

СОГЛАСОВАНО  
Специалист-  
диетолог



\_\_\_\_\_  
дата

УТВЕРЖДАЮ  
директор СГМУП "Комбинат школьного  
питания"



\_\_\_\_\_  
О.В. Филимонова

## ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

### ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ СШ № 14

Иветт Э.Ф. Жамшидова  
подпись

И.Ф. Жамшидова  
ФИО

\_\_\_\_\_  
ФИО

24.01.2024

\_\_\_\_\_  
дата



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ**  
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Са	Мг	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
<b>Неделя №1</b>																			
<b>День 1</b>																			
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																			
Виточки паровые	№ 424 сб 1996 г	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,29					
Паста сырная	ТТК № 552	150	8,24	10,16	29,17	241,44	146,19	12,21	0,79	44,1	82,58	0,83	0,06	0,05					
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	20	0,22	0,04	1,02	5,08	2,74	3,92	0,18	0	26,6	0,14	0,01	4,9					
Чай с молоком б/сахара (диета)	Сб.1996 № 630	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	0,06	6	11	0	0,01	0,26					
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0					
Хлебцы д Корнер	п/п	11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого за прием</b>		<b>506</b>	<b>31,91</b>	<b>28,10</b>	<b>64,43</b>	<b>605,19</b>	<b>249,98</b>	<b>41,85</b>	<b>3,13</b>	<b>72,70</b>	<b>145,44</b>	<b>1,56</b>	<b>0,13</b>	<b>5,50</b>			<b>6,4</b>		
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																			
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 картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6					
Мясо тушеное	Сб.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	12	19,18	2,11	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76					
Рагу овощное с тыквой	ТТК № 538	150	2,78	5,66	16,79	123,47	35,69	28,32	1,1	18,29	774,06	0,45	0,08	9,39					
Компот из с/м черноплодной рябины (диета)	ТТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	0,38	0	0	0	0	2,4					
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0					
<b>Итого за прием</b>		<b>850</b>	<b>28,15</b>	<b>34,09</b>	<b>68,11</b>	<b>680,49</b>	<b>112,37</b>	<b>98,13</b>	<b>6,11</b>	<b>39,89</b>	<b>1151,80</b>	<b>605,95</b>	<b>0,35</b>	<b>32,83</b>			<b>6,8</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1356</b>	<b>60,06</b>	<b>62,19</b>	<b>132,54</b>	<b>1285,67</b>	<b>362,35</b>	<b>139,98</b>	<b>9,24</b>	<b>112,59</b>	<b>1297,24</b>	<b>607,51</b>	<b>0,48</b>	<b>38,33</b>			<b>13,2</b>		

Наименование биолода	№ рец.	Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины							ХЕ
							Са	Мг	Fe	А,мг	Р <sub>2</sub> ,мкг	Т <sub>3</sub> ,мг	В1,мг	С,мг	В1,мг	В1,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 2</b>																					
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																					
Икра свекольная	С6.2004 № 78	60	1,09	4,28	7,70	70,35	19,58	13,05	0,77	0	21,08	2,25	0,02	3,48							
Гуляш	С6.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73							
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,28	3,82	32,90	179,01	18,62	16,95	0,78	12,6	23,63	0,59	0,04	0							
Компот из с/м черноплодной рябины (диета)	ТТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	0,38	0	0	600	0	2,4							
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							
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>23,84</b>	<b>23,48</b>	<b>68,17</b>	<b>572,03</b>	<b>61,97</b>	<b>54,82</b>	<b>4,16</b>	<b>26,20</b>	<b>72,34</b>	<b>603,29</b>	<b>0,10</b>	<b>6,61</b>			<b>6,8</b>				
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																					
Бутерброд горячий с сыром (диета)	ТТК № 1316	60	8,40	9,72	13,71	178,60	247,85	9,79	1,3	46,5	87	0,18	0,11	0,08							
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22							
Говядина отварная для I блюл	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03							
Мясные колбаски	ТТК № 271	100	14,43	16,96	7,14	238,46	34,07	19,95	2,09	19,6	21,96	1,91	0,05	1,43							
Картофель отварной	С6.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	1,2							
Компот "Сливовый № 1" СД		200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52							
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44							
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							
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>34,05</b>	<b>37,38</b>	<b>87,36</b>	<b>816,40</b>	<b>355,81</b>	<b>92,61</b>	<b>7,39</b>	<b>90,70</b>	<b>380,33</b>	<b>152,90</b>	<b>0,37</b>	<b>28,72</b>			<b>8,7</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>57,89</b>	<b>60,86</b>	<b>155,53</b>	<b>1388,42</b>	<b>417,78</b>	<b>147,43</b>	<b>11,55</b>	<b>116,90</b>	<b>452,67</b>	<b>756,19</b>	<b>0,47</b>	<b>35,33</b>			<b>15,50</b>				

