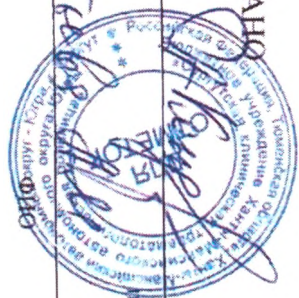


СОГЛАСОВАНО  
Специалист-  
диетолог



Подпись

Дата

УТВЕРЖДАЮ  
директор СГМУП "Комбинат школьного  
питания"



О.В. Филимонова

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ  
С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, БОЛЕЗНЬ КРОНА

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ СОШ № 22

*Ирина Ю.Ф. Филимонова*  
Подпись

Ф.И.О

*20.01.2024*

Дата



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ**  
(для детей, с подтвержденным диагнозом Болезнь Крона)

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
<b>Неделя №1</b>																		
<b>День 1</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
Салат из моркови с маслом	ТТК № 96	100	1,18	5,36	6,17	75,22	45,7	22,3	35,13	0,56	0	0	2,64	0,07	1,94			
Биточки паровые	№ 424 сб 1996 г	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	156,6	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,29			
Картофельное пюре (без молока) *	ТТК № 1369	180	3,08	4,89	25,60	157,41	16,07	33,62	84,95	1,32	0	4,86	2,14	0,14	6,48			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0			
Яблоки печеные (листа)	ТТК № 1319	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>23,09</b>	<b>25,84</b>	<b>81,15</b>	<b>641,43</b>	<b>130,39</b>	<b>86,80</b>	<b>290,43</b>	<b>6,78</b>	<b>22,60</b>	<b>36,37</b>	<b>5,62</b>	<b>0,30</b>	<b>21,21</b>			
<b>День 2</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
Салат из свеклы с маслом	Сб.2004 № 33	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88			
Терегли рыбные со сметаной	ТТК № 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			
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	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			
Теплый компот "Сморолдинка" (сметь)	ТТК № 855	200	0,16	0,06	24,78	95,84	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>20,32</b>	<b>22,04</b>	<b>103,46</b>	<b>672,63</b>	<b>107,28</b>	<b>179,26</b>	<b>357,89</b>	<b>6,53</b>	<b>55,80</b>	<b>85,94</b>	<b>5,68</b>	<b>0,36</b>	<b>4,13</b>			
<b>День 3</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
Биточки паровые из индейки	ТТК № 203	100	17,30	6,27	9,91	165,94	50,45	17,48	165,12	1,16	30	32,66	0,52	0,04	0,29			
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			
Кисель из черники	ТТК № 1337	200	0,26	0,13	27,02	106,18	7,08	1,25	8,74	0,2	0	0	0,34	0	0,96			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>505</b>	<b>24,15</b>	<b>10,73</b>	<b>60,77</b>	<b>425,32</b>	<b>110,90</b>	<b>49,39</b>	<b>267,39</b>	<b>3,91</b>	<b>39,07</b>	<b>67,17</b>	<b>1,33</b>	<b>0,19</b>	<b>58,71</b>			
<b>День 4</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
Каша школьная ячневая (без молока)	ТТК № 1345	250	5,06	8,20	37,42	238,41	43,64	23,22	161,61	0,88	28,57	53,57	0,91	0,1	0			
Биточки свекольные с творогом запеченные	ТТК № 1341	100	5,66	5,04	12,06	112,11	63,51	22,26	86,17	1,26	26,25	30,42	0,68	0,03	1,77			
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			
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			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>13,85</b>	<b>17,73</b>	<b>76,77</b>	<b>506,43</b>	<b>142,38</b>	<b>51,23</b>	<b>267,10</b>	<b>2,79</b>	<b>72,82</b>	<b>279,49</b>	<b>2,44</b>	<b>0,15</b>	<b>201,82</b>			

