

СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

[Handwritten signature]
подпись

Кондратьева Анна Николаевна
ФИО

дата

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"

[Handwritten signature]
подпись

Т.Г. Связова

01.09.2023
дата

**ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

лицей №3

[Handwritten signature]
подпись

А.В. Тостановский
ФИО

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Неделя №1															
День I															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0	
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	150	4,06	3,40	9,86	79,10	44,47	25,55	2,12	7,56	28,76	0,39	0,12	47,88	
Какао с молоком СД	ТТК № 1312/Д	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	2,64	0	6	0,24	0,04	12	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		600	26,50	26,53	47,89	524,55	196,04	65,76	5,64	34,92	85,58	0,69	0,20	60,50	4,8
Обед 7-11 лет I смена															
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 сб 2004	200	1,62	2,73	9,83	68,65	20,45	14,16	0,55	9,6	183,99	0,16	0,04	6,56	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	7,63	8,69	1,09	0	24,02	0,2	0,02	0,05	
Биточки паровые	№ 424 сб 1996 г	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5	
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
Компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		860	23,98	26,54	103,15	729,40	102,48	199,34	10,44	34,80	312,44	156,15	0,46	36,31	10,3
Итого за день		1460	50,48	53,07	151,04	1253,95	298,52	265,10	16,08	69,72	398,02	156,84	0,66	96,81	15,1

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 2																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат "Полоньинский"	№ 24 сб 2004	70	0,96	6,94	4,64	82,68	30,53	11,37	21,55	0,53	0	69,48	3,37	0,03	36,19	
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73	
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	
Теплый напиток "Брусника" СД	ТТК № 1332	200	0,18	0,13	2,68	12,30	6,25	1,75	4	0,1	0	2	0,25	0	3,75	
Хлебцы д Корнер		10	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		555	26,38	27,39	40,32	475,08	66,40	33,94	182,58	2,98	26,20	122,74	4,12	0,07	40,67	4,0
Обед 7-11 лет I смена																
Бутерброд горячий с помидорами и сыром (диета)	ТТК № 1329	60	4,91	3,12	14,60	107,85	117,26	7,4	60,2	1,31	13,8	52,4	0,19	0,11	2,03	
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	200	1,37	2,67	11,03	69,81	29,27	16,6	35,84	0,81	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38	
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	
Оладьи из печени	№ 468 сб 2004 г.	100	18,00	13,60	7,32	224,41	24,25	16,43	279,97	6,13	4958,4	8439	1,06	0,22	13,2	
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 545	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	
Компот ягодно-яблочный "Клубника" СД	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		750	33,98	28,89	78,94	710,97	195,52	68,78	473,70	9,62	5003,40	8734,81	1,92	0,40	23,45	7,9
Итого за день		1305	60,36	56,28	119,26	1186,04	261,92	102,72	656,28	12,60	5029,60	8857,55	6,04	0,47	64,12	11,9

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 3																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Тефтели рыбные со сметаной	ТКК № 320	80	7,86	9,40	7,11	145,24	45,94	14,49	100,28	0,3	30,6	54,2	2,3	0,04	0,25	
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
Морская капуста	ТТК № 56	30	0,29	1,18	1,47	17,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	200	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		545	17,44	17,18	61,69	471,95	104,88	50,14	205,46	1,68	49,13	93,56	2,53	0,18	13,79	6,2
Обед 7-11 лет I смена																
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63	0	79	4,8	0,06	15	
Суп картофельный с крупой (пшено)	№ 134 сб 2004	200	1,78	1,88	13,73	77,54	16,06	18,83	47,93	0,72	5,76	172,74	0,14	0,07	5,28	
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	
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8	
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	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		905	36,28	33,47	85,97	778,25	211,23	90,46	410,16	7,36	60,24	360,46	6,93	0,28	31,72	8,6
Итого за день		1450	53,72	50,65	147,66	1250,20	316,11	140,60	615,62	9,04	109,37	454,02	9,46	0,46	45,51	14,8