Наименование блюда	№ реч.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины							ХЕ
							Са	Мг	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 3</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																	
Котлета по - волжски (минтай)	ТТК № 357	100	17,37	28,14	5,87	345,70	26,49	34,43	1,78	16,97	20,63	3,38	0,4	0,73			
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38			
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	0,05	0	0,14	0,01	0	1,12			
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>652</b>	<b>26,07</b>	<b>34,47</b>	<b>66,48</b>	<b>677,09</b>	<b>112,20</b>	<b>77,31</b>	<b>6,98</b>	<b>32,41</b>	<b>60,96</b>	<b>3,87</b>	<b>0,66</b>	<b>27,23</b>	<b>6,6</b>		
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																	
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	0,63	0	79	4,8	0,06	15			
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0			
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29			
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>835</b>	<b>33,46</b>	<b>28,50</b>	<b>77,29</b>	<b>689,88</b>	<b>85,76</b>	<b>105,66</b>	<b>5,51</b>	<b>41,67</b>	<b>722,61</b>	<b>155,93</b>	<b>0,31</b>	<b>29,13</b>	<b>7,7</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1487</b>	<b>59,53</b>	<b>62,97</b>	<b>143,77</b>	<b>1366,97</b>	<b>197,96</b>	<b>182,97</b>	<b>12,49</b>	<b>74,08</b>	<b>783,57</b>	<b>159,80</b>	<b>0,97</b>	<b>56,36</b>	<b>14,30</b>		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жирь, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины										ХЕ
							Са	Мг	Fe	А,мг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 4</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																	
Бутерброд горячий с помидорами и сыром (диета)	ТТУ № 1329	60	4,91	3,12	14,60	107,85	117,26	7,4	1,31	13,8	52,4	0,19	0,11	2,03			
Каша молочная школьная из 6 злаков (диета)	ТТК № 1302	210	6,43	10,17	23,97	214,43	116,86	13,05	0,13	36,67	68,23	0,1	0,03	0,55			
Запеканка из творога СД	ТТК № 1382	100	17,54	11,72	10,46	220,63	147,45	21,2	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	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			0,02								
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07											
<b>Итого за прием</b>		<b>625</b>	<b>32,98</b>	<b>29,63</b>	<b>61,38</b>	<b>651,80</b>	<b>404,80</b>	<b>44,00</b>	<b>2,01</b>	<b>138,14</b>	<b>233,28</b>	<b>0,73</b>	<b>0,19</b>	<b>2,87</b>		<b>6,1</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																	
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	С6.2004 № 137	275	2,21	2,29	18,23	100,48	19,68	25,35	0,98	7,2	220,13	0,2	0,1	8,82			
Плов (диета)	ТТК № 1327	225	24,40	21,95	37,57	444,76	29,69	50,52	3,46	18	273,8	0,82	0,09	0,6			
Отвар из пшолов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	0,6		163,4	0,76	0,01	200			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>845</b>	<b>31,92</b>	<b>29,86</b>	<b>100,43</b>	<b>785,92</b>	<b>118,68</b>	<b>97,41</b>	<b>6,45</b>	<b>25,20</b>	<b>1007,98</b>	<b>4,26</b>	<b>0,32</b>	<b>222,44</b>		<b>10,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>64,90</b>	<b>59,49</b>	<b>161,81</b>	<b>1437,73</b>	<b>523,48</b>	<b>141,41</b>	<b>8,46</b>	<b>163,34</b>	<b>1241,26</b>	<b>4,99</b>	<b>0,51</b>	<b>225,31</b>		<b>16,10</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Витамины										ХЕ
							Са	Мг	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 5</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																	
Салат из свежих огурцов	СБ.2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	21,41	12,54	0,54	0	9,1	4,49	0,03	8,92			
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	29,49	21,62	1,82	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21			
Овощная смесь "Евразийская" 6/3 припущенная *	ТТК № 1341	150	3,96	5,14	7,85	91,96	1,3	0,08	0,01	0	0	2,31	0	0			
Теплый компот "Клубника" (смесь) СД	ТТК № 1377	200	0,18	0,08	2,86	12,59	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			
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			
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>23,98</b>	<b>29,83</b>	<b>47,97</b>	<b>551,42</b>	<b>52,20</b>	<b>34,24</b>	<b>2,37</b>	<b>33,20</b>	<b>55,19</b>	<b>7,23</b>	<b>0,19</b>	<b>12,13</b>		<b>4,8</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																	
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	38,32	20,3	0,88	0	71,38	3	0,07	18,3			
Борщ с капустой и картофелем	СБ.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03			
Рыба, запеченная с сырной пастой (минтай)	ТТК № 328	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	0,8	33,84	62,39	4,36	0,07	0,99			
Картофель, запеченный в сметанном соусе	СБ.2004 № 259	180	4,09	7,97	23,96	183,35	60,24	28,34	1,15	28,22	64,07	0,35	0,12	9,91			
Компот ягодно-яблочный "Сморолдинка" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>895</b>	<b>29,27</b>	<b>36,23</b>	<b>70,66</b>	<b>717,41</b>	<b>255,35</b>	<b>124,35</b>	<b>4,78</b>	<b>74,06</b>	<b>449,18</b>	<b>8,19</b>	<b>0,32</b>	<b>42,01</b>		<b>7,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>53,25</b>	<b>66,06</b>	<b>118,63</b>	<b>1268,82</b>	<b>307,55</b>	<b>158,59</b>	<b>7,15</b>	<b>107,26</b>	<b>504,37</b>	<b>15,42</b>	<b>0,51</b>	<b>54,14</b>		<b>11,90</b>	

