

СОГЛАСОВАНО

Специалист  
диетолог



подпись

*Розенберг*  
*01.12.2023*

дата

УТВЕРЖДАЮ

Директор С.Т.МУП "Комбинат школьного  
питания"



Т.Г. Связова

подпись

*01.12.2023*

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ( I Смена)**

**С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ



**ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 22**

**ИМЕНИ Г. Ф. ДИНОМАРЕВА**

**Л. А. ВОСТНИКОВА**

подпись

ФИО

*01.12.2023*

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ( I смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Биточек мясной с морковью ( на пару)***	ТТК № 1402*	100	13,19	13,67	9,33	210,95	19,22	27,43	145,81	1,98	14,4	612,8	0,52	0,05	0,76
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>551</b>	<b>29,51</b>	<b>23,79</b>	<b>83,20</b>	<b>612,14</b>	<b>99,93</b>	<b>186,87</b>	<b>425,88</b>	<b>7,31</b>	<b>45,18</b>	<b>658,83</b>	<b>1,22</b>	<b>0,39</b>	<b>6,88</b>
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Гуляш ***	ТТК № 1355	100	14,47	14,81	4,11	206,99	13,27	20,9	154,45	2,23	13,6	27,63	0,42	0,04	0,73
Каша кукурузная вязкая	Сб.2004 № 510	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	15,15	59,35	10,25	4,87	19,14	0,42	0	0	600	0	2,4
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>641</b>	<b>19,95</b>	<b>21,56</b>	<b>49,15</b>	<b>423,62</b>	<b>94,02</b>	<b>46,14</b>	<b>207,79</b>	<b>6,17</b>	<b>39,04</b>	<b>63,75</b>	<b>600,78</b>	<b>0,11</b>	<b>31,58</b>
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Рыба, запеченная в сметанном соусе***	ТТК № 1408*	100	10,97	5,79	4,84	115,90	60,64	5,99	43,38	0,18	11,4	31,96	1,58	0,01	0,02
Щоре картофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0,14	0,01	0	0	1,12
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>559</b>	<b>20,79</b>	<b>13,06</b>	<b>58,14</b>	<b>395,40</b>	<b>120,99</b>	<b>53,54</b>	<b>162,84</b>	<b>2,08</b>	<b>29,93</b>	<b>159,62</b>	<b>2,25</b>	<b>0,19</b>	<b>28,80</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>4 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Каша молочная школьная рисовая (диета)	ТТК № 1305	210	5,58	10,98	31,75	247,81	135,58	32,4	150,99	0,5	61,12	68,23	0,24	0,07	1,37
Запеканка из творога ***	ТТК № 1404*	60	10,11	7,00	6,91	132,36	86,62	13,78	114,37	0,29	41,8	48,33	0,17	0,02	0,14
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04					
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2	40	0,8	0,08	20	
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>701</b>	<b>24,55</b>	<b>23,40</b>	<b>104,94</b>	<b>681,77</b>	<b>253,95</b>	<b>131,75</b>	<b>331,97</b>	<b>2,06</b>	<b>114,92</b>	<b>177,96</b>	<b>1,27</b>	<b>0,17</b>	<b>21,54</b>
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Филе индейки тушеное с морковью***	ТТК № 1400*	100	15,19	6,02	6,71	140,25	24,9	23,13	146,89	1,14	6,84	474,94	1,68	0,04	0,87
Каша вязкая пшённая	С6.2004 № 510	180	4,77	5,29	27,84	177,58	17,53	31,87	91,31	1,08	15,12	29,66	0,19	0,13	0
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	15,79	61,46	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>591</b>	<b>24,25</b>	<b>13,05</b>	<b>74,24</b>	<b>465,60</b>	<b>61,83</b>	<b>67,00</b>	<b>254,20</b>	<b>4,56</b>	<b>21,96</b>	<b>506,60</b>	<b>2,27</b>	<b>0,19</b>	<b>5,87</b>
<b>6 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Салат свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39	100	0,85	17,64	6,81	185,73	22,57	11,17	25,13	0,72	0	1,02	8,87	0,01	2,44
Печень, тушенная в соусе***	ТТК № 1403*	100	12,70	7,01	4,90	133,77	23,32	15,15	210,75	4,41	3509,7	5976,48	0,75	0,16	9,38
Рис припущенный	С6.2004 № 512	180	4,19	4,57	43,99	234,54	11,59	27,75	85,03	0,6	15,12	28,35	0,32	0,04	0
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>591</b>	<b>25,05</b>	<b>33,93</b>	<b>81,52</b>	<b>689,92</b>	<b>167,85</b>	<b>81,04</b>	<b>422,00</b>	<b>6,61</b>	<b>3536,82</b>	<b>6027,97</b>	<b>9,95</b>	<b>0,24</b>	<b>12,34</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>															
		<b>606</b>	<b>24,02</b>	<b>21,47</b>	<b>75,20</b>	<b>544,74</b>	<b>133,10</b>	<b>94,39</b>	<b>300,78</b>	<b>4,80</b>	<b>631,31</b>	<b>1265,79</b>	<b>102,96</b>	<b>0,22</b>	<b>17,84</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Неделя №2</b>																
<b>7 День</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Тефтели***	ТТК № 1405*	180	18,34	32,84	30,22	385,23	36,64	25,06	109	1,52	21,33	190,06	3,12	0,04	1,6	
Пюре картофельное	№ 520 с6 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04						