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 4																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Каша молочная школьная ячневая (диета)	ТТК № 1306	150	4,95	6,90	24,16	175,23	100,37	22,49	152	0,59	25,58	47,61	0,55	0,08	0,37	
Сырники из творога	№ 358 с6 2004	100	19,81	11,69	22,45	275,18	172,69	25,66	238,59	0,7	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	
Сметана	ТТК № 54	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18	32,1	0,09	0,01	0,05	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		505	28,86	23,21	58,96	559,30	296,29	50,50	406,51	1,36	113,08	156,01	1,08	0,15	0,92	5,9
Обед 7-11 лет I смена																
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 с6 2004	200	1,92	2,76	12,34	80,82	12,96	6,44	22,45	0,39	9,6	179,94	0,33	0,03	0,6	
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	
Азу	№ 438 с6 2004	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,1	27,2	47,31	0,57	0,12	6,5	
Компот из смеси сухофруктов СД	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,42	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		900	32,62	32,05	92,02	771,25	136,87	104,70	366,50	8,44	36,80	700,52	4,91	0,26	32,44	9,2
Итого за день		1405	61,48	55,26	150,98	1330,55	433,16	155,20	773,01	9,80	149,88	856,53	5,99	0,41	33,36	15,1

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 5																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Индейка тушеная в сметанном соусе	№ 493 с6 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01	
Каша рисовая с кабачками	ТТК № 525	170	3,24	6,96	32,44	204,20	19,89	27,77	71,76	0,65	24,48	489,06	0,38	0,04	1,83	
Теплый компот из с/м черноплодной рябины СД	ТТК № 1333	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	0	600	0	2,4	
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	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		635	23,04	15,29	73,45	515,98	101,55	61,90	257,21	5,68	50,49	529,97	601,21	0,18	10,24	7,3
Обед 7-11 лет I смена																
Салат из свежих огурцов со сладким перцем	ТТК № 66	100	0,88	10,08	3,94	107,53	32,99	12,18	33,12	0,62	0	89,4	4,7	0,04	49,1	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 с6 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6	
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	
Сарделька аппетитная	ТТК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13	
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	
Компот из свежих яблок СД	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	6	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		855	43,71	47,39	54,76	810,99	119,52	83,93	388,04	8,01	47,00	371,98	5,91	0,47	59,83	5,5
Итого за день		1490	66,75	62,68	128,21	1326,98	221,07	145,83	645,25	13,69	97,49	901,95	607,12	0,65	70,07	12,8

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 6																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат в стиле "Греческий"	ТТК № 95	70	2,35	8,72	2,64	97,59	82,99	11,57	61,09	0,48	15,78	86	3,39	0,03	28,87	
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72	
Капуста тушеная	№534 сб 2004	150	3,41	3,53	17,34	107,39	86,93	28,06	57,64	1,15	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	200	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		545	24,22	28,93	43,13	523,16	194,63	57,65	257,45	3,68	47,58	221,77	4,13	0,12	62,56	4,3
Обед 7-11 лет I смена																
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
Рыба запеченная с сырной пастой	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	
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	
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04	
Апельсины		150	1,35	0,30	15,45	66,72	51	19,5	34,5	0,45	0	12	0,3	0,06	90	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		930	27,29	30,08	87,29	717,04	210,92	100,79	270,92	3,97	75,99	393,41	155,40	0,32	112,46	8,7
Итого за день		1475	51,51	59,01	130,42	1240,20	405,55	158,44	528,37	7,65	123,57	615,18	159,53	0,44	175,02	13,0
Среднее значение за неделю		1431	57,38	56,16	137,93	1264,65	322,72	161,32	633,62	11,48	929,94	2013,88	157,50	0,52	80,82	13,78

