

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог

Сидорова

дата

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО «ЮСП»

Е. А. Горобченко

дата

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

В. В. Сидорова

подпись

ФИО

дата

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 Неделя															
1 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Салат из моркови с маслом К	ТТК 1240	100	1,18	5,36	8,20	81,26	23,67	32,07	0,60	46,60	0,000	0,042	0,000	1,938	0,00
Тертые на пару (б/томата,рис,мука)	ТТК 1011	100	8,49	12,89	8,25	181,95	20,33	14,90	97,22	1,25	24,96	50,77	0,36	0,03	0,81
Рис отварной	ТТК 1044	200	4,65	4,44	48,87	254,78	7,81	30,54	0,63	93,24	14,400	0,040	0,000	0,000	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	7,01
Сухари из пшеничного хлеба К	ТТК 1030	25	1,73	0,25	12,14	58,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00
Итого за прием		625	16,25	22,99	84,67	605,93	52,08	77,51	98,47	141,09	39,36	50,85	0,36	1,97	7,82
2 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Салат картофельный с морковью К	ТТК 1241	100	1,55	5,52	12,69	104,74	13,32	22,56	0,68	46,38	0,067	0,027	0,000	5,640	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	240	24,14	18,69	49,95	450,04	36,83	149,18	340,44	5,46	4,32	488,64	7,95	0,27	1,77
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	
Сухари из ржано-пшеничного хлеба К	ТТК 1012	25	1,68	0,25	11,15	54,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00
Итого за прием		565	27,56	24,50	81,00	638,46	50,41	171,74	341,15	51,84	4,39	488,67	7,95	5,91	1,77
3 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Минтай с сырой пастой	ТТК 1003	100	14,23	15,20	2,13	201,00	60,64	5,99	43,38	0,18	11,40	31,96	1,58	0,01	0,02
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	5,44	0,00	24,000	0,348	0,000	0,000	
Папикот из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,030	0,014	0,000	200,000	
Сухари из ржано-пшеничного хлеба К	ТТК 1012	25	1,68	0,25	11,15	54,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00
Груша печеная	ТТК 1004	50	0,20	0,15	13,54	51,89	9,71	6,00	1,17	8,00	0,000	0,010	0,000	2,500	0,00
Итого за прием		575	21,47	22,89	85,08	633,37	102,09	177,11	50,62	11,58	35,43	32,33	1,58	202,51	0,02
4 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Гуляш из филе индейки (б/томата, мука рис.)	ТТК 1025	100	14,83	5,40	3,99	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельные шпоре (без молока, масло под) К/Ф	ТТК 961	200	3,42	5,43	28,44	174,90	18,85	37,42	1,48	94,60	0,000	0,152	0,000	7,200	0,00
Сырники с морковью К	ТТК 1023	50	5,93	2,33	6,54	70,83	4,48	5,68	0,23	10,49	0,026	0,023	0,000	0,575	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00
Сухари из пшеничного хлеба К	ТТК 1030	25	1,73	0,25	12,14	58,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	57,46
Итого за прием		575	26,10	13,45	58,33	456,67	23,59	43,10	1,73	105,09	0,03	0,18	0,00	7,78	57,46
5 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Биточек паровой	ТТК 1024	100	14,54	12,76	13,54	228,50	8,54	12,94	103,61	1,68	0,00	0,00	3,07	0,03	0,00
Рис с овощами	ТТК 583	250	5,55	4,01	55,71	277,76	25,85	47,20	1,11	0,00	0,000	0,070	0,000	2,230	
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,000	0,004	0,000	0,800	
Сухари из ржано-пшеничного хлеба К	ТТК 1012	25	1,68	0,25	11,15	54,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00
Итого за прием		575	21,85	17,09	91,59	604,33	37,47	61,71	105,13	3,59	0,00	0,07	3,07	3,06	0,00