Наименование блюда	№ рел.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 5</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
Индийка 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			
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	574,2	0,47	0,05	1,61			
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	23,33	90,41	10,49	4,87	19,14	0,45	0	0	600	0	2,4			
Яблоки печеные (диета)	ТТК № 1319	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>22,37</b>	<b>15,28</b>	<b>93,01</b>	<b>588,55</b>	<b>84,87</b>	<b>65,23</b>	<b>275,96</b>	<b>5,14</b>	<b>51,93</b>	<b>618,96</b>	<b>601,07</b>	<b>0,12</b>	<b>16,52</b>			
<b>День 6</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
Салат из свежкл с сыром	ТТК № 32	100	4,93	16,93	7,45	198,44	170,86	20,51	117,75	1,07	22,08	42,73	6,75	0,01	2,95			
Биточек мясной с морковью ( на пару)	ТТК № 272	100	12,78	12,79	13,28	219,16	29,34	21,91	122,69	1,58	16,2	616,1	0,41	0,04	0,2			
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1343	180	3,37	4,25	22,11	136,79	49,6	43,75	102,85	1,26	22,5	1108,44	0,37	0,12	4,92			
Компот из свежих плодов (яблоки)	Сб 2004 № 631	200	0,15	0,14	26,02	100,61	6,27	3,13	3,83	0,83	0	2	0,08	0,01	1,6			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>22,95</b>	<b>34,36</b>	<b>80,87</b>	<b>713,29</b>	<b>256,07</b>	<b>89,30</b>	<b>347,12</b>	<b>4,74</b>	<b>60,78</b>	<b>1769,27</b>	<b>7,61</b>	<b>0,18</b>	<b>9,67</b>			
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>518</b>	<b>17,10</b>	<b>19,21</b>	<b>72,54</b>	<b>520,39</b>	<b>120,17</b>	<b>78,64</b>	<b>256,42</b>	<b>4,33</b>	<b>43,99</b>	<b>465,01</b>	<b>103,74</b>	<b>0,19</b>	<b>42,23</b>			
<b>Неделя №2</b>																		
<b>День 1</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
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			
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			
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	50	1,35	1,13	3,29	26,37	14,82	8,52	25,98	0,71	2,52	9,59	0,13	0,04	15,96			
чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>23,31</b>	<b>10,53</b>	<b>65,16</b>	<b>448,23</b>	<b>64,01</b>	<b>12,70</b>	<b>51,84</b>	<b>0,96</b>	<b>40,24</b>	<b>70,60</b>	<b>0,71</b>	<b>0,05</b>	<b>16,25</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 2</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
Салат из моркови с маслом	ТТК № 96	100	1,18	5,36	6,17	75,22	45,7	22,3	35,13	0,56	0	0	2,64	0,07	1,94			
Мясные шарики на пару	ТТК № 1347	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	156,6	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,29			
Каша вязкая ячневая	№ 510 сб 2004	180	3,69	4,46	25,82	154,66	34,45	17,21	118,48	0,66	15,12	28,35	0,64	0,08	0			
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	24,66	95,42	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0			
Яблочки печёные (листа)	ТТК № 1319	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>705</b>	<b>22,18</b>	<b>25,08</b>	<b>93,07</b>	<b>674,34</b>	<b>149,03</b>	<b>70,39</b>	<b>323,96</b>	<b>6,13</b>	<b>37,72</b>	<b>59,86</b>	<b>4,12</b>	<b>0,24</b>	<b>14,73</b>			
<b>День 3</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
Рыба припущенная (пикша)	ТТК № 309	100	18,77	1,11	0,90	88,10	6,95	1,1	3,69	0,09	0	12,23	1,11	0	0,12			
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"	ТТК № 852	200	0,22	0,07	23,96	92,52	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0			
Груши печёные (листа)	ТТК № 1337	100	0,50	0,38	16,38	63,36	23,75	15	20	2,88	0	2,5	0,5	0,03	6,25			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>24,64</b>	<b>6,46</b>	<b>82,32</b>	<b>472,65</b>	<b>60,16</b>	<b>52,81</b>	<b>118,51</b>	<b>4,54</b>	<b>15,12</b>	<b>48,48</b>	<b>1,85</b>	<b>0,19</b>	<b>20,77</b>			
<b>День 4</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
Каша рисовая (жидкая)(без молока)	ТТК № 1346	200	2,16	0,31	27,58	121,29	6,26	15,62	46,95	0,35	0	0	0,12	0,02	0			
Пудинг из творога (варенный на пару)	№ 363 сб 2004	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12			
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			
Кисель из плодов шиповника	Сб.2004 № 654	200	0,13	0,05	31,46	121,58	6,12	0,56	7,26	0,15	0	34,72	0,14	0	20,8			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>17,78</b>	<b>25,97</b>	<b>108,49</b>	<b>733,13</b>	<b>127,18</b>	<b>33,55</b>	<b>205,20</b>	<b>1,36</b>	<b>91,68</b>	<b>200,32</b>	<b>1,07</b>	<b>0,08</b>	<b>20,97</b>			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 5</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
Салат из свежих овощей с маслом	СБ.2004 № 33	100	1,37	5,36	9,96	87,92	38,03	18,93	37,66	1,23	0	1,94	2,74	0,01	3,88			
Быточки паровые из индейки	ТТК № 203	100	17,30	6,27	9,91	165,94	50,45	17,48	165,12	1,16	30	32,66	0,52	0,04	0,29			
Овощная смесь "Европейская" 6/3 припущенная	ТТК № 533	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			
Теплый компот из см. черноплодной рябины	ТТК № 854	200	0,56	0,07	23,33	90,41	10,49	4,87	19,14	0,45	0	0	600	0	2,4			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>25,75</b>	<b>16,60</b>	<b>64,70</b>	<b>499,71</b>	<b>111,96</b>	<b>41,97</b>	<b>225,91</b>	<b>2,94</b>	<b>45,12</b>	<b>62,95</b>	<b>603,32</b>	<b>0,05</b>	<b>6,57</b>			
<b>День 6</b>																		
<b>Горячее питание</b>																		
Быточки паровые из рыбы	№ 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			
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сБ 2004	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			
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	200	0,18	0,08	24,66	95,42	0,63	0	0	0,06	0	0	0	0	0			
Яблоки печеные (листа)	ТТК № 1319	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5			
Сухари пшеничные	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>26,68</b>	<b>22,08</b>	<b>103,94</b>	<b>701,09</b>	<b>59,85</b>	<b>176,54</b>	<b>378,90</b>	<b>9,90</b>	<b>34,80</b>	<b>123,68</b>	<b>1,36</b>	<b>0,40</b>	<b>13,26</b>			
<b>Среднедневное значение за неделю</b>		<b>605</b>	<b>23,39</b>	<b>17,79</b>	<b>86,28</b>	<b>588,19</b>	<b>95,37</b>	<b>64,66</b>	<b>217,39</b>	<b>4,31</b>	<b>44,11</b>	<b>94,32</b>	<b>102,07</b>	<b>0,17</b>	<b>15,43</b>			
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>561</b>	<b>20,24</b>	<b>18,50</b>	<b>79,41</b>	<b>554,29</b>	<b>107,77</b>	<b>71,65</b>	<b>236,90</b>	<b>4,32</b>	<b>44,05</b>	<b>279,66</b>	<b>102,90</b>	<b>0,18</b>	<b>28,83</b>			

Стоимость питания 166 руб в день

\* - ТТК (блюда приготовленные с использованием подсолнечного масла)

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 другими заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог



М. Н. Корнева