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
							Са	Мг	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 6</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет 1смена</b>																	
Салат свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39	100	0,85	17,64	6,81	185,73	22,57	11,17	0,72	0	1,02	8,87	0,01	2,44			
Печень, тушенная в соусе	С6.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	4,42	35,09	59,76	0,83	0,16	9,38			
Рис припущенный	С6.2004 № 512	150	3,49	3,81	36,66	195,45	9,66	23,12	0,5	12,6	23,63	0,26	0,03	0			
Какао с молоком СД	ТТК № 1312/Д	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	0,52			
Апельсины		160	1,44	0,32	16,48	71,17	54,4	20,8	0,48	0	12,8	0,32	0,06	96			
Хлебцы д. Корнер	п/п	11	3,67	1,37	10,80	35,62	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>746</b>	<b>28,23</b>	<b>34,33</b>	<b>93,23</b>	<b>752,12</b>	<b>242,02</b>	<b>97,82</b>	<b>20,52</b>	<b>74,21</b>	<b>97,22</b>	<b>10,32</b>	<b>0,88</b>	<b>108,34</b>	<b>9,3</b>		
<b>Обед 7-11 лет 1смена</b>																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 4	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91			
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6			
Бигус	ТТК № 268	200	24,60	28,17	12,48	396,14	67,2	49,63	4,27	46,3	134,71	0,99	0,13	25,95			
Компот из свежих яблок СД	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>775</b>	<b>30,11</b>	<b>40,90</b>	<b>55,02</b>	<b>698,86</b>	<b>127,39</b>	<b>91,97</b>	<b>7,24</b>	<b>53,50</b>	<b>445,32</b>	<b>6,26</b>	<b>0,28</b>	<b>55,46</b>	<b>5,50</b>		
<b>Итого за день</b>																	
		<b>1521</b>	<b>58,34</b>	<b>75,23</b>	<b>148,25</b>	<b>1450,99</b>	<b>369,41</b>	<b>189,79</b>	<b>27,76</b>	<b>127,71</b>	<b>542,54</b>	<b>16,58</b>	<b>1,16</b>	<b>163,80</b>	<b>14,8</b>		
<b>Среднее значение за неделю</b>																	
		<b>1422</b>	<b>59,00</b>	<b>64,47</b>	<b>143,42</b>	<b>1366,43</b>	<b>363,09</b>	<b>160,03</b>	<b>12,78</b>	<b>116,98</b>	<b>803,61</b>	<b>260,08</b>	<b>0,68</b>	<b>95,55</b>	<b>14,30</b>		