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2	
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>671</b>	<b>28,17</b>	<b>40,16</b>	<b>85,06</b>	<b>670,40</b>	<b>114,93</b>	<b>69,02</b>	<b>225,80</b>	<b>2,91</b>	<b>39,86</b>	<b>239,28</b>	<b>3,54</b>	<b>0,22</b>	<b>29,26</b>	
<b>8 День</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Винегрет овощной	С6.2004 № 71	100	1,31	10,15	9,91	132,39	18,11	16,41	39,94	0,68	0	206,95	4,53	0,05	8,86	
Гуляш ***	ТТК № 1355	100	14,47	14,81	4,11	206,99	13,27	20,9	154,45	2,23	13,6	27,63	0,42	0,04	0,73	
Каша кукурузная вязкая	С6.2004 № 510	180	0,65	4,71	1,69	48,64	46,5	6,87	17,7	0,22	25,44	28,62	0,06	0,02	13,45	
Теплый компот "Сливовый № 2"	ТТК № 851	200	0,21	0,06	15,95	61,84	0,4			0,04						
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>591</b>	<b>20,31</b>	<b>31,10</b>	<b>42,46</b>	<b>485,48</b>	<b>78,28</b>	<b>44,18</b>	<b>212,09</b>	<b>3,17</b>	<b>39,04</b>	<b>263,20</b>	<b>5,01</b>	<b>0,11</b>	<b>23,04</b>	
<b>9 День</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01	
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5	
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Теплый напиток "Лимонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76	
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>642</b>	<b>18,23</b>	<b>11,42</b>	<b>83,72</b>	<b>468,16</b>	<b>73,47</b>	<b>72,45</b>	<b>203,01</b>	<b>4,69</b>	<b>19,53</b>	<b>511,57</b>	<b>3,18</b>	<b>0,16</b>	<b>25,99</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>10 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62	47,74	7,38	103,74	1,45	130	135,2	0,31	0,04	0
Каша молочная школьная кукурузная	ТТК № 717	150	2,55	2,48	7,52	59,64	116,67	14,65	77,3	0,2	15,12	16,63	0	0,04	9,08
Творожник с кокосом ***	ТТК № 1359	50	6,09	10,67	18,68	194,47	44,65	11,16	74,49	0,39	36,84	66,75	0,22	0,02	0,06
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
Банан		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>683</b>	<b>25,37</b>	<b>25,86</b>	<b>94,83</b>	<b>661,88</b>	<b>289,92</b>	<b>124,42</b>	<b>358,55</b>	<b>3,35</b>	<b>199,54</b>	<b>290,21</b>	<b>1,39</b>	<b>0,19</b>	<b>29,41</b>
<b>11 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Салат "Мозанка"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	13,11	15,72	29,53	0,43	0	514,08	3,79	0,05	6,28
Гуляш из филе индейки***	ТТК № 1406*	100	14,72	5,39	4,11	123,19	19,52	16,98	143,63	1,15	19,38	34,43	0,31	0,03	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	17,82	145,55	218,96	4,9	25,2	29,8	0,64	0,31	0
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0	8,5	0,02	0	0,5
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0	0,35	0	1
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>692</b>	<b>29,96</b>	<b>22,60</b>	<b>100,37</b>	<b>669,55</b>	<b>87,63</b>	<b>189,92</b>	<b>410,75</b>	<b>6,80</b>	<b>44,58</b>	<b>596,81</b>	<b>5,31</b>	<b>0,43</b>	<b>23,71</b>
<b>12 День</b>															
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>															
Салат из свеклы с фасолью зеленой б/з	ТТК № 23	100	1,21	8,09	8,49	106,66	33,75	16,7	33,37	1,02	0	7,92	3,62	0,02	8,42
Голубцы "Ленивые" с соусом сметанным***	ТТК 1374	100	6,19	7,66	7,00	119,89	31,85	14,14	67,22	0,95	11,45	27,52	1,02	0,02	3,66
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 533	180	4,45	7,47	37,34	234,53	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03	0
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
Хлебцы д Корнер (гречневые)		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>631</b>	<b>17,53</b>	<b>26,04</b>	<b>90,00</b>	<b>619,03</b>	<b>141,55</b>	<b>64,80</b>	<b>226,36</b>	<b>2,83</b>	<b>43,37</b>	<b>99,04</b>	<b>4,99</b>	<b>0,09</b>	<b>16,26</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>652</b>	<b>23,26</b>	<b>26,20</b>	<b>82,74</b>	<b>595,75</b>	<b>130,96</b>	<b>94,13</b>	<b>272,76</b>	<b>3,96</b>	<b>64,32</b>	<b>333,35</b>	<b>3,90</b>	<b>0,20</b>	<b>24,61</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>629</b>	<b>23,64</b>	<b>23,83</b>	<b>78,97</b>	<b>570,25</b>	<b>132,03</b>	<b>94,26</b>	<b>286,77</b>	<b>4,38</b>	<b>347,81</b>	<b>799,57</b>	<b>53,43</b>	<b>0,21</b>	<b>21,22</b>

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

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

СД -ТТК ( сахарный диабет)

Стоимость питания 146 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

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

( в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог

*Корнева*

М. Н. Корнева