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №2																
День 1																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Биточки паровые	№ 424 с6 1996	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	
Макароны с сыром	№ 333 с6 2004	150	8,26	10,33	29,34	243,69	147,9	12,35	120,55	0,81	44,7	83,7	0,83	0,06	0,05	
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		605	24,93	27,91	57,95	579,88	221,50	30,14	174,00	3,73	50,70	101,20	1,59	0,11	13,31	5,8
Обед 7-11 лет I смена																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	23,95	13,15	18,02	0,63	0	131,08	4,98	0,03	7,9	
Суп картофельный с крупой (рис)	№ 138 с6 2004	200	1,61	1,80	13,97	77,20	15,39	17,68	45,04	0,66	5,76	172,62	0,15	0,06	5,28	
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	№ 433 с6 2004	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76	
Капуста тушеная и картофельное пюре	ТТК № 559	180	3,67	4,23	21,33	133,46	70,79	29,84	75,28	1,18	10,1	79,39	0,3	0,07	10,15	
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		845	29,56	32,96	80,03	722,26	142,48	87,87	319,71	5,77	25,46	646,13	6,76	0,23	224,12	8,0
Итого за день		1450	54,49	60,87	137,98	1302,14	363,98	118,01	493,71	9,50	76,16	747,33	8,35	0,34	237,43	13,8

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 2																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26		161,52	18,29	10,98	22,25	0,69	0	96,13	7,46	0,04	22,7	
Говядина, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	18,86	20,63	158,68	2,34	17	33,63	0,7	0,04	0,73	
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	150	3,56	3,75	8,80	73,91	91,28	34,19	59,67	1,48	12,6	124,13	0,5	0,11	12	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		575	23,82	34,85	24,77	525,80	128,43	65,80	240,60	4,53	29,60	253,89	8,66	0,19	35,43	2,5
Обед 7-11 лет I смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 4	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77	
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	
Бефстроганов	Сб.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99	
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	3,33	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Компот из смеси сухофруктов СД	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		830	33,20	37,44	61,67	703,94	147,72	79,27	314,07	5,09	51,00	467,83	6,88	0,17	27,99	6,2
Итого за день		1405	57,02	72,29	86,44	1229,74	276,15	145,07	554,67	9,62	80,60	721,72	15,54	0,36	63,42	8,7

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 3																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56	
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	180	3,43	4,65	29,07	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4	
Теплый компот "Сливовый №1" СД	ТТК № 1334	200	0,22	0,07	2,16	9,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		665	17,91	11,16	78,46	478,63	58,79	56,61	121,32	4,63	15,12	492,30	2,84	0,22	27,96	7,8
Обед 7-11 лет I смена																
Салат "Овощной"	ТТК № 17	100	1,16	5,02	4,98	67,22	31,26	15,58	33,82	0,68	0	37,86	2,45	0,04	24,06	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28	
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	
Плов из индейки	ТТК № 405	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,6	313,4	0,74	0,08	0,95	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		805	40,73	26,03	90,98	757,91	105,53	99,44	444,67	5,15	55,36	529,10	3,79	0,22	35,09	9,1
Итого за день		1470	58,64	37,19	169,44	1236,55	164,32	156,05	565,99	9,78	70,48	1021,40	6,63	0,44	63,05	16,9