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						ХЕ
							Са	Мg	Fe	A, мкг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мкг	С, мкг		
<b>Неделя №2</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																
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		
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1343	150	2,81	3,54	18,43	113,99	41,34	36,46	1,05	18,75	923,7	0,31	0,1	4,1		
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79			0,02							
Манларины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2		
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0,09	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>22,94</b>	<b>23,21</b>	<b>43,41</b>	<b>471,46</b>	<b>93,17</b>	<b>46,03</b>	<b>1,97</b>	<b>31,71</b>	<b>958,00</b>	<b>0,56</b>	<b>0,23</b>	<b>19,30</b>	<b>4,3</b>	
<b>Обед 7-11 лет 1 смена</b>																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	60	0,67	5,38	3,05	62,81	12,91	7,81	0,37	0	78,65	2,99	0,02	4,74		
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	СБ.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66		
Повидло отварная для 1 блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03		
Биточек по-белорусски	СБ.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65		
Капуста цветная б/з заеченная под соусом	ТТК № 529	150	6,63	13,24	14,11	197,18	147,4	26,97	1,75	52,65	102,08	0,56	0,11	33,82	2,4	
Компот из с/м черноплодной рябины (листа)	ТТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	0,38	0	0	0	0	0		
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		
<b>Итого за прием</b>		<b>825</b>	<b>40,24</b>	<b>45,58</b>	<b>64,73</b>	<b>816,88</b>	<b>266,55</b>	<b>102,97</b>	<b>7,51</b>	<b>96,21</b>	<b>533,73</b>	<b>604,50</b>	<b>0,32</b>	<b>46,30</b>	<b>6,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>63,18</b>	<b>68,79</b>	<b>107,64</b>	<b>1288,35</b>	<b>359,72</b>	<b>149,00</b>	<b>9,48</b>	<b>127,92</b>	<b>1491,73</b>	<b>605,06</b>	<b>0,55</b>	<b>65,60</b>	<b>10,7</b>	



