

СОГЛАСОВАНО

Специалист

Диетолог

Васильева
01.12.2023



Дата

УТВЕРЖДАЮ

Директор «ГТМН» Комбинат школьного питания

С.Г. Свизова
01.12.2023



Дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 Смена)

С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ

Свиридов

Подпись

О.В. Матвеева

ФИО

01.12.2023

Дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р3, мкг	Т3, мг	В1, мг	С, мг		
Неделя №1																	
1 День																	
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																	
Виточек мясной с морковью (на пару)***	ТТК № 1402*	100	13,19	13,67	9,33	210,95	19,22	27,43	143,81	1,98	14,4	612,8	0,52	0,05	0,76		
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0		
Овощи 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		
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 (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		551	29,51	23,79	83,20	612,14	99,93	186,87	425,88	7,31	45,18	658,83	1,22	0,39	6,88		
2 День																	
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																	
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	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45		
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		
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	0	600	0	2,4	
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		641	19,95	21,56	49,15	423,62	94,02	46,14	207,79	6,17	39,04	63,75	600,78	0,41	31,58		
3 День																	
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																	
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	0,02		
Циоре картофельное	№ 520 с6 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		
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		
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		
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09		0,14	0,01	1,12			
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		559	20,79	13,06	58,14	395,40	120,99	53,54	162,84	2,08	29,93	159,62	2,25	0,19	28,80		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы			Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РД, мкг	ТД, мг	В1, мг	С, мг
4 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Каша молочная школьная рисовая (диета)	ТТК № 1305	210	5,58	10,98	31,75	247,81	135,58	32,4	150,99	0,5	61,12	68,23	0,24	0,07	1,37
Запеканка из творога ***	ТТК № 1404*	60	10,11	7,00	6,91	132,36	86,62	13,78	114,37	0,29	41,8	48,33	0,17	0,02	0,14
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 с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26		0,04						
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		701	24,55	23,40	104,94	681,77	253,95	131,75	331,97	2,06	114,92	177,96	1,27	0,17	21,54
5 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
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	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3		2	0,4	0,02	5
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		591	24,25	13,05	74,24	465,60	61,83	67,00	254,20	4,56	21,96	506,60	2,27	0,19	5,87
6 День															
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
Пененг, 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	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
Каша 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
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		591	25,05	33,93	81,52	689,92	167,85	81,04	422,00	6,61	3536,82	6027,97	9,95	0,24	12,34
Среднее значение за неделю															
		606	24,02	21,47	75,20	544,74	133,10	94,39	300,78	4,80	631,31	1265,79	102,96	0,22	17,84

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг		
Целевая №2																	
7 День																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Тэфели***	ТТК № 1405*	180	18,34	32,84	30,22	385,23	36,64	25,06	109	1,52	21,33	190,06	3,12	0,04	1,6		
Пюре картофельное	№ 520 с6 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 сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26		0,04								
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		
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		671	28,17	40,16	85,06	670,40	114,93	69,02	225,80	2,91	39,86	239,28	3,54	0,22	29,26		
8 День																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Винегрет овощной	С6.2004 № 71	100	1,31	10,15	9,91	132,39	18,11	16,41	39,94	0,68	0	206,95	4,53	0,05	8,86		
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	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45		
Теплый комбог "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4			0,04							
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		591	20,31	31,10	42,46	485,48	78,28	44,18	212,09	3,17	39,04	263,20	5,01	0,11	23,04		
9 День																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
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		
Зелен (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		
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		
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		642	18,23	11,42	83,72	468,16	73,47	72,45	203,01	4,69	19,53	511,57	3,18	0,16	25,99		

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
10 День																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Дйло 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		
Каша молочная школьная кукурузная	ТТК № 717	150	2,55	2,48	7,52	59,64	116,67	14,65	77,3	0,2	15,12	16,63	0	0,04	9,08		
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		
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2	40	40	0,8	0,08	20		
Чай с молоком	Сб.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 (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		683	25,37	25,86	94,83	661,88	289,92	124,42	358,55	3,35	199,54	290,21	1,39	0,19	29,41		
11 День																	
Завтрак 12 лет и старше I 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		
Гуляш из филе индейки***	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		
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	283,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0		
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		
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		
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1		
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		692	29,96	22,60	100,37	669,55	87,63	189,92	410,75	6,80	44,58	596,81	5,31	0,43	23,71		
12 День																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Салат из свежих с фасолью зелёной б/з	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		
Голубцы "Ленивые" с соусом сметанным***	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		
Рисотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 533	180	4,45	7,47	37,34	234,53	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	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		
Кфейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26		
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"		631	17,53	26,04	90,00	619,03	141,55	64,80	226,36	2,83	43,37	99,04	4,99	0,09	16,26		
Среднее значение за неделю																	
		652	23,26	26,20	82,74	595,75	130,96	94,13	272,76	3,96	64,32	333,35	3,90	0,20	24,61		
Среднее значение за 2 недели																	
		629	23,64	23,83	78,97	570,25	132,03	94,26	286,77	4,38	347,81	799,57	53,43	0,21	21,22		

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

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

СД-ТТК (сахарный диабет)

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

И.М.Скрябин, В.А.Тугелья. 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 нарушениями в питании

(в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог

М.Н. Корнева

М. Н. Корнева