

СОГЛАСОВАНО
Специалист-
диетолог



Кондратьев Александр Михайлович
подпись

дата

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГМУП "Комбинат школьного
питания"



Т.Г. Связова

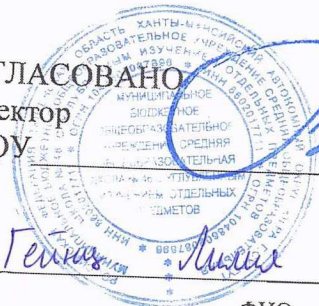
подпись
ДОКУМЕНТОВ

01.09.2023г.

дата

ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ



Гелкаш Анна Викторовна
подпись

ФИО

01.09.2023г.

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	глево-ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №1																
1 День																
Обед 7- 11 лет II смена																
Салат из свежих огурцов	Сб.2004 № 16	60	0,43	5,93	1,87	61,39	16,63	7,75	23,47	0,36	0	5,46	2,69	0,02	5,35	
Борщ волынский	Сб.2004 № 119	250	2,29	4,01	10,67	82,48	56,77	26,37	50,14	1,16	14,4	280,28	0,48	0,04	18,82	
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	
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 "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	23,97	92,58	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02				
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		790	31,13	37,3	90,55	797,05	149,64	180,89	465,87	8,66	66,97	367,56	4,27	0,38	24,82	
2 День																
Обед 7- 11 лет II смена																
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	Сб.2004 № 22	60	0,57	12,07	2,67	120,57	15,66	8,3	12,58	0,43	0	90,68	5,64	0,03	33,45	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Сб.2004 № 137	275	2,21	2,29	18,23	100,48	21,3	25,45	63,1	1	7,2	220,13	0,2	0,1	8,82	
Голубцы "Ленивые" с соусом сметанным***	ТТК № 1374	100	6,19	7,66	7	119,89	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02	3,66	
Картофель со стручковой фасолью	ТТК № 547	150	3,28	8,49	22,19	173,18	45,88	32,83	86,46	1,43	30	82,37	0,4	0,13	12,35	
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)		200	0,22	0,06	24,13	92,96	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0	
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90		0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		915	13,63	32,71	96,19	713,66	131,46	89,73	240,46	6,2	48,66	425,72	7,46	0,31	68,28	
3 День																
Обед 7- 11 лет II смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 88	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Рассольник	Сб. 2004 № 130	250	1,7	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	12	224,78	0,19	0,07	6,6	
Рыба, запеченная с сырной пастой (пикша)	ТТК № 311	100	15,81	15,31	2,05	208,37	78,23	5,56	55,97	0,23	27,99	52,41	4,24	0,01	0,8	
Ризотто овощное	ТТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	0	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Компот из клубники с/м (вит. 50)	ТТК № 806-50	200	0,32	0,16	27,84	108,54	16,87	7,22	9,31	0,55	0,02	2,02	0,2	0,01	24	
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		861	24,27	38,08	95,8	811,25	160,34	71,37	218,47	2,96	65,93	401,99	9,73	0,16	47,58	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	глево-ды	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																
Салат "Солнышко"	ТТК № 18	100	1,05	5,06	13,51	98,36	21,12	26,41	37,83	0,98	0	1301,25	2,51	0,05	5,64	
Суп молочный с крупой (пшено)	ТТК № 1350	200	2,92	3,86	6,95	72,34	120,73	14,22	83,54	0,17	15,84	29,2	0,02	0,03	2,25	
Сырники из творога ***	ТТК № 1358	100	19,32	11,65	23	275,24	171,39	30,08	246,91	0,67	69,5	76,3	0,3	0,05	0,5	
Сметана	ТТК № 54	40	0,98	5,28	1,31	57,37	30,98	3,13	21,23	0,07	24	42,8	0,12	0,01	0,06	
Компот из свежих плодов (яблоки) (вит. 50)	ТТК № 821-50	200	0,15	0,14	26,02	100,67	6,4	3,15	3,92	0,83	0,01	2,02	0,08	0,01	1,6	
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		670	25,18	27,73	81,16	661,89	357,22	76,99	393,43	2,85	109,35	1451,57	3,03	0,15	10,05	