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Са	Мг	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
<b>День 2</b>																			
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																			
Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК № 212	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87					
Овощная смесь "Европейская" 6/3 припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0					
Теплый компот "Сливовый №1" СД	ТТК № 1378	200	0,22	0,07	2,16	9,70	20,8	11,7	2,86		6,5	0,26	0,04	13					
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28													
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					
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>21,72</b>	<b>20,90</b>	<b>47,98</b>	<b>458,58</b>	<b>56,99</b>	<b>47,14</b>	<b>5,67</b>	<b>29,60</b>	<b>63,76</b>	<b>1,01</b>	<b>0,08</b>	<b>13,87</b>		<b>4,8</b>			
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																			
Салат из цветной капусты (6/3), овощей и плодов	ТТК № 68	60	1,26	6,23	6,18	83,13	22,96	14,8	1,23	0	34,69	2,92	0,06	30,95					
Рассольник ленинградский	СБ.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4					
Жаркое по - домашнему	СБ.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74					
Компот ягодно-яблочный "Сморолника" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	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					
<b>Итого за прием</b>		<b>785</b>	<b>30,27</b>	<b>31,30</b>	<b>70,96</b>	<b>681,83</b>	<b>75,77</b>	<b>92,24</b>	<b>6,35</b>	<b>26,40</b>	<b>304,32</b>	<b>4,02</b>	<b>0,31</b>	<b>52,89</b>		<b>7,1</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>51,99</b>	<b>52,20</b>	<b>118,94</b>	<b>1140,41</b>	<b>132,76</b>	<b>139,38</b>	<b>12,02</b>	<b>56,00</b>	<b>368,08</b>	<b>5,03</b>	<b>0,39</b>	<b>66,76</b>		<b>11,9</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины										ХЕ
							Са	Мг	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>День 3</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	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38			
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01			
Рис светлой	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72			
Теплый напиток "Врусника" СД	ТТК № 1378	200	0,18	0,13	2,68	12,30	6,25	1,75	0,1	0	2	0,25	0	3,75			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>595</b>	<b>18,45</b>	<b>16,39</b>	<b>76,60</b>	<b>524,06</b>	<b>55,63</b>	<b>69,03</b>	<b>1,84</b>	<b>19,53</b>	<b>569,90</b>	<b>6,10</b>	<b>0,13</b>	<b>21,86</b>	<b>7,7</b>		
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																	
Щи из свежей капусты с картошкой (с томатом)	СБ.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22			
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04			
Фасоль зеленая резаная б/з припущенная	ТТК № 531	150	3,56	3,75	8,80	73,91	91,28	34,19	1,48	12,6	124,13	0,5	0,11	12			
Компот ягодно-яблочный "Клубника" СД	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81			
Заказно - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	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			
<b>Итого за прием</b>		<b>780</b>	<b>36,44</b>	<b>23,15</b>	<b>56,07</b>	<b>557,37</b>	<b>180,80</b>	<b>88,72</b>	<b>4,62</b>	<b>80,76</b>	<b>483,86</b>	<b>1,60</b>	<b>0,25</b>	<b>29,07</b>	<b>5,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>54,89</b>	<b>39,54</b>	<b>132,67</b>	<b>1081,42</b>	<b>236,43</b>	<b>157,75</b>	<b>6,46</b>	<b>100,29</b>	<b>1053,76</b>	<b>7,70</b>	<b>0,38</b>	<b>50,93</b>	<b>13,30</b>		

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витаминны						ХЕ		
							Са	Мг	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг		В1,мг	С,мг
<b>День 4</b>															
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>															
Каша молочная кукурузная (жидкая) (диета)	ТТК № 1375	200	3,40	3,31	6,03	64,35	155,44	19,53	0,25	20,16	22,18	0	0,06	12,11	
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	0,07			0,04			
Сырники из творога	сб.2004 № 358	100	19,81	11,69	12,47	237,26	172,43	25,66	0,67	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
Чай 6/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79			0,02						
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>638</b>	<b>27,63</b>	<b>18,50</b>	<b>50,80</b>	<b>468,56</b>	<b>354,20</b>	<b>72,88</b>	<b>2,21</b>	<b>101,66</b>	<b>119,88</b>	<b>0,72</b>	<b>0,13</b>	<b>14,08</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед 7-11 лет 1 смена</b>															
Салат "Украинский"	ТТК № 12	100	4,91	8,83	6,58	123,31	174,86	19,31	0,68	33,81	61,85	2,45	0,03	23,88	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6	
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72	
Овощная смесь "Европеская" 6/3 припущенная	ТТК № 533	150	4,00	3,88	7,91	80,96	10,82	0,57	0,08	12,6	23,63	0,05	0	0	
Компот "Сливовый № 1" СД		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	
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>41,34</b>	<b>38,83</b>	<b>71,74</b>	<b>794,64</b>	<b>254,28</b>	<b>79,33</b>	<b>6,01</b>	<b>77,61</b>	<b>348,63</b>	<b>153,50</b>	<b>0,28</b>	<b>30,72</b>	<b>7,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1518</b>	<b>68,97</b>	<b>57,33</b>	<b>122,54</b>	<b>1263,21</b>	<b>608,48</b>	<b>152,21</b>	<b>8,22</b>	<b>179,27</b>	<b>468,51</b>	<b>154,22</b>	<b>0,41</b>	<b>44,80</b>	<b>12,50</b>

