



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, БОЛЕЗНЬ КРОНА**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ *С.В. П. Швецова* *Н. П. Ковалева*

Ковалева С.В.
подпись
Ф.И.О.
22.11.2021
дата



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, БОЛЕЗНЬ КРОНА**

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеродо- дм., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P9, мкг	T9, мкг	B1, мкг	C, мкг				
1 Неделя																			
1 День																			
Завтрак с 12 лет I смена																			
Салат из моркови с маслом К	ТТК 1240	100	1,18	5,36	8,20	81,26	23,67	32,07	0,60	46,60	0,000	0,042	0,000	1,938	0,00				
Тертая на пару (бломата, рис, мука)	ТТК 1011	100	8,49	12,89	8,25	181,95	20,33	14,90	97,22	1,25	24,96	50,77	0,36	0,03	0,81				
Рис отварной	ТТК 1044	200	4,65	4,44	48,87	254,78	7,81	30,54	0,63	93,24	14,400	0,040	0,000	0,000	0,00				
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	7,01				
Сухари из пшеничного хлеба К	ТТК 1030	25	1,73	0,25	12,14	38,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00				
Итого за прием		625	16,25	22,99	84,67	605,93	52,08	77,51	98,47	141,09	39,36	50,85	0,36	1,97	7,82				
2 День																			
Завтрак с 12 лет I смена																			
Салат картофельный с морковью К	ТТК 1241	100	1,55	5,52	12,69	104,74	13,32	22,56	0,68	46,38	0,067	0,027	0,000	5,640					
Каша гречневая с флие индейки	ТТК 521	240	24,14	18,69	49,95	450,04	36,83	149,18	340,44	5,46	4,32	488,64	7,95	0,27	1,77				
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00				
Сухари из ржанно-пшеничного хлеба К	ТТК 1012	25	1,68	0,25	11,15	54,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00				
Итого за прием		565	27,56	24,50	81,00	638,46	50,41	171,74	341,15	51,84	4,39	488,67	7,95	5,91	1,77				
3 День																			
Завтрак с 12 лет I смена																			
Минтай с сырой пастой	ТТК 1003	100	14,23	15,20	2,13	201,00	60,64	5,99	43,38	0,18	11,40	31,96	1,58	0,01	0,02				
Капша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	5,44	0,00	24,000	0,348	0,000	0,000	0,00				
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	24,28	97,52	12,30	3,40	0,63	3,40	0,030	0,014	0,000	200,000	0,00				
Сухари из ржанно-пшеничного хлеба К	ТТК 1012	25	1,68	0,25	11,15	54,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,010	0,000	2,500	0,00				
Гречка печеная	ТТК 1004	50	0,20	0,15	13,54	51,89	9,71	6,00	1,17	8,00	0,000	0,010	0,000	2,500	0,02				
Итого за прием		575	21,47	22,89	85,08	633,37	102,09	177,11	50,62	11,58	35,43	32,33	1,58	202,51	0,02				
4 День																			
Завтрак с 12 лет I смена																			
Гуляш из флие индейки (бломата, мука, рис.)	ТТК 1025	100	14,83	5,40	3,99	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Картофельное пюре (без молока, масла под) К/Ф	ТТК 961	200	3,42	5,45	28,44	174,90	18,85	37,42	1,48	94,60	0,000	0,152	0,000	7,200	0,00				
Сырники с морковью К	ТТК 1023	50	5,93	2,33	6,54	70,83	4,48	5,68	0,23	10,49	0,026	0,023	0,000	0,575	0,00				
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00				
Сухари из пшеничного хлеба К	ТТК 1030	25	1,73	0,25	12,14	58,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	57,46				
Итого за прием		575	26,10	13,45	58,33	456,67	23,59	43,10	1,73	105,09	0,03	0,18	0,00	7,78	57,46				
5 День																			
Завтрак с 12 лет I смена																			
Биточек паровой	ТТК 1024	100	14,54	12,76	13,54	228,50	8,54	12,94	103,61	1,68	0,00	0,00	3,07	0,03	0,00				
Рис с овощами	ТТК 583	250	5,53	4,01	55,71	277,76	25,85	47,20	1,11	0,00	0,000	0,070	0,000	2,230	0,00				
Компот из свежих яблок	ТТК 623	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,000	0,004	0,000	0,800	0,00				
Сухари из ржанно-пшеничного хлеба К	ТТК 1012	25	1,68	0,25	11,15	54,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00				
Итого за прием		575	21,85	17,09	91,59	604,33	37,47	61,71	105,13	3,59	0,00	0,07	3,07	3,06	0,00				

