

СОГЛАСОВАНО  
Специалист-диетолог



*Бендратбева*

\_\_\_\_\_  
дата

УТВЕРЖДАЮ  
директор СГМУП "Комбинат школьного питания"

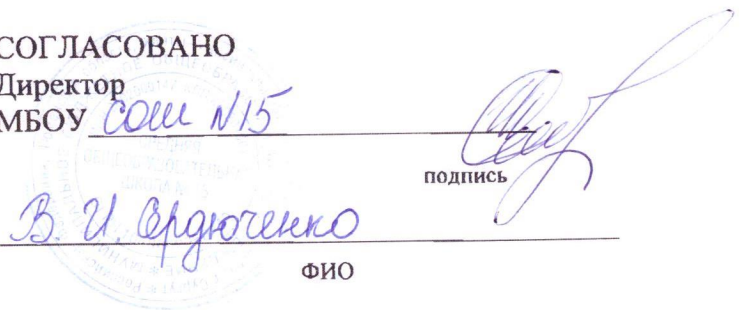


О.В.Филимонова

*21.01.2024*  
дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (I Смена)  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ *СОШ N15*



*В. И. Срдюженко*  
ФИО

\_\_\_\_\_  
дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 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 7-11 лет I смена</b>															
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
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
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)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>520</b>	<b>25,40</b>	<b>27,39</b>	<b>69,96</b>	<b>608,39</b>	<b>104,12</b>	<b>162,37</b>	<b>388,98</b>	<b>7,03</b>	<b>40,98</b>	<b>653,33</b>	<b>3,75</b>	<b>0,38</b>	<b>6,35</b>
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
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
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	600	0	2,4
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
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>610</b>	<b>17,30</b>	<b>19,67</b>	<b>44,08</b>	<b>407,29</b>	<b>86,27</b>	<b>45,00</b>	<b>204,84</b>	<b>6,63</b>	<b>34,80</b>	<b>58,98</b>	<b>600,77</b>	<b>0,15</b>	<b>29,34</b>
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>															
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
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
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)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>528</b>	<b>17,64</b>	<b>11,06</b>	<b>49,00</b>	<b>359,52</b>	<b>113,12</b>	<b>47,80</b>	<b>145,84</b>	<b>2,37</b>	<b>26,84</b>	<b>153,09</b>	<b>2,21</b>	<b>0,21</b>	<b>26,72</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 7- 11 лет I смена</b>															
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					
Апельсины		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
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>700</b>	<b>20,81</b>	<b>21,69</b>	<b>75,35</b>	<b>571,51</b>	<b>305,95</b>	<b>73,75</b>	<b>321,97</b>	<b>1,96</b>	<b>114,92</b>	<b>153,96</b>	<b>0,87</b>	<b>0,21</b>	<b>121,54</b>
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
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 пшённая	Сб.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
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)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>560</b>	<b>20,91</b>	<b>11,06</b>	<b>64,81</b>	<b>427,79</b>	<b>58,91</b>	<b>61,69</b>	<b>238,98</b>	<b>4,88</b>	<b>19,44</b>	<b>501,66</b>	<b>2,24</b>	<b>0,21</b>	<b>5,87</b>
<b>6 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
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
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	Сб.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
Какао с молоком	Сб.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)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>560</b>	<b>21,81</b>	<b>32,06</b>	<b>69,40</b>	<b>642,61</b>	<b>165,92</b>	<b>76,41</b>	<b>407,83</b>	<b>7,01</b>	<b>3534,30</b>	<b>6023,25</b>	<b>9,89</b>	<b>0,27</b>	<b>12,34</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>580</b>	<b>20,65</b>	<b>20,49</b>	<b>62,10</b>	<b>502,85</b>	<b>139,05</b>	<b>77,84</b>	<b>284,74</b>	<b>4,98</b>	<b>628,55</b>	<b>1257,38</b>	<b>103,29</b>	<b>0,24</b>	<b>33,69</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 7- 11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41	0	39,41	2,86	0,02	9,41
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	№ 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
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)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>610</b>	<b>16,36</b>	<b>27,69</b>	<b>63,14</b>	<b>556,87</b>	<b>99,65</b>	<b>69,90</b>	<b>227,17</b>	<b>3,61</b>	<b>36,77</b>	<b>272,16</b>	<b>6,36</b>	<b>0,26</b>	<b>36,59</b>
<b>8 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
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
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
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	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
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>560</b>	<b>17,72</b>	<b>24,42</b>	<b>37,44</b>	<b>424,68</b>	<b>90,45</b>	<b>45,56</b>	<b>206,86</b>	<b>4,18</b>	<b>34,80</b>	<b>53,42</b>	<b>3,21</b>	<b>0,11</b>	<b>15,82</b>
<b>9 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
Салат из свежих помидоров	Сб.2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38
Рыба, тушеная 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
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)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>701</b>	<b>16,28</b>	<b>16,29</b>	<b>81,71</b>	<b>526,68</b>	<b>81,50</b>	<b>83,18</b>	<b>217,15</b>	<b>5,68</b>	<b>19,53</b>	<b>584,19</b>	<b>6,20</b>	<b>0,23</b>	<b>39,37</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>10 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
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
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
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76		2,4	0,48	0,02	6
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)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>602</b>	<b>20,31</b>	<b>24,11</b>	<b>60,36</b>	<b>523,49</b>	<b>296,72</b>	<b>54,82</b>	<b>321,75</b>	<b>5,41</b>	<b>199,54</b>	<b>252,61</b>	<b>1,07</b>	<b>0,17</b>	<b>15,41</b>
<b>11 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
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	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
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 "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)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>611</b>	<b>24,43</b>	<b>12,21</b>	<b>86,22</b>	<b>529,44</b>	<b>68,80</b>	<b>154,11</b>	<b>347,26</b>	<b>9,29</b>	<b>40,38</b>	<b>75,27</b>	<b>1,52</b>	<b>0,38</b>	<b>17,23</b>
<b>12 День</b>															
<b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>															
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
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
Кофейный 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)	п/п	10	1,13	0,26	6,01	27,40	0	0	0	0,5	0	0	0	0,04	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>600</b>	<b>14,25</b>	<b>23,69</b>	<b>78,99</b>	<b>571,72</b>	<b>139,28</b>	<b>61,07</b>	<b>214,66</b>	<b>3,24</b>	<b>39,05</b>	<b>90,94</b>	<b>4,94</b>	<b>0,12</b>	<b>16,26</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>614</b>	<b>18,23</b>	<b>21,40</b>	<b>67,98</b>	<b>522,15</b>	<b>129,40</b>	<b>78,11</b>	<b>255,81</b>	<b>5,24</b>	<b>61,68</b>	<b>221,43</b>	<b>3,88</b>	<b>0,21</b>	<b>23,45</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>597</b>	<b>19,44</b>	<b>20,95</b>	<b>65,04</b>	<b>512,50</b>	<b>134,22</b>	<b>77,97</b>	<b>270,27</b>	<b>5,11</b>	<b>345,11</b>	<b>739,41</b>	<b>53,59</b>	<b>0,23</b>	<b>28,57</b>

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

\*\*\*\* - ТТК (блюда пприготовлены без томатной пасты)

СД -ТТК ( сахарный диабет)

Стоимость питания 166 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

*Корнева*

М. Н. Корнева