

СОГЛАСОВАНО  
Специалист-диетолог

*Кондрат*



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор АО «КШП»

*А. А. Воробченко*

дата



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 СМЕНА)  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*С. М. Мухоморова*

подпись

ФИО

дата



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (2 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	
<b>1 Неделя</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Щи из сежей капустой с картофелем без томата Ц	ТТК 951	250	1,68	4,58	9,87	84,21	33,85	17,94	0,68	39,90	0,00	0,05	0,00	0,00	
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	0,02	5,31	0,00	0,00	0,00	0,02	
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	0,08	0,00	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	10,82	40,92	28,42	18,27	0,58	25,40	0,00	0,01	0,00	0,32	
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	2,76	19,20	0,00	0,02	0,00	6,00	
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	0,04	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>24,74</b>	<b>22,74</b>	<b>94,50</b>	<b>661,03</b>	<b>138,99</b>	<b>51,39</b>	<b>7,06</b>	<b>89,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>6,34</b>	
<b>2 День</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,18	4,20	
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	0,06	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	0,05	0,00	38,26	
Овощное ассорти	ТТК 674	50	0,45	0,07	1,98	9,62	8,14	7,4	14,79	0,33	0	0,2	0,02	3,5	
Компот из свежих груш	ТТК 1237	200	0,07	0,05	2,38	9,24	3,34	2,08	2,78	0,40	0,00	0,00	0,00	1,60	
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	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	0,04	0,00	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>23,34</b>	<b>22,61</b>	<b>61,13</b>	<b>495,76</b>	<b>139,82</b>	<b>79,52</b>	<b>95,05</b>	<b>59,83</b>	<b>12,00</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>51,16</b>	
<b>3 День</b>															
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>															
Борщ со свежей капустой и картофелем (б/томата)Ц	ТТК 994	250	1,55	3,45	10,68	76,37	34,95	20,80	1,46	42,60	0,00	0,04	0,00	7,74	
Колбаски мясные запеченные К	ТТК 1027	100	13,88	12,84	5,27	191,27	12,56	21,57	2,23	1,38	0,00	0,07	0,00	1,24	
Каша кукурузная с луком	ТТК 1009	180	1,30	2,90	7,05	52,88	56,56	13,57	0,56	43,31	0,00	0,05	0,00	18,83	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	45	0,49	0,09	2,29	11,44	6,17	8,82	11,47	0,4	0	0,32	0,03	11,03	
Компот из кураги	ТТК 1057	200	1,04	0,06	23,78	89,66	32,30	21,00	0,67	29,20	0,00	0,02	0,00	0,80	
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	
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	0,07	0,00	6,37	
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>21,98</b>	<b>22,80</b>	<b>83,06</b>	<b>572,62</b>	<b>171,19</b>	<b>96,98</b>	<b>17,02</b>	<b>161,45</b>	<b>13,12</b>	<b>0,57</b>	<b>0,03</b>	<b>46,01</b>	



<b>3 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	0,65	29,58	0,00	0,03	0,00	7,00
Щи из сежей капустой с картофелем без томата Ц	ТТК 951	250	1,68	4,58	9,87	84,21	33,85	17,94	0,68	39,90	0,00	0,05	0,00	0,00
Минтай по овощами (б/томата) Ц	ТТК 1006	100	12,41	2,44	3,33	82,93	39,00	45,81	0,81	184,80	0,01	0,08	0,00	1,27
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,04	0,01
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,07	0,06	10,07	39,06	2,77	1,41	0,37	1,72	0,00	0,00	0,00	0,72
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	0,07	0,00	6,37
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>21,09</b>	<b>15,51</b>	<b>92,76</b>	<b>554,79</b>	<b>127,60</b>	<b>118,67</b>	<b>3,14</b>	<b>301,13</b>	<b>26,08</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>15,37</b>
<b>4 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
Рассольник домашний Ц/Ф	ТТК 991	250	2,00	4,70	15,58	110,13	22,60	22,47	0,85	53,65	0,00	0,08	0,00	10,20
Печень тушенная с картофелем (б/томата) К/Ц	ТТК 1018	250	15,65	6,27	18,04	188,16	27,22	40,55	5,79	284,00	3,93	0,27	0,00	18,80
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	60	0,59	0,05	3,49	14,84	13,2	13,57	25,32	0,34	0	0,15	0,02	1,8
Пюре Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,04	0,00	13,00
Хлебцы хрустящие рисовые Ц	ТТК 1036	20	7,15	6,87	43,07	200,00	57,31	22,44	1,25	89,13	26,24	0,15	0,00	12,75
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>25,91</b>	<b>18,41</b>	<b>103,81</b>	<b>610,61</b>	<b>141,13</b>	<b>110,73</b>	<b>36,07</b>	<b>441,42</b>	<b>30,17</b>	<b>0,68</b>	<b>0,02</b>	<b>56,55</b>
<b>5 День</b>														
<b>Обед 12 лет и старше II смена</b>														
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	250	7,91	15,40	28,45	165,10	12,47	17,52	0,60	44,13	0,00	0,06	0,00	4,60
Минтай с сырной пастой К/Ц	ТТК 1003	100	9,55	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,03	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	0,09	0,13	0,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,03	0,01	0,00	200,00
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	2,76	19,20	0,00	0,02	0,00	6,00
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	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>22,90</b>	<b>25,57</b>	<b>106,08</b>	<b>653,22</b>	<b>86,68</b>	<b>78,14</b>	<b>5,90</b>	<b>160,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>210,60</b>
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>837</b>	<b>27,33</b>	<b>21,99</b>	<b>106,67</b>	<b>678,53</b>	<b>130,28</b>	<b>133,74</b>	<b>98,60</b>	<b>282,31</b>	<b>19,80</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>71,89</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>840</b>	<b>26,91</b>	<b>24,55</b>	<b>102,58</b>	<b>684,18</b>	<b>140,30</b>	<b>112,23</b>	<b>66,48</b>	<b>207,16</b>	<b>18,93</b>	<b>0,39</b>	<b>0,12</b>	<b>72,03</b>

**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

*Сториш*

М. Н. Корнева