



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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Солнечный А.А. Гробченко

Средняя общеобразовательная школа №13
подпись Ковалева

22.11.2024г. ФИО

_____ ДАТА

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ (1 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг				
1 День																					
Завтрак 7-11 лет I смена																					
Помидор свежий дольками	ТТК 676	90	0,97	0,18	4,59	22,87	12,35	17,64	22,93	0,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	22,05					
Терфели Дегские	ТТК 547	100	0,41	2,81	1,61	33,46	6,95	0,84	5,89	0,05	9,90	21,54	0,09	0,00	0,01						
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00						
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	1,70	0,41	0,13	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Фруктовые пастыльки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием		630	11,09	7,79	66,61	393,56	37,32	29,56	28,82	1,99	33,90	21,54	0,09	0,17	22,06	6,66					
2 День																					
Завтрак 7-11 лет I смена																					
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ТТК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00						
Нагетсы из птицы	ТТК 545/1	100	11,66	10,60	6,00	207,57	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Картофель тушеный	ТТК 587	200	2,94	7,66	39,78	207,16	35,73	3,00	0,00	1,83	38,40	0,00	0,00	0,17	16,15						
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	0,00	34,60	52,80	6,09	39,15	0,04	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26						
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Яблоко	ТТК 669	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00						
Итого за прием		725	17,71	19,00	75,21	580,74	127,62	40,71	92,35	4,63	44,40	11,00	0,00	0,25	29,41	7,52					
3 День																					
Завтрак 7-11 лет I смена																					
Каша молочная пшеница (б/сахара)	ТТК 986	150	5,34	3,07	24,03	144,39	87,60	34,10	128,77	0,89	0,01	0,00	0,00	0,15	0,85						
Масло сливочное	ТТК 657	20	0,16	14,50	0,26	132,12	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Запеканка из творога (б/сахара)	ТТК 1170/1	110	8,59	4,32	13,88	140,28	163,23	23,49	204,41	0,51	71,38	0,00	0,00	0,05	0,27						
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02						
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,41	3,21	5,39	62,51	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52						
Груша печеная (б/сахара)	ТТК 1013	100	0,45	0,34	14,93	57,78	21,66	13,68	18,24	2,62	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием		620	19,99	27,68	70,01	612,59	397,89	94,53	446,83	4,71	83,39	22,09	0,01	0,25	7,36	7,00					

4 День														
Завтрак 7-11 лет I смена														
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	100	1,42	1,81	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,02	14,30
Копилеты Белорусские	ТТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,22	2,20
Рис цветной	ТТК 584	200	3,14	1,40	26,38	118,34	9,72	28,12	0,00	0,63	7,20	0,00	0,05	0,80
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 200	200	0,23	0,90	0,36	37,80	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,80
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		656	18,58	22,48	64,99	569,42	61,37	64,95	28,75	3,13	7,20	0,10	0,01	18,10
5 День														
Завтрак 7-11 лет I смена														
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,06	14,80
Лук из фиолетовой индейки	ТТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,03	0,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,35	0,00
Напиток Каркале (б/сахара)	ТТК 955	200	0,04	0,00	0,22	0,93	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00
Груша	ТТК 665	150	0,60	0,45	19,65	76,03	28,50	18,00	24,00	3,45	0,00	0,00	0,03	7,50
Итого за прием		770	15,46	23,38	70,36	526,79	104,13	209,41	150,50	11,37	29,36	0,00	0,56	22,69
Среднедневное значение за 1 неделю		680	16,56	20,06	69,44	536,62	145,66	87,83	149,45	5,17	39,65	10,95	0,02	0,30

2 Недели															
1 День															
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, кквл	Минеральные элементы (мг)							ХЕ
		всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В,мг	С,мг	
Завтрак 7-11 лет I смена															
Помидор свежий дольками	ТТК 1024	100	13,55	14,63	4,03	199,50	19,09	12,82	1,03	2,25	0,00	0,00	0,00	0,05	3,60
Биточек паровой	ТТК 578	210	6,50	4,33	38,64	231,47	18,92	11,64	0,00	1,18	25,20	0,00	0,12	0,00	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 953	200	1,70	0,41	0,13	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай (б/сахара)	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовые пастилки		15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		635	24,49	19,81	70,61	569,36	49,68	41,12	22,69	4,20	25,20	0,00	0,22	24,43	
2 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 678	60	0,84	1,08	4,26	35,01	21,99	7,74	16,68	0,30	0,00	0,00	0,00	8,58	
Сывороточный творог	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,14	0,15	
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	180	2,43	2,21	39,47	170,87	26,42	20,59	0,00	0,97	12,96	0,00	0,05	0,00	
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	9,08	34,60	52,80	6,09	39,15	0,04	6,00	11,00	0,00	0,26	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пюре Фрума	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		655	16,95	18,99	74,98	554,31	114,37	34,42	55,83	3,54	18,96	11,00	0,00	8,99	

3 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев (6/сахара)	ТТК 985	150	4,45	2,51	17,39	111,02	72,50	8,29	53,10	0,07	0,01	0,00	0,00	0,02	0,35
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,07	6,53	0,12	59,45	2,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,01
Творожные сырники (6/сахара)	ТТК 1231	135	23,64	10,52	16,34	260,55	12,66	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Какао с молоком (6/сахара)	ТТК 958	200	3,41	3,21	5,52	62,51	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52
Груша	ТТК 665	150	0,60	0,45	19,65	76,03	28,50	18,00	24,00	3,45	0,00	0,00	0,00	0,03	7,50
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		690	34,38	26,10	71,68	656,24	240,29	49,56	172,50	4,89	12,01	22,09	0,01	0,17	8,42
4 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,06	14,80
Плов из индейки	ТТК 527	250	14,62	18,14	47,68	413,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,08	1,04
Напиток Каркаде (6/сахара)	ТТК 955	200	0,04	0,00	0,22	0,93	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре Фрукта	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		665	17,56	28,39	72,97	583,56	48,25	70,81	257,25	2,66	6,38	0,00	0,00	0,14	15,84
5 День															
Завтрак 7-11 лет I смена															
Винегрет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61
Помидор свежий дольки	ТТК 676	30	0,32	0,06	1,52	7,62	4,11	5,88	7,64	0,26	0,00	0,00	0,00	0,01	7,35
Чай с лимонам (6/сахара)	ТТК 200	200	0,23	0,90	9,09	37,80	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Масло сливочное в упаковке	ТТК 1067	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр плавленый "Дружба"	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовая лента	ТТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		641	25,95	27,10	74,65	676,02	191,92	51,30	305,04	3,60	31,73	0,10	0,01	0,26	17,62
Средненежное значение за 2 недели		657	23,86	24,08	72,98	607,90	128,90	49,44	162,66	3,78	18,85	6,64	0,00	0,20	195,45
Средненежное значение за 2 недели		669	20,21	22,07	71,21	572,26	137,28	68,64	156,06	4,47	29,25	8,79	0,01	0,25	107,69

Стоимость питания 166 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3.72.4.3590-20

п. 8.1.3. 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 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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.Скрябин, В.А.Тугелья. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог



М. Н. Корнева