

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог

Кондратьева
подпись
ФИО
дата



Акционерное общество
«Комбинат школьного питания»
директор С.М.Урбан
подпись
ФИО
дата

Е. А. Горобченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Машкина
подпись
ФИО
дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 Неделя																
1 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Тефтели Детские	ТТК	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	180	6,72	7,09	44,85	269,47	18,23	10,17	54,64	1,03	0,00	0,00	3,69	0,10	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25	
Чай (б/сахара)	ТТК	200	0,19	0,04	0,14	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фруктовые пастилки	ТТК	15	0,45	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,24	0,03	4,80	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		570	9,98	10,71	72,85	424,55	48,94	30,21	84,75	3,82	9,90	94,04	4,37	0,16	17,06	
Обед 7-11 лет I смена																
Огурец свежий	ТТК	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0,00	5,00	0,05	0,01	4,90	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	250	1,70	4,57	9,88	84,35	33,93	18,11	39,97	0,68	0,00	204,68	2,35	0,05	12,14	
Сметана	ТТК	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03	
Говядина отварная для I блюд	ТТК	25	6,80	4,86	0,21	71,67	4,15	7,12	54,22	0,89	0,00	20,02	0,17	0,01	0,05	
Плов из индейки	ТТК	230	26,14	16,21	44,24	426,53	25,75	52,25	293,33	2,18	8,99	265,16	6,03	0,08	0,97	
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	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК	20	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		795	38,17	28,63	80,30	720,39	118,75	104,18	444,11	4,63	20,99	632,86	9,76	0,16	18,41	
Итого за день		1365	48,15	39,34	153,15	1144,94	167,69	134,39	528,86	8,45	30,89	726,90	14,13	0,32	35,47	15,32
2 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Наггетсы из птицы	ТТК	100	12,28	14,79	14,11	239,09	13,68	11,48	95,82	0,99	17,89	52,07	3,91	0,03	0,47	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	180	9,21	6,31	49,59	279,40	17,61	145,55	218,69	4,90	21,60	25,75	0,64	0,31	0,00	
Напиток каркаде (б/сахара)	ТТК	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	
Груши печёные (б/сахара)	ТТК	100	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК	20	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		600	27,07	25,06	94,75	695,93	160,27	191,55	423,66	9,30	51,49	106,16	4,81	0,41	13,49	