5 День																
Обед 7- 11 лет II смена																
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,7	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
Филе индейки запечённое с сырной пастой	ТТК № 412	110	30,4	17,58	3,32	291,77	129,72	29,89	314,25	1,87	78,66	145,68	0,75	0,07	1,12	
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	150	5,32	3,88	7,18	83,46	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Груша		100	0,4	0,3	13,1	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5	
Компот из с/м вишни (вит. 50)	ТТК № 804-50	200	0,32	0,08	28,92	112,57	15,67	10,42	12,11	0,27	0,02	6,82	0,12	0,01	6	
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		840	39,76	27,28	80,74	708,29	201,79	86,12	413,75	5,87	103,28	402,79	1,57	0,19	17,92	
6 День																
Обед 7- 11 лет II смена																
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89	0	71,38	3	0,07	18,3	
Суп картофельный с крупой (рис)	Сб.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,1	56,3	0,82	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6	
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	
Мясо тушеное	ТТК № 1375	100	15,83	14,35	5,64	213,97	21,97	23,58	165,09	2,36	9,6	27,63	0,45	0,06	0,77	
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 41	150	4,06	3,4	9,86	79,10	44,47	25,55	77,95	2,12	7,56	28,76	0,39	0,12	47,88	
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 833-50	200	0,57	0,07	23,33	90,47	10,62	4,89	19,24	0,45	0,01	0,02	600		2,4	
Апельсины		170	1,53	0,34	17,51	75,62	57,8	22,1	39,1	0,51	0	13,6	0,34	0,07	102	
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		830	30,42	31,28	89,38	735,19	203,75	122,92	426,51	7,83	24,37	369,18	604,47	0,41	177,98	
Среднее значение за неделю		818	27,40	32,40	88,97	737,89	200,70	104,67	359,75	5,73	69,76	569,80	105,09	0,27	57,77	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №2																
7 День																
Обед 7- 11 лет II смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 1340	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Щи из свежей капусты с картофелем (без томата)	Сб.2004 № 124	250	1,7	3,37	9,81	73,18	36,47	17,88	41,07	0,69	12	224,93	0,19	0,05	12	
Бефстроганов ***	ТТК № 1341	100	14,3	14,56	6,56	213,18	37,43	21,24	156,61	1,99	28,8	52,93	0,51	0,05	0,99	
Картофель отварной с луком	Сб.2004 № 204	150	3,06	9,71	24,97	195,42	34,78	31,04	91,91	1,39	34,56	68,51	0,36	0,13	11,81	
Компот из с/м черноплодной рябины (вит. 50)	ТТК № 833-50	200	0,57	0,07	23,33	90,47	10,62	4,89	19,24	0,45	0,01	0,02	600		2,4	
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		830	21,24	39,37	78,93	736,98	149,57	90,67	340,74	5,38	75,37	412,07	605,83	0,27	42,88	
8 День																
Обед 7- 11 лет II смена																
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	60	0,72	3,38	5,85	54,85	12,2	9,17	21,4	0,41	0	121,23	1,39	0,03	4,92	
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,4	2,34	20,1	109,02	22,23	27,53	68,95	1,07	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64	
Шлов СД	ТТК № 1327	225	24,4	21,95	37,57	444,76	29,69	50,52	274,59	3,46	18	273,8	0,82	0,09	0,6	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	ТТК № 837-50	200	0,18	0,08	24,66	95,48	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0	
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		766	28,49	29,49	98,64	762,46	73,55	87,9	365,86	5,15	25,21	620,47	2,43	0,23	15,66	
9 День																
Обед 7- 11 лет II смена																
Салат в стиле "Греческий"	ТТК № 95	100	3,36	12,46	3,77	139,41	118,56	16,53	87,27	0,69	22,54	122,85	4,85	0,04	41,24	
