

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог



подпись



"КШП"

Горобченко

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



подпись

ФИО

дата

Светлова М.В.
22.01.2022

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг	
1 Неделя															
1 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Тефтели на пару (б/томата, мука рис) К/Ц	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	193,33	16,73	1,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	21,54	0,13	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	200	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	0,44	12,74	0,00	0,00	0,00	12,25	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03		0,00		0,00	0,00	
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,45	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,03	4,80	
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,00	0,00	6,37	
Итого за прием		725	16,76	22,21	80,09	546,77	94,22	74,60	13,99	153,12	13,16	27,54	0,16	23,42	
2 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,03	3,00	
Фрикадельки паровые	ТТК 995	100	21,02	16,88	1,07	239,60	15,63	0,00	2,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель тушеный (б/томата) К/Ц	ТТК 1038	180	2,84	2,78	23,43	126,38	24,95	33,17	1,25	83,86	8,64	0,00	0,00	10,90	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00		0,00	0,00	
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	2,86	14,30	0,00	0,00	0,00	13,00	
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,00	0,00	6,37	
Итого за прием		720	28,94	23,71	76,02	578,50	112,29	78,71	49,89	143,29	21,76	0,00	0,03	33,27	
3 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	200	3,15	1,57	16,46	82,22	101,42	39,38	1,03	148,31	10,25	0,00	0,00	0,44	
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00	
Запеканка из творога (б/сахара) К/Ц	ТТК 1170/2	110	17,87	9,24	12,56	209,99	7,60	6,43	0,44	0,00	71,38	0,00	0,00	0,01	
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69	15,49	1,57	0,03	10,61	0,00	0,00	0,00	0,03	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08					1,04	
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		550	22,95	21,35	41,62	442,16	129,46	48,07	2,08	161,92	81,67	0,00	0,00	1,53	

4 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	100	1,42	1,81	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,02	14,30	
Минтай с сырной пастой К/Ц	ТТК 1003	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	0,80	224,40	0,00	0,00	0,00	0,99	
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	23,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,00	0,00	0,72	
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовые 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	
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		605	19,65	18,53	59,13	477,09	154,51	82,27	29,68	224,92	6,48	0,00	0,02	16,01	
5 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Биточек паровой (говядина) К/Ц/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,00	0,00	3,60	
Капуста тушеная (б/томата)Ц	ТТК 967	180	3,27	4,93	13,61	104,60	80,96	28,22	1,05	56,34	0,00	0,00	0,00	38,26	
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	1,24	7,09	0,04	0,00	0,01	2,00	
Яблоко	ТТК 669	140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,40	12,60	3,08	15,40	0,00	0,00	0,00	14,00	
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		630	19,07	20,49	53,21	459,40	130,25	57,69	8,12	79,86	0,04	0,00	0,01	57,86	
Среднедневное значение за 1 неделю		646	21,47	21,26	62,01	500,78	124,15	68,27	20,75	152,62	24,62	5,51	0,05	26,42	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	Fe	P	A,мкг	B1,мг	E	C,мг	
2 Неделя															
1 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,06	24,50	
Биточек паровой (говядина) К/Ц/СД	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	199,50	19,10	12,82	2,25	1,03	0,00	0,00	0,00	3,60	
Каша пшеничная с овощами Ц	ТТК 1007	180	5,83	3,81	35,53	195,78	28,64	46,85	1,52	125,59	0,00	0,00	0,00	1,97	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		590	21,60	18,91	58,46	472,60	61,72	79,27	29,78	127,50	0,00	0,00	0,06	30,07	
2 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,03	3,00	
Голубцы Ленивые (б/томата, мука рис.) Ц	ТТК 997	100	8,87	14,52	6,48	190,17	25,61	18,47	1,20	97,85	7,50	0,00	0,00	7,42	
Пюре из овощей (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 1047	200	3,15	5,32	25,20	158,37	24,82	42,82	1,41	93,52	0,00	21,54	0,13	0,00	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08					1,04	
Фруктовые 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	
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	10	1,13	0,26	4,72	27,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		625	14,37	20,58	61,46	476,47	74,98	84,60	45,39	191,94	7,50	21,54	0,17	11,46	

3 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Каша молочная кукурузная с яблоком	ТТК 1001	250	3,97	13,02	19,72	205,42	166,03	26,61	2,19	110,14	0,05	0,00	0,00	0,00	9,96
Творожные сырники (б/сахара) К/Ц	ТТК 1231/1	50	8,51	3,88	6,36	96,75	4,04	3,50	0,24	0,00	40,00	0,05	0,00	0,00	0,01
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	0,05	15,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	20	2,26	0,52	9,44	54,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		550	15,51	21,38	45,81	435,44	193,56	32,46	3,51	126,06	40,05	0,05	0,00	0,00	10,01
4 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,06	14,80
Плов из индейки (б/томата)	ТТК 992	250	20,72	16,19	53,04	433,33	46,18	0,00	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Грушняка	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Фруктовые 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
Хлебцы хрустящие гречневые Ц	ТТК 1035	20	2,26	0,52	9,44	54,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		585	24,23	26,72	89,80	653,57	71,14	16,98	3,65	1,40	0,00	0,00	0,00	0,06	14,90
5 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена															
Фрикадельки паровые	ТТК 995	100	21,02	16,88	1,07	239,60	15,63	0,00	2,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая с луком	ТТК 572	180	8,09	4,29	43,93	233,72	30,50	115,56	4,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,92
Помидор свежий дольками	ТТК 676	70	0,32	0,06	1,52	7,62	4,11	5,88	7,64	0,26	0,00	0,00	0,00	0,01	7,35
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	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
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	10	3,57	3,44	21,54	100,00	28,65	11,22	0,63	44,56	13,12	0,00	0,00	0,00	6,37
Итого за прием		575	33,34	24,73	87,73	660,95	79,15	132,66	15,24	44,82	13,12	0,00	0,01	0,01	15,64
Среднедневное значение за 2 неделю		585	21,81	22,46	68,65	539,81	96,11	69,19	19,51	98,34	12,13	4,32	0,06	0,06	16,42
Среднедневное значение за 2 недели		616	21,64	21,86	65,33	520,29	110,13	68,73	20,13	125,48	18,38	4,91	0,05	0,05	21,42

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, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

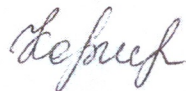
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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.

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

Технолог



М. Н. Корнева