Обед 7-11 лет I смена																
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	90	1,37	4,48	9,89	81,26	42,45	14,89	27,86	0,54	0,00	182,13	2,09	0,03	31,80	
Суп гороховый	ТТК	250	5,42	4,86	19,82	140,04	29,66	29,14	72,94	1,74	0,00	201,78	2,41	0,18	4,20	
Говядина отварная для I блюда	ТТК	25	6,80	4,86	0,21	71,67	4,15	7,12	54,22	0,89	0,00	20,02	0,17	0,01	0,05	
Жаркое по - Петровски	ТТК	230	15,43	9,07	24,47	238,74	29,32	45,55	285,00	5,76	3640,80	6441,00	3,99	0,29	21,82	
Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК	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	0,80	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,05	0,39	6,53	34,50	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
Итого за прием		820	30,15	23,73	63,03	575,10	121,66	98,27	441,93	9,85	3640,80	6845,93	8,70	0,57	58,67	
Итого за день		1420	57,22	48,79	157,78	1271,02	281,93	289,82	865,59	19,15	3692,29	6952,09	13,51	0,98	72,16	15,78
3 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	100	1,52	4,98	10,99	90,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Котлета Морское диво	ТТК	100	15,26	18,23	10,96	268,31	27,55	22,82	154,46	1,10	11,90	14,20	3,14	0,28	0,76	
Пюре картофельное	ТТК	180	3,71	4,79	26,06	160,73	47,04	34,39	101,78	1,26	16,37	35,17	0,21	0,14	12,46	
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК	200	0,23	0,05	0,36	3,26	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80	
Яблоко	ТТК	112	0,42	0,39	11,83	49,79	15,77	8,77	10,71	2,15	0,00	5,60	0,22	0,03	4,48	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		717	22,81	28,69	71,23	626,45	92,12	66,50	267,91	4,54	28,27	55,07	3,58	0,45	18,50	
Обед 7-11 лет I смена																
Овощное ассорти	ТТК	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	71,50	0,40	0,03	7,00	
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	250	1,57	4,55	13,28	95,46	33,48	19,59	41,80	0,94	0,00	204,28	2,35	0,04	7,54	
Говядина отварная для I блюда	ТТК	25	6,80	4,86	0,21	71,67	4,15	7,12	54,22	0,89	0,00	20,01	0,17	0,02	0,04	
Сметана	ТТК	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03	
Биточки Чикен топ	ТТК	100	13,59	12,66	6,84	193,27	33,93	30,99	168,27	1,86	56,82	408,96	1,48	0,10	15,50	
Капуста тушеная	ТТК	180	4,04	5,76	19,10	135,85	93,61	33,12	65,76	1,29	0,00	91,20	3,08	0,06	38,27	
Компот из кураги (б/сахара)	ТТК	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32,00	21,00	29,20	0,64	0,00	116,60	1,10	0,02	0,80	
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		905	30,09	30,91	68,88	649,99	228,94	128,18	399,44	6,30	68,82	933,95	8,64	0,27	69,18	
Итого за день		1622	52,90	59,60	140,11	1276,44	321,06	194,68	667,35	10,84	97,09	989,02	12,22	0,72	87,68	14,01
4 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Сыр плавленый Дружба	ТТК	16	1,35	2,82	1,31	36,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Митболы с сыром	ТТК	100	17,20	28,51	3,83	341,62	87,15	21,32	183,11	1,44	18,11	53,88	2,83	0,20	0,13	
Горошница	ТТК	180	18,72	4,66	46,29	288,16	76,58	66,61	172,86	5,33	12,96	26,03	0,49	0,56	0,00	
Чай (б/сахара)	ТТК	200	0,19	0,04	0,14	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Апельсин	ТТК	120	0,45	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,24	0,03	4,80	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК	20	1,05	0,39	6,53	34,50	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
Итого за прием		636	38,96	36,84	70,77	755,25	193,89	97,33	367,45	9,61	31,07	85,91	3,56	0,85	4,93	

Обед 7-11 лет I смена																	
Рассольник ленинградский	ТТК	250	2,04	4,73	17,23	117,70	13,70	20,77	59,63	0,78	0,00	202,28	2,38	0,08	6,40		
Сметана	ТТК	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	1,17	7,96	0,03	9,00	16,05	0,05	0,00	0,02		
Говядина отварная для I блюд	ТТК	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05		
Биточек Домашний	ТТК	100	13,68	18,83	11,92	272,19	32,84	17,20	126,88	1,43	1,94	5,94	2,60	0,11	0,12		
Картофель запеченный из отварного	ТТК	180	3,82	5,99	32,29	196,64	21,67	40,13	103,47	1,60	19,87	43,26	0,28	0,17	15,99		
Напиток Грушевка (б/сахара)	ТТК	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0,00	2,70	150,13	0,01	1,52		
Фруктовая лента	ТТК	15															
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		815	30,05	37,71	76,24	761,69	92,86	91,59	371,26	5,29	30,81	294,25	155,64	0,39	24,10		
Итого за день		1451	69,01	74,55	147,01	1516,94	286,75	188,92	738,71	14,90	61,88	380,16	159,20	1,24	29,03	14,70	
5 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Гуляш из филе индейки	ТТК	100	20,90	3,80	0,00	117,80	11,40	18,05	190,00	1,33	8,50	10,00	0,30	0,04	0,00		
Макароны с овощами	ТТК	180	6,29	3,44	42,66	222,98	33,91	21,24	75,57	1,28	0,00	441,00	2,10	0,11	4,10		
Масло сливочное в упаковке	ТТК	10	0,08	6,38	0,12	58,17	2,11	0,00	2,61	0,02	24,00	45,00	0,10	0,00	0,00		
Чай с молоком (б/сахара)	ТТК	200	1,28	1,17	1,85	22,61	42,24	4,87	31,32	0,03	4,80	8,80	0,00	0,01	0,21		
Яблоко	ТТК	120	0,45	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,24	0,03	4,80		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,05	0,39	6,53	34,50	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00		
Итого за прием		635	30,05	15,60	63,83	509,40	119,82	53,56	310,98	5,50	37,30	510,80	2,74	0,25	9,11		
Обед 7-11 лет I смена																	
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	ТТК	100	0,76	9,88	3,21	102,84	35,27	13,31	37,55	0,63	0,00	41,40	4,58	0,03	10,88		
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	1,61	4,55	9,01	81,42	21,12	13,61	31,44	0,51	0,00	206,89	2,33	0,04	6,60		
Говядина отварная для I блюд	ТТК	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05		
Биточек Нежный	ТТК	100	12,00	15,95	10,42	234,70	6,56	10,63	74,55	0,89	11,71	22,65	2,49	0,15	0,03		
Рис с овощами	ТТК	180	3,99	2,89	40,11	199,98	22,99	34,25	93,19	0,83	0,00	525,60	1,55	0,05	1,61		
Напиток из плодов шиповника (б/сахара)	ТТК	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	0,80		
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК	20	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		880	28,27	39,42	76,14	767,92	93,74	81,91	303,71	4,31	11,71	821,56	11,19	0,29	19,97		
Итого за день		1515	58,32	55,02	139,97	1277,32	213,56	135,47	614,69	9,81	49,01	1332,36	13,93	0,54	29,08	14,00	

