

СОГЛАСОВАНО  
Специалист диетолог

*Кондратьев*



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор АО "КШП"  
«Комбинат  
школьного  
питания»

*А. Горобченко*



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

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*Михайлова*



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

Наименование блюда	№ рецеп.	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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>1 Неделя</b>																
<b>1 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
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	0,05	22,05	
Тефтели Детские	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 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	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>11,09</b>	<b>7,79</b>	<b>66,61</b>	<b>393,56</b>	<b>37,32</b>	<b>29,56</b>	<b>28,82</b>	<b>1,99</b>	<b>33,90</b>	<b>21,54</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>22,06</b>	<b>6,66</b>
<b>2 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
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	
Наггетсы 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	
<b>Итого за прием</b>		<b>725</b>	<b>17,71</b>	<b>19,00</b>	<b>75,21</b>	<b>580,74</b>	<b>127,62</b>	<b>40,71</b>	<b>92,35</b>	<b>4,63</b>	<b>44,40</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>29,41</b>	<b>7,52</b>
<b>3 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Каша молочная пшеничная (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	
<b>Итого за прием</b>		<b>620</b>	<b>19,99</b>	<b>27,68</b>	<b>70,01</b>	<b>612,59</b>	<b>397,89</b>	<b>94,53</b>	<b>446,83</b>	<b>4,71</b>	<b>83,39</b>	<b>22,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>	<b>7,36</b>	<b>7,00</b>

<b>4 День</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																	
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	0,00	0,02	14,30		
Котлеты Белорусские	ТТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,00	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	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	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	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>656</b>	<b>18,58</b>	<b>22,48</b>	<b>64,99</b>	<b>569,42</b>	<b>61,37</b>	<b>64,95</b>	<b>28,75</b>	<b>3,13</b>	<b>7,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,29</b>	<b>18,10</b>	<b>6,50</b>	
<b>5 День</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																	
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		
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	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	0,00	0,35	0,00		
Напиток Каркаде (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	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	0,00	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	0,00	0,03	7,50		
<b>Итого за прием</b>		<b>770</b>	<b>15,46</b>	<b>23,38</b>	<b>70,36</b>	<b>526,79</b>	<b>104,13</b>	<b>209,41</b>	<b>150,50</b>	<b>11,37</b>	<b>29,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>22,69</b>	<b>7,04</b>	
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>680</b>	<b>16,56</b>	<b>20,06</b>	<b>69,44</b>	<b>536,62</b>	<b>145,66</b>	<b>87,83</b>	<b>149,45</b>	<b>5,17</b>	<b>39,65</b>	<b>10,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>	<b>19,92</b>	<b>6,94</b>	

Наименование блюда	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		
<b>2 Неделя</b>																	
<b>1 День</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																	
Помидор свежий дольками	ТТК 676	85	0,92	0,17	4,33	21,60	11,66	16,66	21,66	0,75	0,00	0,00	0,00	0,05	20,83		
Биточек паровой	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		
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	210	6,50	4,33	38,64	231,47	18,92	11,64	0,00	1,18	25,20	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 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	0,00		
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>24,49</b>	<b>19,81</b>	<b>70,61</b>	<b>569,36</b>	<b>49,68</b>	<b>41,12</b>	<b>22,69</b>	<b>4,20</b>	<b>25,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>24,43</b>	<b>7,06</b>	
<b>2 День</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																	
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	0,00	8,58		
Чебабиччи мясные	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,01	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		
Пюре Фрумка	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		
<b>Итого за прием</b>		<b>655</b>	<b>16,95</b>	<b>18,99</b>	<b>74,98</b>	<b>554,31</b>	<b>114,37</b>	<b>34,42</b>	<b>55,83</b>	<b>3,54</b>	<b>18,96</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>8,99</b>	<b>7,50</b>	

<b>3 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев (б/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	0,00	0,00	
Творожные сырники ( б/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	0,08	0,01	
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 (б/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	
<b>Итого за прием</b>		<b>690</b>	<b>34,38</b>	<b>26,10</b>	<b>71,68</b>	<b>656,24</b>	<b>240,29</b>	<b>49,56</b>	<b>172,50</b>	<b>4,89</b>	<b>12,01</b>	<b>22,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>8,42</b>	<b>7,17</b>
<b>4 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
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 (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	0,00	
Пюре Фрумка	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>665</b>	<b>17,56</b>	<b>28,39</b>	<b>72,97</b>	<b>583,56</b>	<b>48,25</b>	<b>70,81</b>	<b>257,25</b>	<b>2,66</b>	<b>6,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>15,84</b>	<b>7,30</b>
<b>5 День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
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 дольками	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 лимоном (б/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	
<b>Итого за прием</b>		<b>641</b>	<b>25,95</b>	<b>27,10</b>	<b>74,65</b>	<b>676,02</b>	<b>191,92</b>	<b>51,30</b>	<b>305,04</b>	<b>3,60</b>	<b>31,73</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,26</b>	<b>17,62</b>	<b>7,47</b>
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>657</b>	<b>23,86</b>	<b>24,08</b>	<b>72,98</b>	<b>607,90</b>	<b>128,90</b>	<b>49,44</b>	<b>162,66</b>	<b>3,78</b>	<b>18,85</b>	<b>6,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>195,45</b>	<b>7,30</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>669</b>	<b>20,21</b>	<b>22,07</b>	<b>71,21</b>	<b>572,26</b>	<b>137,28</b>	<b>68,64</b>	<b>156,06</b>	<b>4,47</b>	<b>29,25</b>	<b>8,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>	<b>107,69</b>	<b>7,12</b>

Стоимость питания 166 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



М. Н. Корнева