

СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог



подпись

Кедратова В. В.

дата

УТВЕРЖДАЮ

директор СГМУП "Комбинат школьного питания"



подпись

О.В.Филимонова

24.01.2024

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (II Смена)

С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



подпись

Н.Ю. Филимонова

ФИО

24.01.2024

дата

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,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	4,6
Говядина отварная для I блюд	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
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	0,76
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	0
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	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"		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	5,38
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	12,22
Говядина отварная для I блюд	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	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	11,21
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
Сок фруктовый	п/п	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
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"		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	43,18
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	14,7
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	5,8
Говядина отварная для I блюд	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, 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
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	10,38
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
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	3,75
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"		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	35,17

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	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	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 блюд	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 блюд	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, 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	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	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №2															
7 День															
Обед 7- 11 лет 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
Говядина отварная для I блюд	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
Тефтели***	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	Сб.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	0,08	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"		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 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
Суп крестьянский с крупой	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
Говядина отварная для I блюд	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	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	11,21
Компот "Сливовый № 2"	ТТК № 837	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4			0,04					
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	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)	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	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, 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)	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"		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 крупой (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	0,08	120
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)	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"		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	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
11 День															
Обед 7- 11 лет II смена															
Закуска их свежих огурцов	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
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
Говядина отварная для I блюд	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 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	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
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
Груша		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
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)	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"		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
12 День															
Обед 7- 11 лет II смена															
Салат из свеклы 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
Говядина отварная для I блюд	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
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	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
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
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"		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
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 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)

Специалист общественного питания



Н.А.Рудер