6 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Голубцы Ленивые	ТТК	100	6,26	7,66	6,92	119,90	32,03	13,56	66,13	0,95	11,45	27,52	1,04	0,02	3,66	
Каша перловая рассыпчатая	ТТК	180	5,13	4,01	39,47	209,57	22,16	20,35	165,27	0,93	12,96	24,30	0,69	0,05	0,00	
Какао с молоком(б/сахара)	ТТК	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	
Пюре фруктовое Фрумка	ТТК	90	0,00	0,00	9,42	35,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК	20	1,05	0,39	6,53	34,50	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
Итого за прием		590	15,85	15,27	67,86	462,26	176,43	57,18	326,80	3,08	36,41	73,91	1,74	0,16	4,18	
Обед 7-11 лет I смена																
Овощная нарезка	ТТК	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	1005,00	0,25	0,03	3,00	
Суп картофельный с рисом	ТТК	250	1,75	2,91	15,63	94,28	15,71	18,27	46,46	0,64	0,00	201,53	1,47	0,05	4,60	
Говядина отварная для I блюд	ТТК	35	9,52	6,80	0,29	100,34	5,81	9,96	75,92	1,25	0,00	28,02	0,23	0,02	0,06	
Сметана	ТТК	12	0,30	1,58	0,39	17,21	9,30	0,94	6,37	0,02	7,20	12,84	0,04	0,00	0,02	
Фишбол	ТТК	100	14,67	6,78	9,22	157,02	68,37	29,16	192,22	0,71	18,90	41,91	3,06	0,08	0,82	
Картофель тушеный	ТТК	220	4,62	11,97	54,36	268,40	41,12	42,65	109,02	1,71	34,56	442,38	0,47	0,16	14,53	
Компот фруктовое ягодный (б/сахара)	ТТК	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32,00	21,00	29,20	0,64	0,00	116,60	1,10	0,02	0,80	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		942	34,56	30,44	110,54	767,79	194,31	144,60	501,39	5,54	60,66	1848,28	6,62	0,36	23,83	
Итого за день		1532	50,41	45,71	178,40	1230,05	370,74	201,78	828,19	8,62	97,07	1922,19	8,36	0,52	28,01	17,84
Среднедневное значение за 1 неделю	завтрак	625	24,12	22,03	73,55	578,97	131,91	82,72	296,93	5,98	32,41	154,32	3,47	0,38	11,21	7,35
Среднедневное значение за 1 неделю	обед	860	31,88	31,81	79,19	707,15	141,71	108,12	410,31	5,99	638,97	1896,14	33,43	0,34	35,69	7,92

