



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

СОЛТАСОВАНО  
Директор МБОУ  
  
подпись  
ФИО  
ДАТА

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>I Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	85	0,92	0,17	4,34	21,60
Биточек паровой (говядина)	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	202,06
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	150	2,81	2,26	27,85	133,98
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>19,15</b>	<b>17,36</b>	<b>47,39</b>	<b>413,33</b>
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60		0,24	3,34	6,72
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	15	4,95	3,48		51,09
Плов из индейки	ТТК 527	250	20,72	16,03	43,26	384,86
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК 960	200	0,98	0,05	12,56	54,61
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	12,23	60,83
Батончик "На здоровье" пшенично - ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
<b>Итого</b>		<b>936</b>	<b>32,92</b>	<b>31,66</b>	<b>107,82</b>	<b>780,6</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1496</b>	<b>52,07</b>	<b>49,02</b>	<b>155,21</b>	<b>1193,93</b>
<b>2 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Нагетсы из птицы ПП	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59
Картофель тушеный	ТТК 587	180	2,64	6,90	26,05	126,44
Напиток Грушенька (б. сахара)	ТТК 983	200	0,02	0,01	0,60	2,58
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>15,62</b>	<b>15,83</b>	<b>58,14</b>	<b>437,22</b>
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	25	8,24	5,80		85,15
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1388	100	11,00	11,48	15,02	168,28
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	10,23	7,02	55,10	310,40
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00
<b>Итого</b>		<b>1016</b>	<b>41,28</b>	<b>30,95</b>	<b>129,08</b>	<b>869,79</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1646</b>	<b>56,9</b>	<b>46,78</b>	<b>187,22</b>	<b>1307,01</b>
<b>3 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,21	0,18	5,34	25,97
Фишбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	28,74	106,51
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 956	200	0,23	0,05	0,36	2,83
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,01	15,02	30,15
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
<b>Итого</b>		<b>720</b>	<b>16,64</b>	<b>11,38</b>	<b>74,32</b>	<b>427,2</b>
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	100,13
Рассольник Ленинградский	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	15	2,87	1,46	0,09	24,96
Котлеты "Белорусские"	ТТК 1446	100	11,10	23,83	7,90	290,00
Горошница	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	172,44
Компот и свежих яблок (б/сахара)	ТТК 980	200	0,08	0,07	2,11	9,38
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,19	9,41	41,01
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого</b>		<b>991</b>	<b>23,8</b>	<b>46,57</b>	<b>77,95</b>	<b>799,16</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1711</b>	<b>40,44</b>	<b>57,95</b>	<b>152,27</b>	<b>1226,36</b>

<b>4 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Каша молочная пшеничная (б/сахара)	ТТК 986	200	7,12	4,10	32,04	193,51
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06
Запеканка из творога (б/сахара)	ТТК 1170/1	100	7,81	3,93	12,62	117,09
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,52
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,33	3,13	5,39	63,03
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>20,38</b>	<b>20,64</b>	<b>61,7</b>	<b>515,21</b>
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,30	44,63	395,52
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого</b>		<b>976</b>	<b>26,22</b>	<b>32,77</b>	<b>79,99</b>	<b>710,23</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1526</b>	<b>46,6</b>	<b>53,41</b>	<b>141,69</b>	<b>1225,44</b>
<b>5 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	10,12	11,35	13,21	161,96
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	9,21	6,31	49,59	279,36
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200				
Батончик "На здоровье" пшенично - ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>21,68</b>	<b>18,35</b>	<b>76,03</b>	<b>508,93</b>
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	60	0,65	0,12	3,06	15,25
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	25	8,24	5,80		85,15
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Морское диво" (минтай б/к, б/к)	ТТК 1373 ФК	100	13,52	16,32	10,96	244,19
Пюре картофельное	ТТК 589	200	4,14	5,32	33,00	179,38
Напиток из плодов шиповника (б/сахара)	ТТК 982	200	0,68	0,28	14,30	62,44
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого</b>		<b>1031</b>	<b>36,27</b>	<b>36,96</b>	<b>104,54</b>	<b>843,94</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1631</b>	<b>57,95</b>	<b>55,31</b>	<b>180,57</b>	<b>1352,87</b>
<b>6 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/2	100	1,00	9,96	4,64	111,24
Жаркое по - Пегровски	ТТК 520	250	15,68	19,45	18,10	307,24
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>20,21</b>	<b>29,95</b>	<b>44,94</b>	<b>528,17</b>
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	25	8,24	5,80		85,15
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1388	100	11,00	11,48	15,02	168,28
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	40,92	219,78
Напиток Каркаде (б/сахара)	ТТК 955	200	0,04		0,22	1,06
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Мандарин	ТТК 665/1	120	0,90	0,21	10,26	44,74
<b>Итого</b>		<b>1076</b>	<b>32,06</b>	<b>35,21</b>	<b>113,14</b>	<b>803,75</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1676</b>	<b>52,27</b>	<b>65,16</b>	<b>158,08</b>	<b>1331,92</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>		<b>1614,33</b>	<b>51,0383</b>	<b>54,605</b>	<b>162,507</b>	<b>1272,92</b>
<b>Наименование блюда</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>
<b>2 Неделя</b>						
<b>1 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,20	5,10	25,41
Тефтели на пару (б/томата, рис, муки)	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	195,09
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	200	4,89	3,87	32,46	183,77
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>18,36</b>	<b>17,5</b>	<b>70,67</b>	<b>513,96</b>

