

СОГЛАСОВАНО  
Специалист-диетолог



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор АО "КШП"  
Горобченко

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



МБОУ «*Прогимназия*»  
«*Прогимназия*»  
03.11.2014

**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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя</b>																
<b>День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I меню</b>																
Омидор свежий дольками	ТТК 676	90	0,97	0,18	1,59	22,87	12,35	17,64	22,93	0,79	0,00	0,00	0,00	0,05	22,05	
Сфтели 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	
Сай (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	
Слеб столпичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	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	
Фруктовые пастилки	ТТК 1073	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>630,00</b>	<b>11,39</b>	<b>8,19</b>	<b>66,83</b>	<b>395,98</b>	<b>54,22</b>	<b>38,96</b>	<b>40,30</b>	<b>4,29</b>	<b>33,90</b>	<b>27,54</b>	<b>0,33</b>	<b>0,20</b>	<b>26,86</b>	
<b>Обед 7-11 лет I меню</b>																
Огурец свежий	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	0,03	9,80	
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 612/1	220	8,48	7,96	21,66	202,86	28,42	15,85	31,89	0,59	0,00	0,00	0,00	0,04	10,68	
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	0,01	
Овсянница отварная для I блюд	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	
Слов 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	
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК 960	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	
<b>Итого за прием</b>		<b>845</b>	<b>30,61</b>	<b>32,23</b>	<b>101,31</b>	<b>809,44</b>	<b>128,09</b>	<b>109,57</b>	<b>372,37</b>	<b>4,63</b>	<b>6,38</b>	<b>116,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,18</b>	<b>21,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>42,00</b>	<b>40,41</b>	<b>168,14</b>	<b>1205,42</b>	<b>182,31</b>	<b>148,53</b>	<b>412,67</b>	<b>8,92</b>	<b>40,28</b>	<b>144,14</b>	<b>1,43</b>	<b>0,37</b>	<b>48,81</b>	<b>16,81</b>



<b>День</b>																
<b>завтрак 7-11 лет I смена</b>																
аша 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	
зпеканка 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	
метана	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	
акао 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	
руша печеная (б/сахара)	ТТК 1013	100	0,45	0,34	14,93	57,78	21,66	13,68	18,21	2,62	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70	
хлеб столбчатый 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>Обед 7-11 лет I смена</b>																
томидор свежий дольками	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50	
орщ 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	
овяжина отварная для I блюд	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	
метана	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	0,22	0,83	
компот из кураг (б/сахара)	ТТК 981	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 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>840</b>	<b>28,80</b>	<b>29,42</b>	<b>113,69</b>	<b>832,26</b>	<b>117,14</b>	<b>89,69</b>	<b>297,84</b>	<b>5,42</b>	<b>0,00</b>	<b>116,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,34</b>	<b>32,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>48,79</b>	<b>57,09</b>	<b>183,70</b>	<b>1444,85</b>	<b>515,02</b>	<b>184,22</b>	<b>744,66</b>	<b>10,12</b>	<b>83,39</b>	<b>138,69</b>	<b>1,11</b>	<b>0,59</b>	<b>39,62</b>	<b>18,37</b>

<b>День</b>																
<b>завтрак 7-11 лет I смена</b>																
завтрак из свежей капусты с огурцом	ГТК 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	
отлеты Белорусские	ГТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,27	2,20	
ис цветной	ГТК 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	
айс с лимоном (б/сахара)	ГТК 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	
ыр плавленый Дружба	ГТК 1070	16	1,11	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
леб столбичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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	ГТК 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>18,53</b>	<b>22,48</b>	<b>64,01</b>	<b>565,42</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>Обед 7-11 лет I смена</b>																
овощное ассорти (огурец, помидор)	ГТК 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	
ассольник Ленинградский с зеленью	ГТК 638/1	225	1,18	1,14	10,05	98,96	8,49	10,90	35,62	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,15	
овядина отварная для 1 блюда	ГТК 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	
ингбобы с сыром	ГТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
орощница	ГТК 570	200	14,83	3,89	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,00	0,86	0,00	
омпот из свежих яблок (б/сахара)	ГТК 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	0,80	
леб пшеничный из муки в/с	ГТК 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	ГТК 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>870</b>	<b>29,33</b>	<b>29,43</b>	<b>109,14</b>	<b>815,93</b>	<b>126,99</b>	<b>116,28</b>	<b>116,02</b>	<b>10,05</b>	<b>24,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,97</b>	<b>9,62</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1526</b>	<b>47,86</b>	<b>51,91</b>	<b>173,15</b>	<b>1381,35</b>	<b>188,36</b>	<b>181,23</b>	<b>144,77</b>	<b>13,18</b>	<b>31,20</b>	<b>1,10</b>	<b>0,05</b>	<b>1,26</b>	<b>27,72</b>	<b>17,31</b>