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					ХЕ
							Са	Мг	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	В1,мг	В1,мг	В1,мг	В1,мг	В1,мг			
<b>День 5</b>																						
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																						
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64								
Чай с молоком б/сахара (листа)	ТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	0,06	6	11	0	0,01	0,26								
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15								
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0,8	0	0	0	0,09	0								
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>27,99</b>	<b>17,95</b>	<b>65,30</b>	<b>530,18</b>	<b>240,80</b>	<b>46,69</b>	<b>5,93</b>	<b>60,48</b>	<b>119,60</b>	<b>1,46</b>	<b>0,25</b>	<b>15,90</b>						<b>6,6</b>		
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																						
Салат из свежих овощей	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92								
Борщ с картошкой	Сб.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86								
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03								
Рыба, запеченная "Золотая рыбка"	ТТК № 350	100	15,80	9,16	1,04	150,06	77,69	6,8	0,26	29,04	88,99	1,38	0,01	2,03								
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38								
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200								
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								
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>28,01</b>	<b>30,39</b>	<b>67,59</b>	<b>641,94</b>	<b>190,38</b>	<b>80,40</b>	<b>4,20</b>	<b>56,48</b>	<b>540,66</b>	<b>7,14</b>	<b>0,24</b>	<b>228,22</b>						<b>6,8</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>56,00</b>	<b>48,34</b>	<b>132,89</b>	<b>1172,12</b>	<b>431,18</b>	<b>127,09</b>	<b>10,13</b>	<b>116,96</b>	<b>660,26</b>	<b>8,60</b>	<b>0,49</b>	<b>244,12</b>						<b>13,40</b>		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						ХЕ
							Са	Мg	Fe	А,мг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
<b>День 6</b>																			
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																			
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	223,96	21,17	1,63	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29					
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 с6 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					
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92					
Какао с молоком СД	ТТК № 1312/Д	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	0,52	6,5				
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	2,99	0	0	0	0,03	0					
Хлеб "Триобржский" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	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					
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>35,37</b>	<b>26,46</b>	<b>117,03</b>	<b>826,04</b>	<b>411,59</b>	<b>217,51</b>	<b>24,20</b>	<b>115,42</b>	<b>125,81</b>	<b>1,65</b>	<b>1,01</b>	<b>11,23</b>		<b>11,7</b>			
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																			
Икра морковная	С6.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	0,94	0	1541	3,97	0,07	10,61					
Суп картофельный	С6.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	22,23	27,53	1,07	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64					
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04					
Фрикадельки в соусе	С6.2004 № 437	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42					
Капуста тушеная	С6.2004 № 534	180	4,09	4,24	19,17	122,65	94,94	33,12	1,3	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27					
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04					
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	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					
<b>Итого за прием</b>		<b>891</b>	<b>27,69</b>	<b>31,49</b>	<b>88,29</b>	<b>696,80</b>	<b>174,03</b>	<b>119,43</b>	<b>5,67</b>	<b>45,44</b>	<b>2010,01</b>	<b>155,21</b>	<b>0,29</b>	<b>60,02</b>		<b>8,8</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1596</b>	<b>63,06</b>	<b>57,95</b>	<b>205,32</b>	<b>1522,84</b>	<b>585,62</b>	<b>336,94</b>	<b>29,87</b>	<b>160,86</b>	<b>2135,82</b>	<b>156,86</b>	<b>1,30</b>	<b>71,25</b>		<b>20,50</b>			
<b>Среднедневное значение за неделю</b>		<b>1453</b>	<b>59,68</b>	<b>54,03</b>	<b>136,67</b>	<b>1244,72</b>	<b>392,37</b>	<b>177,06</b>	<b>12,70</b>	<b>123,55</b>	<b>1029,69</b>	<b>156,25</b>	<b>0,59</b>	<b>90,58</b>		<b>13,71</b>			
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>1438</b>	<b>59,34</b>	<b>59,25</b>	<b>140,04</b>	<b>1305,58</b>	<b>377,73</b>	<b>168,54</b>	<b>12,74</b>	<b>120,27</b>	<b>916,65</b>	<b>208,16</b>	<b>0,64</b>	<b>93,06</b>		<b>14,01</b>			

Блюда с пометкой СД - предназначенные для диетического питания, приготовленные без сахара.

Стоимость питания 414 руб в день

Основание: СанПин 2.3 /2.4.3590-20

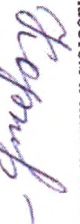
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" Москва 1996 г.

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

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

MP 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

(в образовательных и оздоровительных организациях)



М. Н. Корнева