

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Обед						
Огурец свежий	ТТК 675/1	10	0,08	0,01	0,34	1,56
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Биточек "Домашний"	ТТК 552	100	13,17	18,39	11,04	261,81
Пюре картофельная с маслом	ТТК 1419	200	4,50	8,30	39,80	177,00
Компот Грушевый (б. сахара)	ТТК 983	200	0,02	0,01	0,60	2,58
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	60	4,42	1,18	30,76	150,00
Итого за прием		820	27,69	33,82	98,57	724,75
2 День						
Обед						
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Фишбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74
Рис припущенный	ТТК 582	180	4,19	4,00	43,99	229,32
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	40	0,43	0,08	2,04	10,16
Напиток из плодов шиповника (б/сахара)	ТТК 982	180	0,61	0,25	12,87	56,20
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	60	4,42	1,18	30,76	150,00
Итого за прием		810	19,76	21,79	107,14	689,40
3 День						
Обед						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Биточек "Петровский"	ТТК 520	250	15,68	19,45	18,10	307,24
Компот из фруктов (б/сахара)	ТТК 981	200	1,04	0,06	13,80	59,90
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого за прием		850	23,67	23,79	72,00	589,12
4 День						
Обед						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	50	0,54	0,10	2,55	12,71
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Биточек паровой (говядина)	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	202,06
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	9,21	6,31	49,59	279,36
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК 960	200	0,98	0,05	12,56	54,61
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		805	34	27,01	105,64	779,60
5 День						
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Суп из овощей с фасолью	ТТК 527	230	19,06	14,75	39,80	354,07
Биточек "Петровский"	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Компот из фруктов (б/сахара)	ТТК 669	125	0,50	0,01	14,44	28,99
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		830	25,12	23,32	91,29	580,11
Среднедневное значение за 1 неделю		823	25,952	25,946	94,928	672,596
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
2 Неделя						
1 День						
Обед						
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Котлета "Морское диво" (минтай б/к, б/к)	ТТК 1373 ФК	100	13,52	16,32	10,96	244,19
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	31,93	118,34
Огурец свежий	ТТК 675/1	45	0,35	0,04	1,54	7,02
Компот из свежих груш (б/сахара)	ТТК 984	200	0,08	0,05	2,38	10,31
Батончик "На здоровье" пшенично - ржаной	ТТК 604	40	3,14	1,18	19,60	104,00
Итого за прием		835	21,83	22,47	75,54	554,55

День						
Обед						
Пюре гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Салат Школьный с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,30	44,63	395,52
Воздушное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	30	0,60	0,09	2,67	12,99
Смюсс из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК 960	200	0,98	0,05	12,56	54,61
Блюдо	ТТК 669	135	0,54	0,01	15,59	31,31
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого за прием		915	24,40	26,61	123,39	779,29
День						
Обед						
Воздушное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29
Салат из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Биточки "Белорусские"	ТТК 1446	100	11,10	23,83	7,90	290,00
Пюре гороховое	ТТК 1418	180	9,27	7,11	30,81	252,29
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		855	27,79	39,76	84,75	782,00
День						
Обед						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	35	0,38	0,07	1,79	8,89
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Биточек паровой (говядина)	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	202,06
Картофель тушеный	ТТК 587	190	2,79	7,28	27,50	133,46
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 956	200	0,23	0,05	0,36	2,83
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		800	24,13	28,22	60,74	533,04
День						
Обед						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	60	0,65	0,12	3,06	15,25
Рассольник Ленинградский	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Биточек "Домашний"	ТТК 552	100	13,17	18,39	11,04	261,81
Капуста тушеная	ТТК 585	190	7,81	8,14	41,32	234,73
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		825	24,66	33,11	73,84	659,31
Среднедневное значение за 2 неделю		846	24,56	30,03	83,65	661,64
Среднедневное значение за 2 недели		835	25,26	27,99	89,29	667,12

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 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.