

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог

Акционерное общество
УТВЕРЖДАЮ
«Генеральный директор АО "КШП"
школьного
питания»
Е. А. Горобченко

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ _____

ПОДПИСИ

ФИО

data

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Завтрак						
Эмидор свежий дольками	ТТК 676/1	85	0,92	0,17	4,34	21,60
Углеца "Морское диво" (минтай б/к, б/к)	ТТК 1373	100	13,52	16,32	10,96	244,19
Пшеница гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	9,21	6,31	49,59	279,36
Молоко с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,33	3,13	5,39	63,03
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		590	28,65	26,18	81,31	662,18
2 День						
Завтрак						
Пшеница молочная пшеница (б/сахара)	ТТК 986	200	7,12	4,10	32,04	193,51
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12
Хлеб столичный из творога (б/сахара)	ТТК 1170/1	85	6,64	3,34	10,73	99,53
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		550	16,27	24,87	54,86	509,54
3 День						
Завтрак						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	90	0,97	0,18	4,59	22,87
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1388	100	11,00	11,48	15,02	168,28
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	3,74	3,01	37,13	178,64
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200				
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32		41,91
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		635	20,27	19,24	67,77	465,70
4 День						
Завтрак						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Плов из индейки	ТТК 527	240	19,89	15,39	41,53	369,47
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		565	22,53	15,78	56,13	440,77
5 День						
Завтрак						
Наггетсы из птицы ПП	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59
Перловка отварная с маслом	ТТК 1419	200	4,50	8,30	39,80	177,00
Огурцы консервированные	ТТК 1232	50		0,20	2,78	5,60
Напиток Грушняка (б. сахара)	ТТК 983	200	0,02	0,01	0,60	2,58
Батончик "На здоровье" пшенично - ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Итого за прием		570	14,93	17,42	58,98	421,77
Среднедневное значение за 1 неделю		582	20,53	20,70	63,81	499,99
2 Неделя						
1 День						
Завтрак						
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Картофель тушеный	ТТК 587	190	2,79	7,28	27,50	133,46
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200				
Груша печеная (б/сахара)	ТТК 1013	100	0,46	0,34	14,93	64,64
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		615	11,57	11,47	71,07	394,10
2 День						
Завтрак						
Пшеница молочная из смеси зерновых хлопьев (б/сахара)	ТТК 985	200	5,93	3,35	23,19	146,60
Масло сливочное	ТТК 657	12	0,10	8,70	0,16	79,27
Творожные сырники (б/сахара) Сд	ТТК 1231	100	17,51	7,79	12,10	188,55
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69

Напиток Грушняка (б. сахара)	ТТК 983	200	0,02	0,01	0,60	2,58
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		557	25,72	22,74	47,74	499,69
3 День						
Завтрак						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	70	0,75	0,14	3,57	17,79
Печень тушенная в томатном соусе	ТТК 526	100	3,85	82,13	9,00	82,13
Пюре картофельное	ТТК 589	200	4,14	5,32	33,00	179,38
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32		41,91
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		615	13,49	92,20	56,74	376,90
4 День						
Завтрак						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,57	4,23	19,17	244,90
Напиток Каркаде (б/сахара)	ТТК 955	200	0,04		0,22	1,06
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		575	10,06	4,58	33,85	315,57
5 День						
Завтрак						
Огурцы консервированные	ТТК 1232	70		0,27	3,90	7,84
Биточек "Нежный"	ТТК 553	100	9,35	45,50	8,37	480,35
Перловка отварная с маслом	ТТК 1419	200	4,50	8,30	39,80	177,00
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200				
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,01	15,02	30,15
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		725	16,04	54,33	78,12	749,34
Среднедневное значение за 2 неделю		617	15,38	37,06	57,50	467,12
Среднедневное значение за 2 недели		600	17,95	28,88	60,66	483,56

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

соответствует 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

и видов пищевой продукции, блюд 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

Волосникова И.В.