Рассольник	Сб. 2004 № 130	250	1,7	3,48	14,41	93,98	19,31	19,92	50,3	0,78	12	224,78	0,19	0,07	6,6	
Говядина отварная для I блюд	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	
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	13,01	1,04	150,06	77,69	6,8	51,71	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03	
Капуста тушеная ****	ТТК № 1360	150	3,1	3,52	15,73	99,36	86,9	26,59	55,29	1,08	12,6	88,86	0,25	0,04	31,49	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	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 "Рябинка" (вит.50)	ТТК № 834-50	200	0,28	0,08	23,98	92,61	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	0	0	0	
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		881	33,77	40,72	86,79	791,82	342,96	92,24	326,58	7,4	76,19	541,52	7,18	0,23	96,86	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	глево-ды	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
10 День																
Обед 7- 11 лет II смена																
Салат "Солнышко"	ТТК № 18	100	1,05	5,06	13,51	98,36	21,12	26,41	37,83	0,98	0	1301,25	2,51	0,05	5,64	
Суп молочный с крупой (курузная)	ТТК № 1350	250	2,92	3,86	6,95	72,34	120,73	14,22	83,54	0,17	15,84	29,2	0,02	0,03	2,25	
Творожник с кокосом ***	ТТК № 1359	100	12,17	21,35	37,36	388,94	89,3	22,31	148,98	0,77	73,68	133,5	0,45	0,04	0,12	
Соус вишневый	Сб.2004 № 618	20	0,08	0,02	12,05	46,45	3,64	2,31	2,66	0,08	0	1,73	0,03	0	0,61	
Напиток из плодов шиповника (вит. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	34,26	130,52	12,75	3,42	3,51	0,66	0,02	163,42	0,76	0,01	200	
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		700	17,66	32,31	114,5	794,51	254,14	68,67	276,52	2,79	89,54	1629,1	3,77	0,13	208,62	
11 День																
Обед 7- 11 лет II смена																
Салат из свеклы с фасолью зелёной б/з		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	
Борщ волынский	Сб.2004 № 119	250	2,29	4,01	10,67	82,48	56,77	26,37	50,14	1,16	14,4	280,28	0,48	0,04	18,82	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК № 404	225	27,61	14,13	35,16	367,64	42,24	112,63	333,99	4,49	40,2	519,07	0,98	0,21	1,64	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Напиток черничный (вит. 50)	ТТК № 820-50	200	0,28	0,15	26,63	103,21	4,87	1,52	3,36	0,25	0,02	0,02	0,35	0	2,5	
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		806	32,18	28,12	91,41	718,34	146,29	157,89	421,68	7,07	54,62	815,79	5,45	0,27	31,88	
12 День																
Обед 7- 11 лет II смена																
Салат из св. помидоров с кукурузой	ТТК № 20	100	1,22	10,01	6,96	121,03	20,14	14,45	25,73	0,71	0	90,63	4,88	0,04	16,42	
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,7	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
Сарделька аппетитная ***	ТТК 1361	100	21,58	23,41	4,95	316,44	26,7	30,03	211,05	3,17	22,4	31,5	0,61	0,21	0,13	
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	23,97	92,58	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02				
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0	
Итого за "Обед"		830	30,34	42,82	72,01	780,81	85,01	78,3	308,27	5,37	47,01	370,44	5,79	0,34	22,35	
Среднее значение за неделю																
		664	23,74	28,91	77,23	641,32	150,33	80,83	283,15	4,63	48,76	662,89	4,10	0,20	62,56	
Среднее значение за 2 недели																
		741	25,57	30,65	83,10	689,61	175,51	92,75	321,45	5,18	59,26	616,34	54,60	0,23	60,17	

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

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

СД -ТТК (сахарный диабет)

Стоимость питания 160 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Сборник рецептур 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)

Технолог



М. Н. Корнева