

СОГЛАСОВАНО
Специалист
диетолог

_____ для _____
ОТМЕТОК
_____ подпись
_____ ФИО

_____ дата

УТВЕРЖДАЮ
Директор СГМУП "Комбинат школьного
питания"

_____ Т.Г. Связова
_____ подпись
_____ для
_____ ДОКУМЕНТОВ
_____ 01.09.2023
_____ дата

**ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ

лицей №3 _____
_____ подпись
А.В. Гостановский
_____ ФИО

01.09.2023
_____ дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ПСМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ 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
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Неделя №1																
День 1																
Обед 12 лет и старше II смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	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	
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 сб 2004	250	2,02	3,41	12,29	85,81	25,56	17,71	43,07	0,69	12	229,99	0,2	0,06	8,2	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	7,63	8,69	65,54	1,09	0	24,02	0,2	0,02	0,05	
Фрикадельки в соусе	№ 469 сб 2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42	
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	
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 "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		920	32,78	38,28	106,77	886,12	105,34	204,81	453,04	9,12	60,32	463,22	156,35	0,47	25,87	10,7
Полдник 12 лет и старше II смена																
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0	
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	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	
Какао с молоком СД	ТТК № 1312/Д	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14	
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		675	29,05	27,53	63,20	604,18	208,14	72,67	227,09	6,51	36,43	92,33	0,81	0,23	72,08	6,3
Итого за день		1595	61,83	65,81	169,97	1490,30	313,48	277,48	680,13	15,63	96,75	555,55	157,16	0,70	97,95	17,0

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 2																
Обед 12 лет и старше II 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	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	7,63	8,69	65,54	1,09	0	24,02	0,2	0,02	0,05	
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	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	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	
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14	
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		1015	42,26	32,04	91,82	816,40	230,71	71,91	476,35	13,11	4999,32	8788,50	2,14	0,44	39,07	9,2
Полдник 12 лет и старше II смена																
Салат "Полоньинский"	№ 24 сб 2004	120	1,65	11,90	7,95	141,73	52,33	19,5	36,95	0,91	0	119,1	5,78	0,05	62,03	
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	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	
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	
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		650	26,12	31,99	45,29	569,28	90,37	42,19	198,64	3,38	28,72	177,08	6,54	0,09	66,51	4,5
Итого за день		1665	68,38	64,03	137,11	1385,69	321,08	114,10	674,99	16,49	5028,04	8965,58	8,68	0,53	105,58	13,7

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 3																
Обед 12 лет и старше II 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	250	2,23	2,35	17,16	96,93	20,08	23,54	59,91	0,89	7,2	215,93	0,18	0,09	6,6	
Говядина отварная для первых 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	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		980	38,39	34,18	100,42	851,71	215,25	95,17	422,14	7,53	61,68	403,65	6,97	0,30	33,04	10,0
Полдник 12 лет и старше II смена																
Котлета по - волжски (пикша)	ТТК № 332	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66	
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		565	27,31	35,95	60,45	674,12	80,24	54,29	239,30	2,96	32,56	59,99	3,82	0,51	14,20	6,0
Итого за день		1545	65,70	70,13	160,87	1525,83	295,49	149,46	661,44	10,49	94,24	463,64	10,79	0,81	47,24	16,0

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 4																
Обед 12 лет и старше II 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	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6	
Говядина отварная для первых 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		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14	
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		975	34,05	32,04	107,02	833,79	147,67	121,38	403,59	9,41	34,40	737,36	4,94	0,32	40,44	10,7
Полдник 12 лет и старше II смена																
Каша молочная школьная ячневая (диета)	ТТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51	
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		565	30,84	25,97	68,62	629,39	336,44	59,50	467,31	1,59	123,31	175,05	1,30	0,19	1,06	6,9
Итого за день		1540	64,89	58,01	175,64	1463,18	484,11	180,88	870,90	11,00	157,71	912,41	6,24	0,51	41,50	17,6

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																
Обед 12 лет и старше II 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 сб 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 первых 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	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	
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 "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		915	45,47	48,18	74,79	897,56	162,07	114,02	478,24	10,48	43,47	382,86	6,33	0,62	117,29	7,5
Полдник 12 лет и старше II смена																
Индейка тушеная в сметанном соусе	№ 493 сб 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	180	3,89	8,35	38,93	245,04	23,87	33,32	86,12	0,78	29,38	586,87	0,46	0,05	2,19	
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	
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		645	23,69	16,68	79,94	556,82	105,53	67,45	271,57	5,81	55,39	627,78	601,29	0,19	10,60	8,0
Итого за день		1560	69,16	64,86	154,73	1454,39	267,60	181,47	749,81	16,29	98,86	1010,64	607,62	0,81	127,89	15,5

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 6																
Обед 12 лет и старше II смена																
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	
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		165	1,49	0,33	17,00	73,39	56,1	21,45	37,95	0,5	0	13,2	0,33	0,07	99	
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		1045	28,63	35,74	98,59	815,13	236,36	118,03	310,04	4,71	75,99	596,67	157,74	0,37	129,66	9,9
Полдник 12 лет и старше 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	
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	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	
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		605	25,91	33,38	47,73	586,46	247,59	68,22	295,16	4,12	56,86	278,54	5,65	0,14	81,31	4,8
Итого за день		1650	54,54	69,12	146,32	1401,59	483,95	186,25	605,20	8,83	132,85	875,21	163,39	0,51	210,97	14,7
Среднее значение за неделю		1593	64,08	65,33	157,44	1453,49	360,95	181,61	707,08	13,12	934,74	2130,51	158,98	0,65	105,19	15,8