Наименование блюда	№ ред.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
2 Неделя																
1 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Чевабичи мясные	ТТК	100	25,42	27,31	0,98	350,80	19,76	31,86	241,54	3,35	22,40	28,80	2,89	0,26	0,32	
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,77	4,71	44,92	248,50	19,53	10,17	56,14	1,04	21,60	24,30	0,97	0,10	0,00	
Помидор свежий дольками	ТТК	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25	
Чай (б/сахара)	ТТК	200	0,19	0,04	0,14	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК	20	1,05	0,39	6,53	34,50	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
Итого за прием		550	33,97	32,55	55,12	647,99	59,41	51,83	310,42	5,37	44,00	119,60	4,21	0,45	12,57	
Обед 7-11 лет I смена																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	250	1,70	4,57	9,88	84,35	33,93	18,11	39,97	0,68	0,00	204,68	2,35	0,05	12,14	
Сметана	ТТК	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	1,17	7,96	0,03	9,00	16,05	0,05	0,00	0,02	
Говядина отварная для I блюд	ТТК	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05	
Зелень	ТТК	1	0,03	0,00	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,25	0,00	0,00	0,50	
Кукуруза	ТТК	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	230	23,13	17,91	47,87	431,29	35,30	142,96	326,25	5,23	4,14	468,28	7,62	0,26	1,70	
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 столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		781	36,69	30,71	85,61	742,22	116,05	189,72	465,47	7,59	13,14	837,88	11,32	0,34	14,73	
Итого за день		1331	70,66	63,26	140,73	1390,22	175,46	241,55	775,89	12,96	57,14	957,48	15,53	0,79	27,30	14,07

2 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Сыр плавленый Дружба	ТТК	16	1,35	2,82	1,31	36,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощное ассорти	ТТК	100	0,89	0,13	3,96	19,24	16,28	14,79	29,58	0,65	0,00	71,50	0,40	0,03	7,00		
Тефтели Детские	ТТК	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		
Пюре картофельное	ТТК	180	3,71	4,79	26,06	160,73	47,04	34,39	101,78	1,26	16,37	35,17	0,21	0,14	12,46		
Чай (б/сахара)	ТТК	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		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		621	11,44	14,01	49,49	366,14	179,25	73,29	232,65	2,62	38,27	150,30	0,71	0,20	19,99		
Обед 7-11 лет I смена																	
Винегрет овощной	ТТК	100															
Суп гороховый	ТТК	250	5,42	4,86	19,82	140,04	29,66	29,14	72,94	1,74	0,00	201,78	2,41	0,18	4,20		
Говядина отварная для I блюд	ТТК	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05		
Паста Школьная с томатом	ТТК	230	14,74	18,72	33,10	358,36	28,84	26,81	145,33	2,16	4,80	247,00	2,82	0,20	1,74		
Компот из свежих яблок (б/сахара)	ТТК	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	0,80		
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК	20	1,05	0,39	6,53	34,50	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00		
Итого за прием		830	29,45	29,87	61,81	627,80	79,56	66,06	285,25	5,89	4,80	473,80	5,47	0,46	6,79		
Итого за день		1451	40,89	43,88	111,30	993,94	258,81	139,35	517,90	8,51	43,07	624,10	6,18	0,66	26,78	11,13	
3 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Рыба, тушеная в томате с овощами	ТТК	100	14,23	15,20	2,13	201,39	108,84	44,04	224,44	0,80	33,84	62,39	4,36	0,07	0,99		
Каша перловая с овощами	ТТК	180	4,89	4,63	37,47	203,71	33,82	29,45	162,76	1,16	6,48	542,54	1,91	0,06	1,97		
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК	200	0,23	0,05	0,36	3,26	1,76	0,52	0,96	0,03	0,00	0,10	0,01	0,00	0,80		
Яблоко	ТТК	120	0,45	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,24	0,03	4,80		
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК	20	1,05	0,39	6,53	34,50	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00		
Итого за прием		620	20,85	20,69	59,16	496,20	174,58	83,41	399,64	4,83	40,32	611,03	6,52	0,22	8,56		
Обед 7-11 лет I смена																	
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК	250	1,57	4,55	13,28	95,46	33,48	19,59	41,80	0,94	0,00	204,28	2,35	0,04	7,54		
Говядина отварная для I блюд	ТТК	30	8,16	5,83	0,25	86,01	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05		
Котлеты Белорусские	ТТК	100	14,48	23,97	8,26	305,89	13,21	23,38	150,49	1,91	0,00	0,60	2,60	0,22	2,20		
Рис с куркумой	ТТК	180	4,19	4,00	43,99	229,35	11,42	27,77	84,83	0,61	12,96	24,41	0,31	0,04	0,01		
Огурец свежий	ТТК	30	0,24	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0,00	3,00	0,03	0,01	2,94		
Напиток Грушевка (б/сахара)	ТТК	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32,00	21,00	29,20	0,64	0,00	116,60	1,10	0,02	0,80		
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		820	31,89	39,03	95,99	848,25	101,85	104,40	383,74	5,35	12,96	372,91	6,59	0,35	13,54		
Итого за день		1440	52,74	59,72	155,15	1344,44	276,43	187,81	783,38	10,18	53,28	983,94	13,11	0,57	22,10	15,52	