		583	22,65	20,18	80,13	587,75	53,13	106,23	119,42	62,64	15,84	114,42	2,59	44,24	13,41
Среднедневное значение за 1 неделю															
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
2 Неделя															
1 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Минтай под овощами (б/томата)	ТТК 1006	100	3,43	4,66	28,68	170,38	23,67	32,07	46,60	0,60	0,00	1938,00	3,03	0,04	1,94
Картофель отварной	ТТК 588	180	3,43	4,65	34,79	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,76	0,25	0,15	14,40
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00
Сухари из пшеничного хлеба К	ТТК 1030	25	1,73		12,14	58,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	57,46
Яблоки печёные (б/сахара)	ТТК 1016	50	0,23	0,23	6,61	27,75	9,12	5,13	1,25	6,27	0,000	0,017	0,000	5,700	0,00
Итого за прием		555	9,01	9,59	89,44	456,45	61,88	73,91	142,70	8,38	15,12	1971,77	3,28	5,89	73,80
2 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Салат из моркови с маслом К	ТТК 1240	100	1,18	5,36	8,20	81,26	23,67	32,07	0,60	46,60	0,000	0,042	0,000	1,938	
Биточек паровой	ТТК 1024	100	14,54	12,76	13,54	228,50	8,54	12,94	103,61	1,68	0,00	0,00	3,07	0,03	0,00
Каша пшеничная	ТТК 1045	180	4,75	3,94	26,98	165,09	3,18	0,12	0,03	0,00	12,960	0,000	0,000	0,000	0,00
Компот из свежих груш	ТТК 1237	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,000	0,004	0,000	0,800	16,64
Сухари из ржано-пшеничного хлеба К	ТТК 1012	25	1,68	0,25	11,15	54,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00
Итого за прием		605	22,23	22,38	71,06	572,92	38,47	46,70	104,64	50,19	12,96	0,05	3,07	2,77	16,64
3 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Фрикадельки паровые	ТТК 995	100	17,86	24,75	1,70	299,99	13,95	26,75	183,69	2,31	0	160	0,51	0,25	0,14
Картофель тушёный (б/томата) К/Ц	ТТК 1038	200	3,15	3,08	26,03	140,42	27,72	36,86	1,39	93,18	9,600	0,134	0,000	12,112	15,20
Чай зелёный с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	200,00
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	40,000	0,026	0,000	0,006	
Сухари из пшеничного хлеба К	ТТК 1030	25	1,73	0,25	12,14	58,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	15,00
Итого за прием		575	31,25	31,96	55,31	620,60	45,97	67,11	185,34	95,49	49,60	160,16	0,51	12,37	230,34
4 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Колбаски мясные запеченные	ТТК 1027	100	17,30	6,27	9,91	165,94	50,45	17,48	165,12	1,16	30,00	32,66	0,52	0,04	0,29
Рис отварной	ТТК 1044	200	4,65	4,44	48,87	254,78	7,81	30,54	0,63	93,24	14,400	0,040	0,000	0,000	0,29
Груша печёная	ТТК 1004	50	0,20	0,15	13,54	51,89	9,71	6,00	1,17	8,00	0,000	0,010	0,000	2,500	5,29
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00
Сухари из пшеничного хлеба К	ТТК 1030	25	1,73	0,25	12,14	58,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00
Итого за прием		575	24,07	11,16	91,67	560,55	68,24	54,02	166,95	102,40	44,40	32,71	0,52	2,54	5,87

5 День															
Завтрак с 12 лет I смена															
Тефтели на пару (б/томата, рис. мука)	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	193,33	35,14	18,86	154,00	2,00	20,40	22,84	0,57	0,05	0,29
Каша кукурузная	ТТК	180	0,65	4,72	0,14	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Грушёнъка	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,000	0,000	0,000	0,100	200,00
Яблоки печёные (б/сахара)	ТТК 1016	50	0,23	0,23	6,61	27,75	9,12	5,13	1,25	6,27	0,000	0,017	0,000	5,700	0,00
Сухари из ржано-пшеничного хлеба К	ТТК 1012	25	1,68	0,25	11,15	54,67	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	10,72	
Итого за прием		555	11,44	18,10	38,49	361,77	45,36	24,51	155,38	8,97	20,40	22,86	0,57	5,85	211,01
Среднедневное значение за 2 неделю		573	19,60	18,64	69,19	514,46	51,98	53,25	151,00	53,09	28,50	437,51	1,59	5,88	107,53
Среднедневное значение за 2 недели		578	21,12	19,41	74,66	551,11	52,56	79,74	135,21	57,86	22,17	275,96	2,09	25,06	60,47

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

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 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.

Технология приготовления блюд шадящая (припускание, тушение, запекание)

Технолог



А.Б.Савчук