

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 Неделя																
1 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Тефтели Детские	ТТК 547	100	0,41	2,81	1,61	33,46	6,95	0,84	5,89	0,05	9,90	21,54	0,09	0,00	0,01	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,000	0,00	0,00	0,12	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	15	0,16	0,03	0,77	3,81	2,06	2,94	3,82	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	3,68	
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	1,70	0,41	0,13	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		555	10,28	7,64	62,79	374,50	27,03	14,86	9,71	1,33	33,90	21,54	0,09	0,12	3,69	6,28
2 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	11,66	10,60	6,00	207,57	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный	ТТК 587	190	2,79	7,28	37,79	196,80	33,95	2,85	0,00	1,73	36,48	0,00	0,00	0,17	15,34	
Огурец свежий	ТТК 675	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	1,96	
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	0,00	34,60	52,80	6,09	39,15	0,04	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		535	16,33	18,15	56,49	500,09	92,35	11,68	39,15	1,89	42,48	11,00	0,00	0,18	17,56	5,65
3 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Каша молочная пшеничная (б/сахара)	ТТК 986	200	7,12	4,10	32,04	192,52	116,80	45,46	171,70	1,18	0,018	0,00	0,00	0,20	1,13	
Запеканка из творога (б/сахара)	ТТК 1170/1	100	7,81	3,93	12,62	127,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,890	0,00	0,00	0,04	0,25	
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,41	3,21	5,39	62,51	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52	
Груша печеная (б/сахара)	ТТК 1013	60	0,27	0,20	8,95	34,67	12,99	8,20	10,94	1,57	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		595	20,52	13,01	70,36	485,57	394,90	98,28	463,87	3,90	76,91	22,09	0,01	0,29	5,33	7,04

4 День																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	100	1,41	1,81	7,08	58,34	36,60	12,92	27,78	0,52	0,00	0,00	0,00	0,01	14,30		
Котлеты Белорусские	ТТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20		
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,00	0,56	6,48	0,00	0,00	0,04	0,72		
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 200	200	0,23	0,90	0,36	37,80	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80		
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		620	16,67	19,12	60,61	514,58	60,32	62,14	28,74	3,07	6,48	0,10	0,01	0,27	18,02	6,06	
5 День																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,22	10,00	5,48	80,62	23,86	16,46	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,06	14,80		
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	0,03	0,40		
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00		
Напиток Каркале (б/сахара)	ТТК 955	200	0,04	0,00	0,22	0,93	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00		
Яблоко	ТТК 669	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00		
Итого за прием		700	14,78	22,63	58,90	476,11	89,68	184,24	137,50	9,56	26,96	0,00	0,00	0,52	25,20	5,89	
Среднедневное значение за 1 неделю		601	15,71	16,11	61,83	470,17	132,86	74,24	135,79	3,95	37,34	10,95	0,02	0,28	13,96	6,18	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
2 Неделя																	
1 День																	
Завтрак 12 лет и старше I смена																	
Биточек паровой	ТТК 1024	100	13,55	14,63	4,03	199,50	19,09	12,82	1,03	2,25	0,00	0,00	0,00	0,05	3,60		
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00		
Помидор свежий дольками	ТТК 676	10	0,11	0,02	0,51	2,54	1,37	1,96	2,55	0,09	0,00	0,00	0,00	0,01	2,45		
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	1,70	0,41	0,13	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		550	23,37	19,45	64,95	539,27	38,48	25,86	3,58	3,49	24,00	0,00	0,00	0,17	6,05	6,49	

2 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Чевабчичи мясные	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15	
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	200	2,70	2,45	43,85	189,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,06	0,00	
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	9,08	34,60	52,80	6,09	39,15	0,04	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		525	16,38	18,15	66,55	504,09	95,32	28,97	39,15	3,34	20,40	11,00	0,00	0,21	0,41	6,66
3 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев (б/сахара)	ТТК 985	200	5,93	3,35	23,19	148,03	96,66	11,06	70,80	0,09	0,010	0,00	0,00	0,03	0,47	
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,07	6,53	0,12	59,45	2,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Творожные сырники (б/сахара) Сд	ТТК 1231	45	7,88	3,51	5,45	86,85	4,22	0,00	0,00	0,23	0,000	0,00	0,00	0,03	0,00	
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,41	3,21	5,52	62,51	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Груша	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00	
Итого за прием		590	19,65	18,46	59,71	479,87	238,77	46,33	182,20	3,29	12,01	22,09	0,01	0,11	6,01	5,97
4 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Огурец свежий	ТТК 675	60	0,46	0,05	2,05	9,36	13,52	8,22	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,01	5,88	
Плов из индейки	ТТК 527	230	13,45	16,69	43,86	380,70	22,20	50,00	236,67	1,78	5,87	0,00	0,00	0,07	0,96	
Напиток Каркаде (б/сахара)	ТТК 955	200	0,04	0,00	0,22	0,93	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоки печёные (б/сахара)	ТТК 1016	100	0,45	0,45	13,22	55,49	18,24	10,26	12,54	2,50	0,00	0,00	0,00	0,03	11,40	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		615	16,07	17,44	70,38	500,48	54,22	68,48	249,21	4,67	5,87	0,00	0,00	0,11	18,24	7,04

5 День																
Завтрак 12 лет и старше I смена																
Винегрет овощной	ТТК 670	80	1,05	8,12	7,93	105,90	14,49	13,13	31,95	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	7,08	
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61	
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 200	200	0,23	0,90	9,09	37,80	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		565	16,68	21,71	69,57	535,70	184,19	42,13	289,41	3,21	31,73	0,10	0,01	0,24	8,49	6,96
Среднедневное значение за 2 неделю		569	18,43	19,04	66,23	511,88	122,20	42,35	152,71	3,60	18,80	6,64	0,00	0,17	7,84	6,62
Среднедневное значение за 2 недели		585	17,07	17,58	64,03	491,03	127,53	58,30	144,25	3,77	28,07	8,79	0,01	0,22	10,90	6,40

Стоимость питания 146 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

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.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог



М. Н. Корнева