4 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Биточки Чикен топ	ТТК	100	13,59	12,66	6,84	193,27	33,93	30,99	168,27	1,86	56,82	408,96	1,48	0,10	15,50	
Каша гречневая с луком	ТТК	180	8,09	4,29	43,93	233,72	25,74	115,56	187,92	4,02	0,00	1,26	1,79	0,21	1,92	
Напиток каркаде (б/сахара)	ТТК	200	0,19	0,04	0,14	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Творожник с кокосом (б/сахара)	ТТК	50	6,52	10,70	9,97	163,07	45,54	7,51	67,54	0,38	36,84	66,75	0,36	0,03	0,06	
Сметана	ТТК	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	1,17	7,96	0,03	9,00	16,05	0,05	0,00	0,02	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		570	30,43	29,92	72,40	667,13	116,83	155,23	431,69	6,29	102,66	493,02	3,68	0,34	17,50	
Обед 7-11 лет I смена																
Рассольник ленинградский	ТТК	250	2,04	4,73	17,23	117,70	13,70	20,77	59,63	0,78	0,00	202,28	2,38	0,08	6,40	
Сметана	ТТК	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	1,17	7,96	0,03	9,00	16,05	0,05	0,00	0,02	
Биточек Домашний	ТТК	100	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Капуста цветная припущенная	ТТК	180														
Помидор свежий дольками	ТТК	50	0,54	0,10	2,55	12,71	6,86	9,80	12,74	0,44	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25	
Чай (б/сахара)	ТТК	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0,00	2,70	150,13	0,01	1,52	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК	20	1,05	0,39	6,53	34,50	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
Итого за прием		815	22,72	18,46	72,61	549,48	64,38	36,13	90,52	2,26	9,00	287,53	152,91	0,18	20,19	
Итого за день		1385	53,15	48,38	145,01	1216,62	181,21	191,36	522,21	8,55	111,66	780,55	156,59	0,52	37,69	14,50
5 День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК	230	22,58	14,92	35,44	365,52	143,08	27,33	241,72	1,76	54,48	109,35	1,16	0,10	1,06	
Чай с молоком (б/сахара)	ТТК	200	1,28	1,17	1,85	22,61	42,24	4,87	31,32	0,03	4,80	8,80	0,00	0,01	0,21	
Яблоко	ТТК	120	0,45	0,42	12,67	53,35	16,90	9,40	11,48	2,30	0,00	6,00	0,24	0,03	4,80	
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК	20	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		570	25,98	16,76	60,99	495,55	202,22	41,60	284,52	4,09	59,28	124,15	1,40	0,14	6,07	
Обед 7-11 лет I смена																
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК	100	1,42	4,48	9,75	81,02	40,72	13,16	28,60	0,55	0,00	4,25	2,30	0,02	14,30	
Суп из овощей с фасолью	ТТК	250	1,61	4,55	9,01	81,42	21,12	13,61	31,44	0,51	0,00	206,89	2,33	0,04	6,60	
Говядина отварная для I блюд	ТТК	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0,00	8,01	0,07	0,01	0,02	
Биточек Океан	ТТК	100	11,77	5,36	13,26	147,94	24,49	12,76	100,02	0,41	5,72	615,00	2,93	0,04	0,14	
Рагу овощное с тыквой	ТТК	180	3,28	8,53	20,07	163,25	41,35	33,98	80,13	1,31	4,67	896,49	3,64	0,09	11,26	
Напиток из плодов шиповника (б/сахара)	ТТК	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	0,80	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,05	0,39	6,53	34,50	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
Итого за прием		865	21,93	25,32	60,81	545,69	145,42	77,93	263,79	4,06	10,39	1731,64	11,31	0,26	33,12	
Итого за день		1435	47,91	42,08	121,80	1041,25	347,64	119,53	548,31	8,15	69,67	1855,79	12,71	0,40	39,19	12,18

