	23,44	33,14	87,87	732,40	83,85	82,87	400,97	8,34	3529,51	6228,08	10,23	0,37	23,08			
Среднее значение за неделю		799	24,72	22,75	79,83	606,28	148,89	96,69	334,04	6,66	632,59	1473,84	3,29	0,32	73,60			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Неделя №2															
7 День															
Обед 7-11 лет II смена															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	С6.2004 № 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 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Тертельи***	ТТК № 1405*	90	9,17	16,42	15,11	243,49	18,82	22,53	109	1,52	21,33	190,06	3,12	0,04	1,6
Пюре картофельное	С6.2004 № 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
Компот ягодно-яблочный "Рябинка"	ТТК № 834	200	0,28	0,08	15,81	61,55	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
Апельсин		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	16	0,4	0,4	0,08	120
Хлебцы д Корнер (гречневые)		10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
Итого за "Обед"		910	23,42	27,32	100,37	721,63	170,97	113,78	384,11	5,69	48,78	530,81	4,06	0,41	136,66
8 День															
Обед 7-11 лет II смена															
Салат из свежлы 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
Суп крестьянский с крупой	С6.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Гуляш ***	ТТК № 1355	100	14,47	14,81	4,11	206,99	13,27	20,9	154,45	2,23	13,6	27,63	0,42	0,04	0,73
Каша кукурузная вязкая	С6.2004 № 510	150	0,54	3,93	1,41	40,53	38,75	5,73	14,75	0,18	21,2	23,85	0,05	0,02	11,21
Компот "Сливовый № 2"	ТТК № 837	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0,04	0
Хлебцы д Корнер (гречневые)		10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
Итого за "Обед"		820	22,21	31,04	48,42	543,76	118,20	66,02	270,30	5,18	34,80	263,26	5,61	0,17	23,84
9 День															
Обед 7-11 лет II смена															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 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 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02
Рыба, тушеная в томате с овощами (мишгай)	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
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
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
Компот ягодно-яблочный "Клубника"		200	0,18	0,08	24,66	95,48	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0
Хлебцы д Корнер (гречневые)		10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
Итого за "Обед"		901	20,22	15,69	102,99	615,14	104,90	91,89	263,09	6,19	31,54	747,84	3,42	0,25	32,47
10 День															
Обед 7-11 лет II смена															
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62	47,74	7,38	103,74	1,45	130	135,2	0,31	0,04	0
Суп молочный с крутой (пшено)	ТТК № 717	250	5,58	5,38	19,91	149,10	142,08	29,95	139,92	0,63	19,8	37,1	0,08	0,1	0,65
Творожник с кокосом ***	ТТК № 1359	50	6,09	10,67	18,68	194,47	44,65	11,16	74,49	0,39	36,84	66,75	0,22	0,02	0,06
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
Апельсин		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	16	0,4	0,4	0,08	120
Напиток клюквенный		200	0,13	0,05	11,73	46,43	3,95	3,77	2,86	0,18	0,02	0,02	0,25	0,01	3,75
Хлебцы д Корнер (гречневые)		10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
Итого за "Обед"		782	21,82	25,38	77,95	616,67	321,91	79,83	377,62	3,78	198,66	276,47	1,32	0,29	124,49

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угльво-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	C, мг		
11 День																	
Обед 7-11 лет II смена	ТТК № 23	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		
Закуска их свежих огурцов	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		
Борщ с картофелем	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02		
Говядина отварная для I блюд	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		
Гуляш из филе индейки***	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	18,9	121,53	183,29	4,11	21	24,84	0,54	0,26	0		
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5		
Зелень (укроп, петрушка)		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6		
Груша		200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200		
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 809	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Хлебцы д Корнер (гречневые)	п/п	901	29,88	17,53	109,95	679,86	120,71	192,36	451,84	11,03	52,40	482,07	2,47	0,45	219,99		
Итого за "Обед"																	
12 День																	
Обед 7-11 лет II смена	ТТК № 23	100	1,21	8,09	8,49	106,66	33,75	16,7	33,37	1,02	0	7,92	3,62	0,02	8,42		
Салат из свеклы с фасолью зеленой б/з	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64		
Суп картофельный	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02		
Говядина отварная для I блюд	ТТК 1374	100	6,19	7,66	7,00	119,89	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02	3,66		
Голубцы "Ленивцы" с соусом сметанным***	ТТК № 533	150	3,71	6,23	31,12	195,44	11,33	18,65	58,46	0,43	21,6	40,5	0,26	0,02	0		
Ризотто овощное (Европейская смесь)	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		
Огурца консервированные, нарезка	ТТК № 836	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0		
Компот "Сливовый №1"	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0		
Хлебцы д Корнер (гречневые)		860	17,89	26,63	89,96	654,80	108,62	85,26	265,82	4,60	40,25	304,87	5,21	0,23	25,66		
Итого за "Обед"																	
Среднее значение за неделю		862	22,57	23,93	88,27	638,64	157,55	104,86	335,46	6,08	67,74	434,22	3,68	0,30	93,85		
Среднее значение за 2 недели		830	23,65	23,34	84,05	622,46	153,22	100,78	334,75	6,37	350,16	954,03	3,49	0,31	83,73		

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

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

СД - ТТК (сахарный диабет)

Стоимость питания 248 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 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)

Специалист общественного питания

Н.А.Рудер

