

СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

*[Handwritten signature]*

подпись



*[Handwritten signature]*

ФИО

*[Handwritten signature]*

дата

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУЦ "Комбинат школьного питания"



Т.Г. Связова

подпись

*[Handwritten signature]*

дата

### ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (II Смена)

### С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

*[Handwritten signature]*

подпись



*[Handwritten signature]*

ФИО

*[Handwritten signature]*

дата

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №1</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6
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
Компот из изюма	ТТК № 822	200	0,36	0,00	23,80	90,83	0,45	0,02	0,11	0,03	0,02	0,02	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 "Обед"</b>		<b>801</b>	<b>32,46</b>	<b>25,74</b>	<b>116,27</b>	<b>765,40</b>	<b>82,16</b>	<b>211,37</b>	<b>466,26</b>	<b>9,05</b>	<b>51,62</b>	<b>873,05</b>	<b>1,48</b>	<b>0,56</b>	<b>11,24</b>
<b>2 День</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
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
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	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 "Обед"</b>		<b>891</b>	<b>22,15</b>	<b>25,06</b>	<b>64,62</b>	<b>525,05</b>	<b>132,83</b>	<b>67,58</b>	<b>244,11</b>	<b>9,25</b>	<b>51,04</b>	<b>292,28</b>	<b>1,18</b>	<b>0,18</b>	<b>45,40</b>
<b>3 День</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8
Рыба, запеченная в смсманном 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
Пюре 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
Напиток из брусники	ТТК № 812	200	0,18	0,13	17,65	69,25	6,85	1,77	4,11	0,15	0,02	2,02	0,25	0	3,75
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 "Обед"</b>		<b>802</b>	<b>21,77</b>	<b>16,47</b>	<b>80,36</b>	<b>514,31</b>	<b>143,37</b>	<b>87,72</b>	<b>233,35</b>	<b>3,34</b>	<b>41,95</b>	<b>386,16</b>	<b>2,74</b>	<b>0,28</b>	<b>37,23</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>Обед 12 лет и старше II 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	
Суп молочный с крупой (рис)	Сб.2004 № 161	250	4,41	4,93	17,64	131,65	138,39	22,04	118,95	0,29	19,8	36,5	0,08	0,04	0,65	
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	
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 809	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200	
Бапан		220	3,30	1,10	49,94	210,10	17,6	92,4	61,6	1,32		44	0,88	0,09	22	
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 "Обед"</b>		<b>813</b>	<b>29,26</b>	<b>23,30</b>	<b>110,59</b>	<b>712,63</b>	<b>318,29</b>	<b>140,59</b>	<b>412,78</b>	<b>4,01</b>	<b>203,62</b>	<b>448,85</b>	<b>2,26</b>	<b>0,20</b>	<b>222,82</b>	
<b>5 День</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Борщ с капустой и картофелем		250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
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	Сб.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	
Компот "Сливовый №1"	ТТК № 836	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 "Обед"</b>		<b>841</b>	<b>25,96</b>	<b>16,39</b>	<b>87,57</b>	<b>551,14</b>	<b>96,78</b>	<b>87,66</b>	<b>298,67</b>	<b>5,56</b>	<b>33,96</b>	<b>740,73</b>	<b>2,49</b>	<b>0,23</b>	<b>13,85</b>	
<b>6 День</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II 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	
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64	
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	Сб.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	
Компот из свежих плодов (яблоки)	ТТК № 821	200	0,15	0,14	13,31	52,35	6,03	3,15	3,92	0,79	0,01	2,02	0,08	0,01	1,6	
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 "Обед"</b>		<b>841</b>	<b>23,96</b>	<b>33,07</b>	<b>99,91</b>	<b>751,04</b>	<b>84,12</b>	<b>84,65</b>	<b>393,45</b>	<b>7,58</b>	<b>3532,03</b>	<b>6224,79</b>	<b>10,22</b>	<b>0,33</b>	<b>23,06</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>832</b>	<b>25,93</b>	<b>23,34</b>	<b>93,22</b>	<b>636,59</b>	<b>142,93</b>	<b>113,26</b>	<b>341,44</b>	<b>6,47</b>	<b>652,37</b>	<b>1494,31</b>	<b>3,40</b>	<b>0,30</b>	<b>58,93</b>	

