

СОГЛАСОВАНО
Специалист психолог
Кондраков

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КШПТ"
«Колос»
Школьников
Питанье

А. Горобченко

Дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (1 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

С.В. Ковалев
подпись

М.О.З.
ФИО

2025
дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 1 смена
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Завтрак						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	80	0,86	0,16	4,08	20,33
Биточек паровой (говядина) К/Ц/Сд	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	202,06
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	3,74	3,01	37,13	178,64
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0	41,91
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		625	22,91	22,42	56,41	498,63
2 День						
Завтрак						
Огурец свежий	ТТК 675/1	70	0,55	0,07	2,40	10,93
Наггетсы из птицы ПП	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59
Картофель тушеный	ТТК 587	200	2,94	7,66	28,94	140,49
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		595	14,02	16,31	48,97	392,59
3 День						
Завтрак						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 675/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29
Финбол	ТТК 545/1	100	8,51	9,38	2,80	153,74
Рис цветной	ТТК 587	200	3,14	1,40	31,93	118,34
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 983	200	0,23	0,05	0,36	2,83
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого за прием		650	17,23	11,63	66,06	426,20
4 День						
Завтрак						
Каша молочная пшеница (б/сахара)	ТТК 986	200	7,12	4,10	32,04	193,51
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06
Запеканка из творога (б/сахара)	ТТК 1170/1	100	7,81	3,93	12,62	117,09
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03
Какао 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		565	20,74	22,62	62,19	536,72
5 День						
Завтрак						
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	10,12	11,35	13,21	161,96
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	10,23	7,02	55,10	310,40
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик "На здоровье" пшенично - ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Апельсин	ТТК 1032	140	1,26	0,28	14,38	39,76
Итого за прием		720	23,65	19,30	94,55	573,49
Среднедневное значение за 1 неделю		631	19,71	18,46	65,64	485,53
2 Неделя						
1 День						
Завтрак						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	60	0,65	0,12	3,06	15,25
Тефтели на пару (б/томата,рис,мука) К/Ц	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	195,09
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	3,74	3,01	37,13	178,64
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
Груша	ТТК 665	130	0,52	0,39	13,25	65,90
Итого за прием		715	15,63	16,70	75,52	510,57

2 День						
Завтрак						
Чевабчи мясные ПП	ТТК 550/1	100	11,52	13,59	18,28	251,41
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	180	2,43	2,21	39,47	190,87
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Сыр порционнo	ТТК 1034	30	4,34	6,48	0,00	62,87
Итого за прием		535	19,96	22,53	68,78	559,15
3 День						
Завтрак						
Биточки "Чикен топ" ПП	ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	28,74	106,51
Напиток Каркаде (б/сахара)	ТТК 955	200	0,04	0,00	0,22	1,06
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	85	0,67	0,08	2,92	13,27
Итого за прием		590	14,51	10,08	60,80	388,81
4 День						
Завтрак						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев (б/сахара)	ТТК 985	180	5,34	3,01	20,87	131,94
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06
Творожные сырники (б/сахара) Сд	ТТК 1231	70	12,26	5,45	8,47	131,99
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,52
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,33	3,13	5,39	63,03
Яблоки печёные (б/сахара)	ТТК 1016	100	0,46	0,46	13,22	58,82
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого за прием		600	23,51	21,53	59,60	527,36
5 День						
Завтрак						
Палочки рыбные ПП	ТТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	154,20
Пюре картофельное	ТТК 589	170	3,52	4,53	28,05	152,47
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
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,19	9,41	41,01
Итого за прием		619	13,63	12,21	66,39	403,37
Среднедневное значение за 2 недели		612	17,45	16,61	66,22	477,85
Среднедневное значение за 2 недели		621	18,58	17,53	65,93	481,69

Стоимость питания 172 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 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.