

СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог



подпись

*Кочурова А.И.*

дата

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"



Т.Г. Связова

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

*Дисей*



ФИО

*Диеварапов*

дата

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

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
<b>Неделя №1</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Салат из свежих огурц,эв	Сб.2004 № 16	100	0,98	9,97	4,64	111,24	19,7	18,27	24,85	0,86	0	121,03	5,04	0,05	22,3
Биточки паровые	№ 424 с6 1996 г	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>610</b>	<b>13,15</b>	<b>19,59</b>	<b>92,07</b>	<b>575,10</b>	<b>69,35</b>	<b>175,36</b>	<b>258,55</b>	<b>8,73</b>	<b>25,20</b>	<b>157,08</b>	<b>5,93</b>	<b>0,40</b>	<b>34,80</b>
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
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
Картофель со стручковой фасолью	ТТК № 547	180	3,94	10,19	26,63	207,82	55,05	39,39	103,76	1,72	36	98,84	0,48	0,15	14,82
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 "Брусника"	ТТК № 849	200	0,18	0,13	26,63	103,32	6,97	1,75	4	0,17	0	2	0,25	0	3,75
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90		0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>660</b>	<b>11,67</b>	<b>20,32</b>	<b>88,03</b>	<b>561,95</b>	<b>117,87</b>	<b>68,78</b>	<b>191,48</b>	<b>6,27</b>	<b>47,45</b>	<b>135,86</b>	<b>2,05</b>	<b>0,22</b>	<b>37,23</b>
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Закуска из свежих помидоров	ТТК № 88	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92
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	0,00	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
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>618</b>	<b>23,87</b>	<b>34,82</b>	<b>66,06</b>	<b>666,46</b>	<b>131,04</b>	<b>42,26</b>	<b>167,41</b>	<b>1,58</b>	<b>53,91</b>	<b>118,75</b>	<b>9,07</b>	<b>0,07</b>	<b>11,34</b>



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
<b>4 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Каша молочная школьная кукурузная	ТТК № 717	210	3,48	10,56	10,15	145,58	157,96	19,53	106,07	0,29	60,16	67,18	0,1	0,06	12,11
Сырники из творога ***	ТТК № 1358	100	19,32	11,65	23,00	275,24	171,39	30,08	246,91	0,67	69,5	76,3	0,3	0,05	0,5
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
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>560</b>	<b>27,69</b>	<b>29,93</b>	<b>68,28</b>	<b>642,18</b>	<b>462,07</b>	<b>78,15</b>	<b>464,68</b>	<b>2,02</b>	<b>153,66</b>	<b>187,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,14</b>	<b>13,16</b>
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Филе индейки запеченное с сырной пастой	ТТК № 412	110	30,40	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	180	6,38	4,65	8,62	100,16	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37			0,05					
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>620</b>	<b>39,64</b>	<b>24,68</b>	<b>48,37</b>	<b>560,28</b>	<b>168,68</b>	<b>42,58</b>	<b>334,24</b>	<b>4,45</b>	<b>93,78</b>	<b>176,03</b>	<b>1,21</b>	<b>0,09</b>	<b>6,12</b>
<b>6 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
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
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	180	4,87	4,08	11,83	94,92	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	34,51	0,47	0,15	57,46
Кофейный папйток (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
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>610</b>	<b>24,73</b>	<b>27,79</b>	<b>57,92</b>	<b>561,50</b>	<b>174,51</b>	<b>80,68</b>	<b>333,83</b>	<b>6,03</b>	<b>24,67</b>	<b>144,52</b>	<b>3,92</b>	<b>0,29</b>	<b>76,79</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>613</b>	<b>23,46</b>	<b>26,19</b>	<b>70,12</b>	<b>594,58</b>	<b>187,25</b>	<b>81,30</b>	<b>291,70</b>	<b>4,85</b>	<b>66,45</b>	<b>153,21</b>	<b>3,78</b>	<b>0,20</b>	<b>29,91</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>7 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
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
Бефстроганов ***	ТТК № 1341	100	14,30	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		180	3,68	11,65	29,96	234,50	41,74	37,25	110,3	1,66	41,47	82,21	0,44	0,15	14,17
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>617</b>	<b>21,35</b>	<b>38,29</b>	<b>64,06</b>	<b>674,64</b>	<b>112,27</b>	<b>74,84</b>	<b>300,16</b>	<b>4,60</b>	<b>70,27</b>	<b>200,96</b>	<b>5,73</b>	<b>0,24</b>	<b>31,96</b>
<b>8 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69	0	202,06	2,31	0,04	8,2
Плов СД	ТТК № 1327	225	24,40	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	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	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
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>556</b>	<b>28,09</b>	<b>29,73</b>	<b>70,74</b>	<b>654,28</b>	<b>59,06</b>	<b>66,48</b>	<b>311,08</b>	<b>4,35</b>	<b>18,00</b>	<b>484,36</b>	<b>3,15</b>	<b>0,13</b>	<b>9,30</b>
<b>9 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
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
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	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27
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		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	23,96	92,52	0,63	0	0	0,06	0	0	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
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>611</b>	<b>24,82</b>	<b>31,94</b>	<b>78,38</b>	<b>640,17</b>	<b>336,46</b>	<b>74,47</b>	<b>231,37</b>	<b>5,76</b>	<b>66,70</b>	<b>342,69</b>	<b>7,18</b>	<b>0,14</b>	<b>89,04</b>
<b>10 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Каша молочная пшённая с яблоком	ТТК № 720	200	6,73	8,24	34,49	235,82	146,5	40,09	161,6	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0	0,9	0,01	12	13,5	0,03	0	0
Творожник с кокосом ***	ТТК № 1359	70	8,52	14,94	26,15	272,26	62,51	15,62	104,28	0,54	51,58	93,45	0,31	0,03	0,08
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
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
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>583</b>	<b>18,33</b>	<b>28,11</b>	<b>101,41</b>	<b>718,58</b>	<b>240,70</b>	<b>69,21</b>	<b>283,28</b>	<b>5,76</b>	<b>92,38</b>	<b>171,00</b>	<b>0,88</b>	<b>0,22</b>	<b>17,50</b>