6 День																	
Завтрак 7-11 лет I смена																	
Бутерброд с сыром	ТТК	40	5,31	3,67	11,15	100,70	132,00	5,87	83,52	0,13	20,70	38,70	0,08	0,00	0,05		
Печень, тушеная в томатном соусе	ТТК	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	3509,70	5976,48	0,83	0,16	9,38		
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	180	9,21	6,31	49,59	279,40	17,61	145,55	218,69	4,90	21,60	25,75	0,64	0,31	0,00		
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК	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		
Фруктовые пастилки	ТТК	15	0,00	0,00	9,42	35,79	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	25	1,05	0,39	6,53	34,50	13,26	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00		
Итого за прием		560	31,91	20,61	86,87	646,68	296,01	188,01	604,93	10,65	3564,00	6063,02	1,56	0,56	9,95		
Обед 7-11 лет I смена																	
Суп картофельный с рисом	ТТК	250	1,75	2,91	15,63	94,28	15,71	18,27	46,46	0,64	0,00	201,53	1,47	0,05	4,60		
Чевабичи мясные	ТТК	100	25,42	27,31	0,98	350,80	19,76	31,86	241,54	3,35	22,40	28,80	2,89	0,26	0,32		
Картофель запеченный из отварного	ТТК	180	3,82	5,99	32,29	196,64	21,67	40,13	103,47	1,60	19,87	43,26	0,28	0,17	15,99		
Компот из фруктово-ягодный (б/сахара)	ТТК	200	1,04	0,06	13,80	51,74	32,00	21,00	29,20	0,64	0,00	116,60	1,10	0,02	0,80		
Батончик На здоровье пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	ТТК	20	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием		750	31,95	33,61	58,10	653,25	73,43	92,99	374,21	5,59	42,27	188,66	4,27	0,45	17,11		
Итого за день		1310	63,86	54,22	144,97	1299,93	369,44	281,00	979,14	16,24	3606,27	6251,68	5,83	1,01	27,06	14,50	
Среднедневное значение 2 неделю завтрак		582	25,76	22,42	64,01	553,28	171,38	98,90	377,31	5,64	641,42	1260,19	3,01	0,32	12,44	6,40	
Среднедневное значение 2 неделю обед		810	29,11	29,50	72,49	661,11	96,78	94,54	310,50	5,12	15,43	648,74	31,98	0,34	17,58	7,25	
Среднедневное значение 2 неделя завтрак		603	24,94	22,23	68,78	566,13	151,65	90,81	337,12	5,81	336,91	707,25	3,24	0,35	11,83	6,88	
Среднедневное значение 2 недели обед		835	30,49	30,65	75,84	684,13	119,25	101,33	360,40	5,56	327,20	1272,44	32,70	0,34	26,64	7,58	

Стоимость питания 414 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 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

Корнева

М. Н. Корнева