



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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ *С.А. Мещеряков*
Карачева Е. В.
подпись
АОМО
28.11.2024 г.

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг				
1 Неделя																					
1 День																					
Обед 7-11 лет II смена	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80					
Ордец свежий	ТТК 642/1	220	8,48	7,96	24,66	202,86	28,42	15,85	34,89	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	10,68					
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07						
Сметана	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	1,04					
Говядина отварная для I блюда	ТТК 527	250	14,62	18,14	12,56	47,68	24,13	54,35	257,25	1,94	0,56	0,00	0,00	0,01	0,32						
Плов из индейки	ТТК 960	200	0,98	0,05	12,56	47,27	28,16	18,27	25,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	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	0,00					
Хлеб пшеничный из муки в/с		845	30,61	32,23	101,31	809,44	128,09	109,57	372,37	4,63	6,38	116,60	1,10	0,18	21,95	10,13					
Итого за прием																					
2 День																					
Обед 7-11 лет II смена																					
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	60	0,91	2,98	3,94	44,13	24,32	9,69	17,78	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	21,19					
Говядина отварная I блюда	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04						
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20						
Виточек Домашний	ТТК 552	100	13,17	14,32	11,04	261,81	19,78	17,29	0,00	1,50	0,72	0,00	0,00	0,11	0,20						
Соус сметанный	ТТК 658	50	0,41	1,66	1,04	21,05	11,53	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02						
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00						
Компот из свежих груш (б/сахара)	ТТК 984	200	0,07	0,05	2,38	9,24	3,34	2,08	2,78	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60					
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК 607	30	1,84	0,49	12,82	62,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Пиоре 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	0,00					
Итого за прием		975	27,51	29,94	96,31	775,71	108,03	208,03	127,13	9,44	34,32	0,00	0,00	30,61	27,26	9,63					
3 День																					
Обед 7-11 лет II смена																					
Помидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,38	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50						
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03						
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07						
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04						
Паста Школьная с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	52,64	469,80	22,07	26,18	155,35	2,21	0,00	0,00	0,00	0,02	0,83						
Компот из кураги (б/сахара)	ТТК 981	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32,00	21,00	29,20	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80					
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	0,00					
Фруктовые пастики	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	0,00					
Итого за прием		840	28,80	29,42	113,69	832,26	117,14	89,69	297,84	5,42	0,00	0,00	0,00	0,34	32,26	11,37					

4 День	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углерод- дль, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					ХЕ
				всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
5 День																					
Обед 7-11 лет II смена																					
Овощной ассорти (огурец, помидор)		ТТК 674	80	0,71	0,11	3,17	15,39	13,02	11,83	23,66	0,52	0,00	0,00	0,00	0,03	5,60					
Рассолник Ленинградский с зеленью		ТТК 638/1	225	1,18	4,14	10,05	98,96	8,49	10,90	35,62	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,15					
Говядина отварная для I блюда		ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,01	0,07	0,07					
Митболы с сыром		ТТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00					
Горошница		ТТК 570	200	14,83	3,89	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,86	0,00	0,80					
Компот из свежих яблок (б/сахара)		ТТК 980	200	0,08	0,07	2,11	8,89	2,82	1,57	1,91	0,38	0,00	1,00	0,04	0,00	0,00					
Хлеб пшеничный из муки выс		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					
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																					
			870	29,33	29,43	109,14	815,93	126,99	116,28	116,02	10,05	24,00	1,00	0,04	0,97	9,62	10,91				
5 День																					
Обед 7-11 лет II 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					
Суп картофельный с рисом с зеленью		ТТК 641/1	210	6,65	12,94	23,90	138,68	10,47	14,72	37,07	0,51	0,00	0,00	0,00	0,05	3,87					
Фрикадельки		ТТК 2011	20	2,56	2,17	0,25	100,77	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,01	0,05	0,05					
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	0,03	0,03					
Фришбол		ТТК 548	100	10,84	5,69	7,80	227,14	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,06	0,59	0,59					
Пюре картофельное		ТТК 589	200	7,16	10,10	58,01	355,97	53,66	38,50	0,00	1,41	18,19	0,00	0,16	13,92	0,80					
Напиток из плодов шиповника (б/сахара)		ТТК 982	200	0,08	0,07	2,11	8,89	2,82	1,57	1,91	0,38	0,00	1,00	0,04	0,00	0,00					
Хлеб стогольный 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					
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																					
			890	30,76	44,01	125,81	1094,53	159,78	77,11	122,78	4,28	18,19	1,00	0,04	0,33	28,12	12,58				
Средневзвешенное значение за I неделю																					
			737	24,50	27,50	91,04	721,31	106,67	100,11	172,69	5,64	13,81	39,20	0,38	5,41	19,87	9,10				
2 Неделя																					
1 День																					
Обед 7-11 лет II смена																					
Огурец свежий		ТТК 675	95	0,74	0,09	3,26	14,83	21,41	13,03	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,03	9,31					
Суп гороховый с зеленью		ТТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	75,68	1,73	12,00	0,00	0,18	4,20	0,04					
Говядина отварная для I блюда		ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,01	0,04	0,04					
Каша гречневая с фруктовыми		ТТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,30	1,50	0,32					
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)		ТТК	200	0,98	0,05	12,56	47,27	28,16	18,27	25,40	0,56	0,00	116,60	1,10	0,01	0,32					
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	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,00	0,04	15,00	15,00					
Итого за прием																					
			985	23,86	20,78	128,11	784,67	142,01	241,25	511,47	12,62	16,50	116,60	1,10	0,56	30,37	12,81				

5 День																																								
Обед 7-11 лет II смена																																								
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Суп картофельный с рисом с зеленью	ТТК 641/1	200	6,33	12,32	22,76	132,08	9,98	14,02	35,30	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Фрикадельки	ТТК 2011	30	3,84	3,26	0,37	151,16	6,58	8,85	65,79	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Биточек Океан	ТТК 536/1	100	9,55	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	116,60	1,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК	200	0,98	0,05	12,56	47,27	28,16	18,27	25,40	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Яблока печеные (б/сахара)	ТТК 1016	100	0,45	0,45	13,22	58,00	18,24	10,26	12,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	18,24	10,26	12,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием		955	29,07	32,28	109,21	899,85	137,23	229,27	168,67	10,90	24,00	116,60	1,10	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Среднедневное значенние за 2 неделю		889	27,62	28,44	105,10	797,83	122,67	143,38	241,46	7,13	12,09	46,84	0,45	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Среднедневное значенние за 2 недели		846	26,79	29,89	100,12	810,58	121,95	164,69	170,68	8,27	18,91	77,90	0,74	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				

Стоимость питания 248 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3.12.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$ 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 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.Скүрихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делли Принт 2008 г.

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

Технолог



М. Н. Корнева