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>7 День</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66
Тфтели***	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 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
Компот ягодно-яблочный "Рябинка"	ТТК № 834	200	0,28	0,08	15,81	61,55	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0
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 "Обед"</b>		<b>921</b>	<b>31,97</b>	<b>43,58</b>	<b>112,49</b>	<b>818,91</b>	<b>157,80</b>	<b>102,77</b>	<b>348,21</b>	<b>4,53</b>	<b>51,87</b>	<b>523,33</b>	<b>3,83</b>	<b>0,34</b>	<b>33,92</b>
<b>8 День</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Винегрет овощной	Сб.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
Суп крестьянский с крупой	Сб.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8
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
Компот "Сливовый № 2"	ТТК № 837	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 "Обед"</b>		<b>841</b>	<b>22,08</b>	<b>35,78</b>	<b>53,36</b>	<b>575,89</b>	<b>104,37</b>	<b>61,79</b>	<b>253,84</b>	<b>3,81</b>	<b>39,04</b>	<b>465,03</b>	<b>7,34</b>	<b>0,16</b>	<b>31,04</b>
<b>9 День</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Ши из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22
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
Компот ягодно-яблочный "Клубника"	ТТК № 837	200	0,18	0,08	24,66	95,48	0,77	0,01	0,1	0,06	0,01	0,02	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 "Обед"</b>		<b>892</b>	<b>20,04</b>	<b>14,86</b>	<b>107,70</b>	<b>594,69</b>	<b>103,24</b>	<b>89,04</b>	<b>241,40</b>	<b>5,33</b>	<b>31,54</b>	<b>739,83</b>	<b>3,35</b>	<b>0,20</b>	<b>32,45</b>
<b>10 День</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II 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
Суп молочный с крупой (пшено)	ТТК № 717	250	5,58	5,38	19,91	149,10	142,08	29,95	139,92	0,63	19,8	37,1	0,08	0,1	0,65
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		220	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	56	1,2		40	0,8	0,08	20
Напиток клюквенный	ТТК № 810	200	0,13	0,05	11,73	46,43	3,95	3,77	2,86	0,18	0,02	0,02	0,25	0,01	3,75
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 "Обед"</b>		<b>803</b>	<b>25,56</b>	<b>27,09</b>	<b>107,54</b>	<b>726,93</b>	<b>269,91</b>	<b>137,83</b>	<b>387,62</b>	<b>3,88</b>	<b>198,66</b>	<b>300,47</b>	<b>1,72</b>	<b>0,25</b>	<b>24,49</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>11 День</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>																
Салат "Мозаика"	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	
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86	
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	
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 809	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200	
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 "Обед"</b>		<b>942</b>	<b>32,34</b>	<b>26,16</b>	<b>123,64</b>	<b>794,13</b>	<b>125,56</b>	<b>216,19</b>	<b>466,24</b>	<b>8,37</b>	<b>56,60</b>	<b>994,70</b>	<b>5,95</b>	<b>0,50</b>	<b>229,57</b>	
<b>12 День</b>																
<b>Обед 12 лет и старше II 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	
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	20,61	27,43	68,62	1,06	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64	
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	
Компот "Сливовый №1"	ТТК № 836	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 "Обед"</b>		<b>841</b>	<b>18,14</b>	<b>27,00</b>	<b>99,52</b>	<b>667,19</b>	<b>100,21</b>	<b>80,65</b>	<b>239,37</b>	<b>3,59</b>	<b>44,57</b>	<b>300,96</b>	<b>5,15</b>	<b>0,18</b>	<b>21,72</b>	
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>873</b>	<b>25,02</b>	<b>29,08</b>	<b>100,71</b>	<b>696,29</b>	<b>143,52</b>	<b>114,71</b>	<b>322,78</b>	<b>4,92</b>	<b>70,38</b>	<b>554,05</b>	<b>4,56</b>	<b>0,27</b>	<b>62,20</b>	
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>852</b>	<b>25,47</b>	<b>26,21</b>	<b>96,96</b>	<b>666,44</b>	<b>143,22</b>	<b>113,99</b>	<b>332,11</b>	<b>5,69</b>	<b>361,38</b>	<b>1024,18</b>	<b>3,98</b>	<b>0,28</b>	<b>60,57</b>	

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

\*\*\*\* - ТТК (блюда пприготовлены 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.

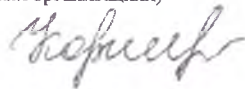
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

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



М. Н. Корнева