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
<b>11 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
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
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	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	23,33	90,41	10,49	4,87	19,14	0,45	0	0	600	0	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
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>556</b>	<b>30,17</b>	<b>24,03</b>	<b>77,44</b>	<b>623,06</b>	<b>95,14</b>	<b>134,87</b>	<b>387,32</b>	<b>6,11</b>	<b>40,20</b>	<b>535,49</b>	<b>604,62</b>	<b>0,23</b>	<b>12,96</b>
<b>12 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
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
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
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	180	6,38	4,65	8,62	100,16	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0
Чай с молоком	СБ.1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	49,47	5,66	36,41	0,09	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Хлеб безглютеновый	п/п	30	0,76	1,74	10,37	57,90	6,6	0	0	0,13	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>610</b>	<b>32,91</b>	<b>41,53</b>	<b>45,85</b>	<b>679,84</b>	<b>115,90</b>	<b>50,83</b>	<b>277,18</b>	<b>4,20</b>	<b>43,10</b>	<b>160,71</b>	<b>5,55</b>	<b>0,26</b>	<b>16,79</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>589</b>	<b>25,95</b>	<b>32,27</b>	<b>72,98</b>	<b>665,09</b>	<b>159,92</b>	<b>78,45</b>	<b>298,40</b>	<b>5,13</b>	<b>55,11</b>	<b>315,87</b>	<b>104,52</b>	<b>0,20</b>	<b>29,59</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>600,92</b>	<b>24,70</b>	<b>29,23</b>	<b>71,55</b>	<b>629,84</b>	<b>173,59</b>	<b>79,88</b>	<b>295,05</b>	<b>4,99</b>	<b>60,78</b>	<b>234,54</b>	<b>54,15</b>	<b>0,20</b>	<b>29,75</b>

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

\*\*\*\* - ТТК (блюда пприготовлены 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"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

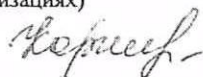
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тугельян. 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