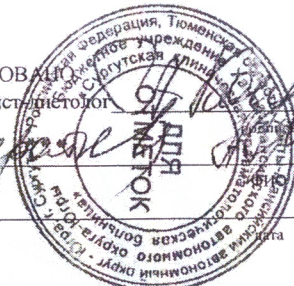


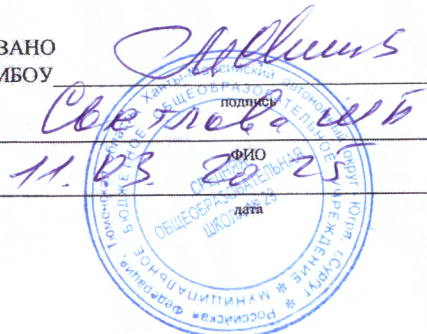
СОГЛАСОВАНО
Специалист-методолог



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО "КШП"
«Комбинат
школьного
питания»
И. А. Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (2 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 2 смена
С ПОДТВЕРЖДЁННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Обед						
Огурцы консервированные	ТТК 1232	60		0,24	3,34	6,72
ПЩ из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	25	8,24	5,80		85,15
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Плов из индейки	ТТК 527	250	20,72	16,03	43,26	384,86
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК 960	200	0,98	0,05	12,56	54,61
Мука	ТТК 665	130	0,52	0,39	13,25	65,90
Рассольник "На здоровье" пшенично - ржаной	ТТК 604	40	3,14	1,18	19,60	104,00
Итого за прием		976	37,82	34,60	118,64	871,73
2 День						
Обед						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	10,23	7,02	55,10	310,40
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	60	4,42	1,18	30,76	150,00
Итого за прием		1 091	41,10	24,85	148,42	941,78
3 День						
Обед						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29
Рассольник Ленинградский	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Котлеты "Белорусские"	ТТК 1446	100	11,10	23,83	7,90	290,00
Горошница	ТТК 570	200	4,83	3,43	33,23	191,60
Сыр порционно	ТТК 1034	35	5,06	7,56		73,34
Напиток Грушняка (б. сахара)	ТТК 983	200	0,02	0,01	0,60	2,58
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого за прием		996	38,33	52,75	80,94	946,92
4 День						
Обед						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,30	44,63	395,52
Компот и свежих яблок (б/сахара)	ТТК 980	200	0,08	0,07	2,11	9,38
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,19	9,41	41,01
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого за прием		1 021	28,66	35,55	91,84	785,86
5 День						
Обед						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,20	5,10	25,41
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03
Котлета "Морское диво" (минтай б/к, б/к)	ТТК 1373 ФК	100	13,52	16,32	10,96	244,19
Пюре картофельное	ТТК 589	200	4,14	5,32	33,00	179,38
Напиток из плодов шиповника (б/сахара)	ТТК 982	200	0,68	0,28	14,30	62,44
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого за прием		961	38,91	39,46	102,52	896,87
Среднедневное значение за 1 неделю		1 009	36,96	37,44	108,47	888,63

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
2 Неделя						
1 День						
Обед						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	7,57	4,23	19,17	244,90
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК 960	200	0,98	0,05	12,56	54,61
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,01	15,02	30,15
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого за прием		1 011	30,67	17,50	98,21	732,75
2 День						
Обед						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,20	5,10	25,41
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	20	6,60	4,64		68,12
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Биточек "Нежный"	ТТК 1387	100	12,01	8,51	14,50	216,86
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	40,92	219,78
Компот из кураги (б/сахара)	ТТК 981	200	1,04	0,06	13,80	59,90
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,19	9,41	41,01
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого за прием		1 051	35,09	28,73	122,57	900,01
3 День						
Обед						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Суп гороховый Ленинградский	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03
Тефтели рыбные с соусом	ТТК 1376	100	6,65	3,60	17,61	142,00
Капуста тушеная	ТТК 585	200	8,22	8,57	43,49	247,08
Сыр порционно	ТТК 1034	20	2,89	4,32		41,91
Компот из свежих груш (б/сахара)	ТТК 984	200	0,08	0,05	2,38	10,31
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого за прием		981	33,93	34,26	97,21	803,02
4 День						
Обед						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,86
Митболы с сыром ПП	ТТК 544/1	100	7,39	10,81	12,97	161,04
Горошница	ТТК 570	200	4,83	3,43	33,23	191,60
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого за прием		956	31,99	33,60	104,10	785,46
5 День						
Обед						
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	100,13
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	25	4,78	2,43	0,15	41,60
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	15,83	11,22	25,71	328,64
Компот из кураги (б/сахара)	ТТК 981	200	1,04	0,06	13,80	59,90
Груша	ТТК 665	130	0,52	0,39	13,25	65,90
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого за прием		1 016	28,69	32,97	99,98	808,93
Среднедневное значение за 2 неделю		1 003	32,07	29,41	104,41	806,03
Среднедневное значение за 2 недели		1 006	34,52	33,43	106,44	847,33

Стоимость питания 258 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 виды пищевой продукции, блюд 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.

Технолог

Волосникова И.В.