Огурцы консервированные	ТТК 1232	60		0,24	3,34	6,72
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,57	4,23	19,17	244,90
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК 960	200	0,98	0,05	12,56	54,61
Батончик "На здоровье" пшенично - ржаной	ТТК 604	40	3,14	1,18	19,60	104,00
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,01	15,02	30,15
Итого		961	29,69	18,32	95,66	719,86
Итого за прием		1611	48,05	35,82	166,33	1233,82
<b>2 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Салат из свежих огурцов	ТТК 679/2	80	0,61	2,63	2,54	48,57
Чебабчици мясные ПП	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	18,28	251,41
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	200	2,70	2,45	43,85	212,08
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200				
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого		630	18,17	19,17	86,73	620,06
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,20	5,10	25,41
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03
Биточек "Нежный"	ТТК 1387	100	12,01	8,51	14,50	216,86
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	160	3,34	4,84	32,74	175,82
Компот из кураги (б/сахара)	ТТК 981	200	1,04	0,06	13,80	59,90
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого		896	35,29	30,7	94,27	809,44
Итого за прием		1526	53,46	49,87	181,00	1429,50
<b>3 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32		41,91
Биточки "Чикен топ" ПП	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97
Рис припущенный	ТТК 582	200	4,65	4,44	48,88	254,80
Напиток Каркаде (б/сахара)	ТТК 955	200	0,04		0,22	1,06
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого		545	18,55	17,5	78,02	565,74
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29
Рассольник Ленинградский	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	15	4,95	3,48		51,09
Гуфтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08
Компот из свежих груш (б/сахара)	ТТК 984	200	0,08	0,05	2,38	10,31
Груша	ТТК 665	130	0,52	0,39	13,25	65,90
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого		1051	26,18	26,81	104,91	749,6
Итого за прием		1596	44,73	44,31	182,93	1315,34
<b>4 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев (б/сахара)	ТТК 985	180	5,34	3,01	20,87	131,94
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06
Творожные сырники (б/сахара)	ТТК 1231	100	17,51	7,79	12,10	188,55
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,52
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,33	3,13	5,39	63,03
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого		555	29,97	23,66	61,04	579,1
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	220	3,25	7,28	22,78	124,40
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	10	3,30	2,32		34,06
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34
Митболы с сыром ПП	ТТК 544/1	100	7,39	10,81	12,97	161,04
Горошница	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	172,44
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,19	9,41	41,01
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого		956	23,26	25,6	95,57	646,71
Итого за прием		1511	53,23	49,26	156,61	1225,81

<b>5 День</b>						
<b>Льготное питание 7-11 лет</b>						
Пюре картофельное	ТТК 589	180	3,73	4,79	29,70	161,44
Палочки рыбные ИП	ТТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	154,20
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 956	200	0,23	0,05	0,36	2,83
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,01	15,02	30,15
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого</b>		<b>649</b>	<b>13,57</b>	<b>12,3</b>	<b>73,87</b>	<b>402,62</b>
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	100,13
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32		41,91
Компот из кураги (б/сахара)	ТТК 981	200	1,04	0,06	13,80	59,90
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
<b>Итого</b>		<b>901</b>	<b>35,93</b>	<b>40,10</b>	<b>86,16</b>	<b>831,18</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1550</b>	<b>49,5</b>	<b>52,40</b>	<b>160,03</b>	<b>1233,8</b>
<b>6 День</b>						
<b>Льгота 7-11 лет</b>						
Салат из свежих огурцов	ТТК 679/2	60	0,46	1,97	1,91	36,43
Печень тушеная в соусе (мука рис.) К/Ц	ТТК 1028	100	12,66	7,00	4,33	130,97
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	31,93	118,34
Напиток Грушенька (б. сахара)	ТТК 983	200	0,02	0,01	0,60	2,58
Сыр порционно	ТТК 1034	40	5,78	8,64		83,82
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
<b>Итого</b>		<b>625</b>	<b>23,73</b>	<b>19,27</b>	<b>49,80</b>	<b>426,14</b>
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	15	4,95	3,48		51,09
Бигочек "Домашний"	ТТК 1386	100	9,49	30,41	7,32	340,90
Рагу овощное	ТТК 590	180	7,47	8,10	29,07	183,92
Напиток из плодов шиповника (б/сахара)	ТТК 982	200	0,68	0,28	14,30	62,44
Груша	ТТК 665	130	0,52	0,39	13,25	65,90
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
<b>Итого</b>		<b>1026</b>	<b>30,09</b>	<b>46,94</b>	<b>104,13</b>	<b>926,67</b>
<b>Итого за прием</b>		<b>1651</b>	<b>53,82</b>	<b>66,21</b>	<b>153,93</b>	<b>1352,81</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>		<b>1574</b>	<b>50,465</b>	<b>49,645</b>	<b>166,805</b>	<b>1298,51</b>
<b>Среднедневное значение за две недели</b>		<b>3189</b>	<b>101,50</b>	<b>104,25</b>	<b>329,31</b>	<b>2571,44</b>

Стоимость питания 430 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний %

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Прав Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 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.

**В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.**

Технолог

Рябинина Д.И.