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 4																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Сыр (порциями)	№ 97 с6 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	
Каша молочная пшённая с яблоком СД	ТТК № 1335	150	5,05	6,18	25,86	176,87	109,85	30,07	121,22	1,3	21,6	42,41	0,18	0,1	1,82	
Запеканка из творога СД	ТТК № 1336	100	17,54	11,72	10,46	220,63	147,45	21,2	187,4	0,5	69,67	80,55	0,35	0,04	0,24	
Сметана	ТТК № 54	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18	32,1	0,09	0,01	0,05	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		520	30,36	25,97	48,67	552,82	412,53	59,49	408,06	2,00	129,97	193,76	0,70	0,15	2,16	4,9
Обед 7-11 лет I смена																
Салат "Овощной букет"	ТТК № 7	100	1,95	9,96	8,37	129,16	12,33	8,84	17,4	0,47	0	89,9	4,77	0,04	47,53	
Борщ с картофелем	№ 114 с6 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86	
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	
Биточек мясной с кабачками	ТТК № 267	100	11,83	12,14	13,47	210,28	31,81	15,53	110,1	1,48	16,2	31,5	0,32	0,04	1,92	
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	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
Компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		985	31,71	36,11	74,87	740,17	122,32	73,01	273,30	7,52	40,80	388,72	155,95	0,21	70,83	7,5
Итого за день		1505	62,07	62,08	123,54	1292,99	534,85	132,50	681,36	9,52	170,77	582,48	156,65	0,36	72,99	12,4

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 5																
Завтрак 7-11 лет I смена																
консервированной	ТТК № 20	60	0,73	6,01	4,18	72,62	12,08	8,67	15,44	0,43	0	54,38	2,93	0,03	9,85	
Котлета из индейки "Чемпион"	ТТК № 408	100	18,33	9,91	9,55	200,31	40,88	20,54	162,47	1,39	62,56	325,28	0,45	0,05	0,28	
Овощи по-карпатски	№ 226 сб 2004	150	2,80	14,09	21,09	217,94	27,39	29,04	65,42	1,15	0	538,99	7,62	0,1	53,28	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	200	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		540	25,77	31,00	50,83	579,76	82,73	58,96	244,62	3,02	62,56	918,79	11,01	0,18	64,49	5,1
Обед 7-11 лет I смена																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	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	
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Говядина, тушенная с черносливом	№ 441 сб 2004	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87	
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0	
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		890	29,31	36,71	90,37	797,81	106,65	73,89	285,08	5,12	44,12	471,12	6,28	0,15	218,33	9,0
Итого за день		1430	55,08	67,71	141,20	1377,57	189,38	132,85	529,70	8,14	106,68	1389,91	17,29	0,33	282,82	14,1

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 6																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат "Украинский"	ТТК № 12	100	4,91	8,83	6,58	123,31	177,57	19,47	121,96	0,71	33,81	61,85	2,45	0,03	23,88	
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73	
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	150	3,56	3,75	8,80	73,91	91,28	34,19	59,67	1,48	12,6	124,13	0,5	0,11	12	
Теплый компот "Клубника" (смесь) СД	ТТК № 1331	200	0,18	0,08	2,86	12,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		575	25,90	29,06	38,95	509,23	287,82	74,29	340,31	4,54	63,41	218,16	3,50	0,18	36,61	3,9
Обед 7-11 лет I смена																
Салат из свеклы с фасолью зелёной б/з	ТТК № 70	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	
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4	
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	
Биточки паровые из рыбы	ТТК № 349	100	13,78	4,22	9,91	133,50	41,66	3,84	23,04	0,14	22,6	32,66	0,52	0,01	0,29	
Овощное рагу с баклажанами	№ 225 сб 2004	180	3,65	11,02	23,57	199,48	57,14	38,22	99,34	1,59	0	122,37	5,9	0,12	16,66	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" СД		200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	9,99	0,5	0	1	300,04	0	0,8	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		910	32,52	33,26	83,90	751,59	166,05	91,52	292,15	5,15	34,60	388,75	310,50	0,25	32,57	8,4
Итого за день		1485	58,42	62,32	122,85	1260,82	453,87	165,81	632,46	9,69	98,01	606,91	314,00	0,43	69,18	12,3
Среднедневное значение за неделю		1458	57,62	60,41	130,24	1283,30	330,43	141,72	576,32	9,38	100,45	844,96	86,41	0,38	131,48	13,0
Среднее значение за 2 недели		1444,17	57,50	58,28	134,09	1273,98	326,57	151,52	604,97	10,43	515,19	1429,42	121,95	0,45	106,15	13,4

Стоимость питания 398 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