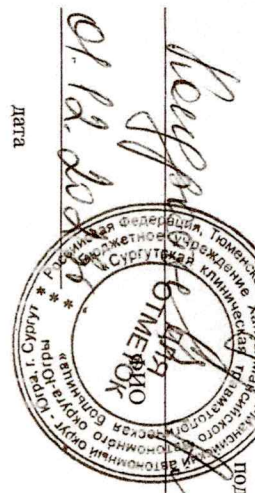


СОГЛАСОВАНО
Специалист-
Диетолог

[Handwritten signature]

ПОДПИСЬ



ДАТА

УТВЕРЖДАЮ
Директор «СМЗ» "Комбинат школьного
питания" *[Handwritten signature]*

Т.Г. СВИЗОВА



ДАТА

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (II СМЕНА)
С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ *[Handwritten signature]*

[Handwritten signature]
ПОДПИСЬ
ФИО

[Handwritten date]

ДАТА

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			
4 День																		
Обед 12 лет и старше 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 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*	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			
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			
Банан		220	3,30	1,10	49,94	210,10	17,6	92,4	61,6	1,32		44	0,88	0,09	22			
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Обед"		813	29,26	23,30	110,59	712,63	318,29	140,59	412,78	4,01	203,62	448,85	2,26	0,20	222,82			
5 День																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Борщ с капустой и картофелем		250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	23,413	0,22	0,04	7,98			
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	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)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Обед"		841	25,96	16,39	87,57	551,14	96,78	87,66	298,67	5,56	33,96	740,73	2,49	0,23	13,85			
6 День																		
Обед 12 лет и старше 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			
Печень, тушенная 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			
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)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за "Обед"		841	23,96	33,07	99,91	751,04	84,12	84,65	393,45	7,58	3532,03	6224,79	10,22	0,33	23,06			
Среднее значение за неделю		832	25,93	23,34	93,22	636,59	142,93	113,26	341,44	6,47	652,37	1494,31	3,40	0,30	58,93			

Наименование биолога	№ рец.	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углерод, Ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мг	C, мг	
Неделя №2																
7 День																
Обед 12 лет и старше II смена																
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	
Тфтели***	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 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	
Компот ягодно-яблочный "Рябника"	ТТК № 834	200	0,28	0,08	8,55	61,55	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0	
Мандарины		100	0,75	0,18	5,81	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	0,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		921	31,97	43,58	112,49	818,91	157,80	102,77	348,21	4,53	51,87	523,33	3,83	0,34	33,92	
8 День																
Обед 12 лет и старше II смена																
Винегрет олоционной	СБ.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	
Суп крестьянский с крутой	СБ.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	
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	СБ.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	
Компот "Сливовый № 2"	ТТК № 837	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4	0	0,04	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 "Обед"		841	22,08	35,78	53,36	575,89	104,37	61,79	253,84	3,81	39,04	465,03	7,34	0,16	31,04	
9 День																
Обед 12 лет и старше 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	
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	
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"	ТТК № 837	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)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		892	20,04	14,86	107,70	594,69	103,24	89,04	241,40	5,33	31,54	739,83	3,35	0,20	32,45	
10 День																
Обед 12 лет и старше II смена																
Ябло 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	220	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		220	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2	40	0,02	0,8	0,08	20	
Напиток клюквенный	ТТК № 810	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)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		803	25,56	27,09	107,54	726,93	269,91	137,83	387,62	3,88	198,66	300,47	1,72	0,25	24,49	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-Дв., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
11 День																				
Обед 12 лет и старше II смена																				
Булочка "Мозаника"	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					
Борщ с картофелем	С6.2004 № 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					
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	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					
Запеканка (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					
Макаронные	ТТК № 809	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					
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					
Хлебцы д.Корнер (гречневые)	ТТК № 809	11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за "Обед"		942	32,34	26,16	123,64	794,13	125,56	216,19	466,24	8,37	0	994,70	5,95	0,50	229,57					
12 День																				
Обед 12 лет и старше II смена																				
Салат из свежих овощей 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					
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					
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					
Ризотто 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					
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)	ТТК № 836	11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за "Обед"		841	18,14	27,00	99,52	667,19	100,21	80,65	239,37	3,59	0	44,57	300,96	5,15	0,18	21,72				
Среднее значение за неделю		873	25,02	29,08	100,71	696,29	143,52	114,71	322,78	4,92	0	70,38	554,05	4,56	0,27	62,20				
Среднее значение за 2 недели		852	25,47	26,21	96,96	666,44	143,22	113,99	332,11	5,69	0	361,38	1024,18	3,98	0,28	60,57				

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

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

СД -ТТК (сахарный диабет)

Стоимость: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

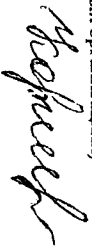
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скрябин, В.А.Тутельян. 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 другими заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

(в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог



М. Н. Корнева