Среднедневное значение за 1 неделю		583	22,65	20,18	80,13	587,75	53,13	106,23	119,42	62,64	15,84	114,42	2,59	44,24	13,41	
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
							Са	Мг	P	Fe	A, мг	P, мг	T, мг	B1, мг	C, мг	
2 Неделя																
1 День																
Завтрак с 12 лет 1 смена																
Минтай под овощами (б/томата)	ТТК 1006	100	3,43	4,66	28,68	170,38	23,67	32,07	46,60	0,60	0,00	1 938,00	3,03	0,04	1,94	
Картофель отварной	ТТК 588	180	3,43	4,65	34,79	170,38	28,83	36,71	94,82	1,51	15,12	33,76	0,25	0,15	14,40	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	
Сухари из пшеничного хлеба К	ТТК 1030	25	1,73	1,73	12,14	58,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	57,46	
Дробки пшенице (б/сахара)	ТТК 1016	50	0,23	0,23	6,61	27,75	9,12	5,13	1,25	6,27	0,000	0,017	0,000	5,700	0,00	
Итого за прием		555	9,01	9,59	89,44	456,45	61,88	73,91	142,70	8,38	15,12	1971,77	3,28	5,89	73,80	
2 День																
Завтрак с 12 лет 1 смена																
Салат из моркови с маслом К	ТТК 1240	100	1,18	5,36	8,20	81,26	23,67	32,07	0,60	46,60	0,000	0,042	0,000	1,938	0,00	
Выпечка паровой	ТТК 1024	100	14,54	12,76	13,54	228,50	8,54	12,94	103,61	1,68	0,00	0,00	3,07	0,03	0,00	
Каша пшеничная	ТТК 1045	180	4,75	3,94	26,98	165,09	3,18	0,12	0,03	0,00	12,960	0,000	0,000	0,000	0,00	
Компот из свежих фруктов	ТТК 1237	200	0,08	0,07	11,19	43,40	3,08	1,57	0,41	1,91	0,000	0,004	0,000	0,800	16,64	
Сухари из ржано-пшеничного хлеба К	ТТК 1012	25	1,68	0,25	11,15	54,67	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	
Итого за прием		605	22,23	22,38	71,06	572,92	38,47	46,70	104,64	50,19	12,96	0,05	3,07	2,77	16,64	
3 День																
Завтрак с 12 лет 1 смена																
Фрикадельки паровые	ТТК 995	100	17,86	24,75	1,70	299,99	13,95	26,75	183,69	2,31	0	160	0,51	0,25	0,14	
Картофель тушеный (б/томата) К/Ц	ТТК 1038	200	3,15	3,08	26,03	140,42	27,72	36,86	1,39	93,18	9,600	0,134	0,000	12,112	15,20	
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	200,00	
Творожные сырники (б/сахара) К/Ц	ТТК 1231/1	50	8,51	3,88	6,36	96,75	4,04	3,50	0,24	0,00	40,000	0,026	0,000	0,006	15,00	
Сухари из пшеничного хлеба К	ТТК 1030	25	1,73	0,25	12,14	58,93	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,00	
Итого за прием		575	31,25	31,96	55,31	620,60	45,97	67,11	185,34	95,49	49,60	160,16	0,51	12,37	230,34	
4 День																
Завтрак с 12 лет 1 смена																
Колбаски мясные запеченные	ТТК 1027	100	17,30	6,27	9,91	165,94	50,45	17,48	165,12	1,16	30,00	32,66	0,52	0,04	0,29	
Рис отварной	ТТК 1044	200	4,65	4,44	48,87	254,78	7,81	30,54	0,63	93,24	14,400	0,040	0,000	0,000	0,29	
Чай с сахаром	ТТК 1004	30	0,20	0,15	13,54	51,89	9,71	6,00	1,17	8,00	0,000	0,010	0,000	2,500	5,29	
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	
Сухари из пшеничного хлеба К	ТТК 1030	25	1,73	0,25	12,14	58,93	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	
Итого за прием		575	24,07	11,16	91,67	560,55	68,24	54,02	166,95	102,40	44,40	32,71	0,52	2,54	5,87	

5 День																					
Завтрак с 12 лет 1 сезона																					
Тэфтели на пару (Б/ломат, рис, мука)	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	193,33	35,14	18,86	154,00	2,00	20,40	22,84	0,57	0,05	0,00						
Каша кукурузная	ТТК	180	0,65	4,72	0,14	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,100	200,00				
Напиток Г рупелька	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,000	0,017	0,000	0,000	5,700	0,00					
Д/блоки печеные (б/сахара)	ТТК 1016	50	0,23	0,23	6,61	27,75	9,12	5,13	1,25	6,27	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,72					
Сухари из ржанно-пшеничного хлеба К	ТТК 1012	25	1,68	0,25	11,15	54,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,57	5,85	211,01					
Итого за прием		555	11,44	18,10	38,49	361,77	45,36	24,51	155,38	8,97	20,40	22,86	0,57	5,85	211,01						
Среднедневное значение за 2 недели		573	19,60	18,64	69,19	514,46	51,98	53,25	151,00	53,09	28,50	437,51	1,59	5,88	107,53						
Среднедневное значение за 2 недели		578	21,12	19,41	74,66	551,11	52,56	79,74	135,21	57,86	22,17	275,96	2,09	25,06	60,47						

Стоимость питания 146 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
 п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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. Скурякин, 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.

Технология приготовления блюда шадидая (припускание, тушение, запекание)

Технолог



А.Б.Савчук