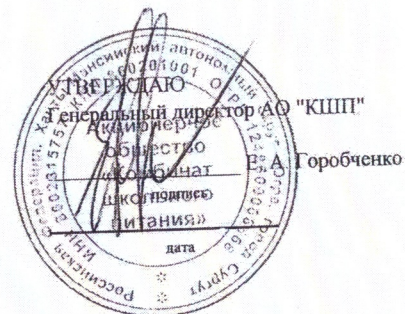
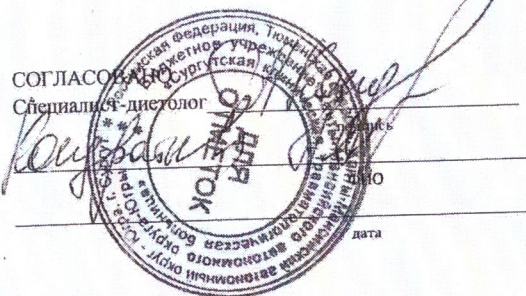
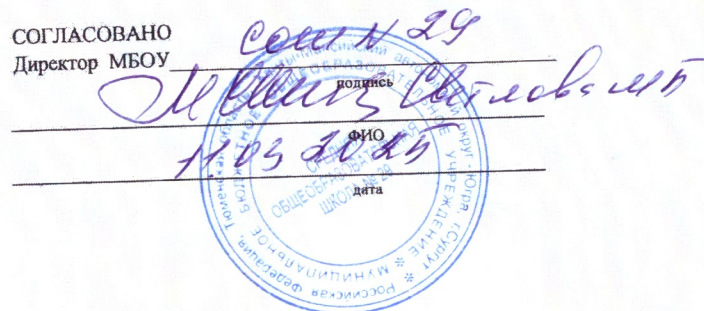


СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог



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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Питание с 12 лет и старше						
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	60	0,65	0,12	3,06	15,25
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		465	5,88	3,12	47,65	231,72
2 День						
Питание с 12 лет и старше						
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	31,93	118,34
Сыр порционно	ТТК 1034	10	1,45	2,16		20,96
Напиток Грушенька (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		435	6,28	3,82	43,56	195,88
3 День						
Питание с 12 лет и старше						
Картофель тушенный	ТТК 587	180	2,64	6,90	26,05	126,44
Огурец свежий	ТТК 675/1	40	0,31	0,04	1,37	6,24
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		445	4,85	7,24	38,81	189,51
4 День						
Питание с 12 лет и старше						
Каша молочная пшённая (б/сахара)	ТТК 986	210	7,47	4,30	33,64	203,19
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06
Кофейный напиток (б/сахара)	ТТК 959	200	1,70	1,41	6,83	46,87
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		445	10,92	13,21	51,63	370,12
5 День						
Питание с 12 лет и старше						
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	10,23	7,02	55,10	310,40
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
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		485	12,41	7,33	68,41	374,83
6 День						
Питание с 12 лет и старше						
Капуста тушенная	ТТК 585	190	7,81	8,14	41,32	234,73
Сыр порционно	ТТК 1034	15	2,17	3,24		31,43
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		430	11,88	11,68	52,71	322,99
Среднедневное значение за неделю		2705	52,22	46,4	302,77	1685,05
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
2 Неделя						
1 День						
Питание с 12 лет и старше						
Макароны с сыром	ТТК 580	200	6,59	6,88	28,37	212,13
Огурцы консервированные	ТТК 1232	30		0,12	1,67	3,36
Чай (б. сахара)	ТТК 953	180	0,17	0,04	0,12	1,52
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		435	8,43	7,29	41,19	271,0

2 День						
Питание с 12 лет и старше						
Вареники с картофелем отварные ПП	ТТК 502	150	6,56	7,24	46,21	280,86
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200			9,08	24,51
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		375	8,23	7,49	66,32	359,37
3 День						
Питание с 12 лет и старше						
Рис с куркумой	ТТК 582	200	4,71	4,44	48,86	25,48
Огурец свежий	ТТК 675/1	45	0,35	0,04	1,54	7,02
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		470	6,77	4,73	61,65	87,56
4 День						
Питание с 12 лет и старше						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев (б/сахара)	ТТК 985	210	6,22	3,52	24,35	153,93
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06
Кофейный напиток (б/сахара)	ТТК 959	200	1,70	1,41	6,83	46,87
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		445	9,67	12,43	42,34	320,86
5 День						
Питание с 12 лет и старше						
Пюре картофельное	ТТК 589	180	3,73	4,79	29,70	161,44
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	20	0,22	0,04	1,02	5,08
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		425	5,85	5,13	42,11	223,35
6 День						
Питание с 12 лет и старше						
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	28,74	106,51
Огурец свежий	ТТК 675/1	30	0,24	0,03	1,03	4,68
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		435	4,76	1,55	41,4	167,77
Среднедневное значение за неделю		2585	43,71	38,62	295,01	1429,92
Среднедневное значение за две недели		5290	95,93	85,02	597,78	3114,97

Стоимость питания 55 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

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 кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных

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

Рябина Д.И.