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	
Неделя №2																
День 1																
Обед 12 лет и старше II смена																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	120	1,35	10,76	6,10	125,61	28,74	15,79	21,62	0,76	0	157,3	5,97	0,03	9,48	
Суп картофельный с крупой (рис)	№ 138 сб 2004	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	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	
Мясо тушеное	№ 433 сб 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	190	3,87	4,46	22,51	140,88	74,72	31,5	79,46	1,25	10,66	83,8	0,31	0,08	10,71	
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 "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		945	35,01	38,70	89,96	832,99	158,31	100,46	370,57	6,66	27,46	707,93	7,89	0,27	227,55	9,0
Полдник 12 лет и старше II смена																
Биточки паровые	№ 424 сб 1996	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	
Макароны с сыром	№ 333 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0	
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		635	23,44	22,94	73,55	590,64	93,35	27,96	109,86	3,96	31,20	45,85	1,74	0,15	13,26	7,4
Итого за день		1580	58,45	61,64	163,51	1423,62	251,66	128,42	480,43	10,62	58,66	753,78	9,63	0,42	240,81	16,4

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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
День 2																
Обед 12 лет и старше II 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	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Говядина отварная для первых 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	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58	
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 "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		915	38,07	50,48	77,05	895,50	321,12	114,75	483,02	7,25	103,98	612,40	7,54	0,31	71,02	7,7
Полдник 12 лет и старше II 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	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4	
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 "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		635	26,75	36,18	41,91	615,70	146,69	72,64	252,54	4,82	32,12	278,71	8,76	0,21	37,83	4,2
Итого за день		1550	64,82	86,66	118,96	1511,21	467,81	187,39	735,56	12,07	136,10	891,11	16,30	0,52	108,85	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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 3																
Обед 12 лет и старше II смена																
Салат "Овощной"	ТТК № 17	120	1,40	6,02	5,98	80,67	37,51	18,7	40,59	0,81	0	45,44	2,94	0,04	28,87	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6	
Говядина отварная для первых 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 "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		880	42,06	27,84	100,47	814,92	115,89	106,83	462,91	5,47	56,80	579,84	4,35	0,24	41,22	10,0
Полдник 12 лет и старше II смена																
Рыба, тушенная 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 с луком	С6.2004 № 204	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	
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	
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 "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		655	18,12	18,00	79,99	540,30	73,70	59,85	141,70	4,68	41,47	536,66	3,26	0,19	20,73	8,0
Итого за день		1535	60,18	45,84	180,46	1355,21	189,59	166,68	604,61	10,15	98,27	1116,50	7,61	0,43	61,95	18,0

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 4																
Обед 12 лет и старше II 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 сб 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 первых 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	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	
Апельсины		165	1,49	0,33	17,00	73,39	56,1	21,45	37,95	0,5	0	13,2	0,33	0,07	99	
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 "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		1080	35,95	37,28	93,61	842,09	159,79	82,88	297,61	5,18	43,32	400,14	156,03	0,24	156,83	9,4
Полдник 12 лет и старше II смена																
Сыр (порциями)	№ 97 сб 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	200	6,73	8,24	31,76	225,47	146,39	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42	
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		570	32,04	28,03	54,57	601,42	449,07	69,51	448,46	2,43	137,17	207,90	0,76	0,19	2,76	5,5
Итого за день		1650	67,99	65,31	148,18	1443,51	608,86	152,39	746,07	7,61	180,49	608,04	156,79	0,43	159,59	14,9

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	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
День 5																
Обед 12 лет и старше II 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 первых 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	
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		910	34,73	40,60	90,29	854,17	111,18	79,21	327,82	5,84	44,12	463,13	6,40	0,16	218,31	9,0
Полдник 12 лет и старше II смена																
консервированной	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	
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	180	3,36	16,91	25,31	261,53	32,86	34,84	78,5	1,39	0	646,79	9,15	0,12	63,94	
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		610	26,82	37,82	57,83	671,76	96,26	70,54	267,99	3,54	62,56	1062,84	14,49	0,21	81,72	5,8
Итого за день		1520	61,55	78,42	148,12	1525,94	207,44	149,75	595,81	9,38	106,68	1525,97	20,89	0,37	300,03	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	В1,мг	С,мг	
День 6																
Обед 12 лет и старше II смена																
Салат "Здоровье"	ТТК № 22	100	1,45	18,38	8,77	200,80	28,39	23,7	44,09	0,85	0	672,17	8,25	0,04	6,68	
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 первых 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	32,76	43,55	84,18	845,73	160,69	98,52	302,87	4,98	34,60	1053,00	315,13	0,27	30,83	8,4
Полдник 12 лет и старше II 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	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4	
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 "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		635	28,83	30,39	56,09	599,12	306,08	81,13	352,25	4,83	65,93	242,98	3,60	0,20	39,01	5,6
Итого за день		1545	61,59	73,94	140,27	1444,86	466,77	179,65	655,12	9,81	100,53	1295,98	318,73	0,47	69,84	14,0
Среднедневное значение за неделю		1563	62,43	68,64	149,92	1450,72	365,36	160,71	636,27	9,94	113,46	1031,90	88,33	0,44	156,85	15,0
Среднее значение за 2 недели		1578	63,26	66,98	153,68	1452,11	363,15	171,16	671,67	11,53	524,10	1581,20	123,65	0,54	131,02	15,4

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