

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог



"КШП"
Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ
ВЫПЛАТ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



подпись

ФИО

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПИТАЮЩИХСЯ НА СУММУ ДОТАЦИОННЫХ С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕАЛИКИЯ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
1 Неделя														
1 День														
Горячее питание														
Пюре из овощей	ТТК 1047	240	3,78	6,38	30,24	190,05	29,78	51,38	1,69	112,22	0,00	0,16	7,20	
Огурец консервированный	ТТК 1232	30	0,00	0,12	0,88	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	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	6,37	
Итого за прием		480	7,54	9,98	59,88	322,42	58,69	62,60	2,35	156,78	13,12	0,23	13,57	
2 День														
Горячее питание														
Рис с овощами	ТТК 583	210	4,66	3,37	46,79	233,32	21,71	39,65	0,93	0,00	0,00	0,06	1,87	
Огурец свежий	ТТК 675	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	0,24	0,00	0,00	0,01	3,92	
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	
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	
Итого за прием		460	6,10	3,67	61,96	291,47	30,99	45,14	1,70	0,00	0,00	0,11	5,79	
3 День														
Горячее питание														
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	4,90	0,00	21,60	0,31	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	45	0,49	0,09	2,30	11,43	6,17	8,82	0,40	11,47	0,00	0,03	11,03	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08				1,04	
Хлебцы хрустящие 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	6,37	
Итого за прием		435	8,50	10,23	61,52	349,19	54,87	166,28	6,01	56,03	34,72	0,41	18,44	
4 День														
Горячее питание														
Картофель запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	65,74	337,73	26,03	44,83	1,79	0,00	0,00	0,19	17,76	
Зеленый горошек	ТТК 2013	15	0,32	0,06	1,72	8,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Итого за прием		425	5,66	6,38	81,49	409,21	26,29	44,83	2,32	0,00	0,00	0,23	17,76	
5 День														
Горячее питание														
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	18,83	
Огурец свежий	ТТК 675	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	0,12	0,00	0,00	0,06	1,96	
Напиток Мишутка	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	1,24	7,09	0,04	0,01	2,00	
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	6,37	
Итого за прием		410	5,58	6,46	43,89	215,75	97,51	31,58	2,55	94,96	13,16	0,19	29,16	

6 День														
Горячее питание														
Картофель отварной	ТТК 588	190	3,62	4,31	30,67	174,32	24,07	38,38	1,54	0,00	13,68	0,17	15,20	
Кукуруза	ТТК 672	15	0,32	0,06	1,72	8,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	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	
Итого за прием		415	5,26	4,67	44,33	239,37	24,33	38,38	2,07	0,00	13,68	0,21	15,20	
Среднедневное значение за 1 неделю		438	6,44	6,90	58,85	304,57	48,78	64,80	2,83	51,30	12,45	0,23	16,65	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	
2 Неделя														
1 День														
Горячее питание														
Каша пшеничная с овощами Ц	ТТК 1007	250	8,10	5,30	49,35	271,92	39,78	65,08	2,11	174,43	0,00	0,23	2,73	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	45	0,49	0,09	2,30	11,43	6,17	8,82	0,40	11,47	0,00	0,03	11,03	
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	
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	
Итого за прием		505	9,72	5,65	65,45	335,26	46,21	73,90	3,04	185,90	0,00	0,30	13,76	
2 День														
Горячее питание														
Каша гречневая с овощами	ТТК 573	220	9,40	5,07	51,31	272,97	34,12	139,96	4,66	0,00	0,00	0,25	2,41	
Огурец консервированный	ТТК 1232	50	0,00	0,20	1,47	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08				1,04	
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	6,37	
Итого за прием		480	13,20	9,10	81,41	406,37	65,32	151,87	5,37	44,56	13,12	0,32	9,83	
3 День														
Горячее питание														
Пюре из овощей	ТТК 1047	250	3,94	6,65	31,50	197,97	31,03	53,53	1,76	116,90	0,00	0,17	7,50	
Огурец свежий	ТТК 675	15	0,12	0,01	0,51	2,34	3,38	2,08	0,09	0,00	0,00	0,00	1,47	
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	
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	
Итого за прием		475,00	5,23	6,92	46,04	263,15	34,67	55,61	2,38	116,90	0,00	0,21	8,97	
4 День														
Горячее питание														
Картофельное пюре (без молока, масло под.) КФ	ТТК 961	200	3,42	5,43	28,44	174,90	18,85	37,42	1,48	94,60		0,15	7,2	
Кукуруза	ТТК 672	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Напиток Грушенька	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,10	
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	6,37	
Итого за прием		440	7,66	9,00	63,10	328,99	48,60	49,16	2,24	139,86	13,12	0,23	13,67	

5 День													
Горячее питание													
Рис с овощами	ТТК 583	190	3,99	2,89	40,11	199,99	18,61	33,98	0,80	0,00	0,00	0,05	1,61
Зеленый горошек	ТТК 2013	10	0,22	0,04	1,15	5,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Мишутка	ТТК 1031	180	0,49	0,09	13,15	53,77	7,01	3,64	1,12	6,38	0,04	0,01	1,80
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
Итого за прием		390	5,83	3,28	59,13	286,92	25,62	37,62	2,42	6,38	0,04	0,10	3,41
6 День													
Горячее питание													
Рагу овощное с тыквой	ТТК 965	210	2,75	4,07	20,50	123,85	30,51	35,68	1,21	75,45	0,00	0,10	11,85
Огурец свежий	ТТК 675	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	0,12			0,01	1,96
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
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	6,37
Итого за прием		440	6,67	7,57	49,95	255,98	63,93	49,64	1,99	120,01	13,12	0,17	20,18
Среднедневное значение за 2 неделю		455	8,05	6,92	60,85	312,78	47,39	69,63	2,91	102,27	6,57	0,22	11,64
Среднедневное значение за 2 недели		446	7,25	6,91	59,85	308,67	48,09	67,22	2,87	76,78	9,51	0,23	14,15

Стоимость питания 55 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).

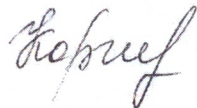
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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



М. Н. Корнева