<b>День</b>																	
<b>втрак 7-11 лет I смена</b>																	
клад из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1191	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		
длещ 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		
дша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,14	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00		
дшнток 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		
дшнчик 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	0,00	0,00		
душя	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>того 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>бед 7-11 лет I смена</b>																	
дннгрет 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		
дуп 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		
дуркадельки	ТТК 2011	20	2,56	2,17	0,25	100,77	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05		
дурметана	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		
дуршбол	ТТК 548	100	10,84	5,69	7,80	227,14	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,59		
дурюре картофельное	ТТК 589	200	7,16	10,10	58,01	355,97	53,66	38,50	0,00	1,11	18,19	0,00	0,00	0,16	13,92		
дуряпиток 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	0,80		
дурруктовая 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>865</b>	<b>29,09</b>	<b>43,76</b>	<b>114,78</b>	<b>1040,53</b>	<b>159,78</b>	<b>77,11</b>	<b>122,78</b>	<b>4,28</b>	<b>18,19</b>	<b>1,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,33</b>	<b>28,12</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>44,55</b>	<b>67,13</b>	<b>185,15</b>	<b>1567,32</b>	<b>263,91</b>	<b>286,52</b>	<b>273,28</b>	<b>15,65</b>	<b>47,55</b>	<b>1,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,89</b>	<b>50,82</b>	<b>18,51</b>	

<b>День</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Солнечный дольки	ТТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50	
Саркое по - Петровски	ТТК 520	250	15,68	7,36	18,10	198,45	35,60	41,38	285,75	5,87	393,50	0,00	0,00	0,27	18,95	
Метана	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	
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	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	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	
Блюдо	ТТК 669	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,00	0,00	0,04	15,00	
Юре 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>840</b>	<b>23,05</b>	<b>14,92</b>	<b>66,38</b>	<b>483,44</b>	<b>201,66</b>	<b>97,75</b>	<b>423,13</b>	<b>10,76</b>	<b>405,50</b>	<b>22,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,40</b>	<b>59,01</b>	
<b>Обед 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	42,30	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00	
Суп из овощей с фасолью с зеленью	ТТК 640/1	200	1,28	2,79	7,09	56,55	17,42	12,16	32,08	0,48	0,00	0,00	0,00	0,04	5,12	
Овсянка отварная для 1 блюда	ТТК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	65,79	1,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	
Полушки Ленивые	ТТК 559	200	22,00	18,96	45,50	138,50	45,28	0,00	0,00	2,30	1,08	0,00	0,00	0,18	4,80	
Метана	ТТК 664	20	0,19	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Компот фруктово-ягодный (б/сахара)	ТТК 1017	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 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>775</b>	<b>31,56</b>	<b>27,70</b>	<b>84,08</b>	<b>697,45</b>	<b>138,77</b>	<b>64,63</b>	<b>169,27</b>	<b>5,11</b>	<b>1,08</b>	<b>116,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,29</b>	<b>13,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>54,61</b>	<b>42,62</b>	<b>150,46</b>	<b>1180,89</b>	<b>340,43</b>	<b>162,38</b>	<b>592,40</b>	<b>15,87</b>	<b>406,58</b>	<b>138,69</b>	<b>1,11</b>	<b>0,69</b>	<b>72,84</b>	<b>15,05</b>
Среднедневное значение за 1 неделю	завтрак	707	17,68	19,27	68,64	526,83	157,81	91,05	196,98	6,48	100,62	13,80	0,06	0,32	27,24	6,86
Среднедневное значение за 1 неделю	обед	860	29,46	32,00	103,11	827,33	129,13	110,62	200,41	6,48	13,99	58,63	0,56	0,46	21,59	10,31

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Неделя</b>																
<b>День</b>																
<b>завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Юмидор 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	
печенье шкотовое	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	1,33	38,64	231,17	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>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Курец свежий	ТТК 675	95	0,74	0,09	3,26	11,81	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	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20	
Овядиша отварная для I блока	ТТК 631	15	2,04	1,16	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	
Саша гречневая с филе индейки	ТТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50	
Смолот 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	
Блюдо	ТТК 669	150	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,00	0,00	0,04	15,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>985</b>	<b>23,86</b>	<b>20,78</b>	<b>128,11</b>	<b>784,67</b>	<b>142,01</b>	<b>241,25</b>	<b>511,47</b>	<b>12,62</b>	<b>16,50</b>	<b>116,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,56</b>	<b>39,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>48,35</b>	<b>40,59</b>	<b>198,72</b>	<b>1354,03</b>	<b>191,69</b>	<b>282,37</b>	<b>534,16</b>	<b>16,82</b>	<b>41,70</b>	<b>116,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,78</b>	<b>54,80</b>	<b>19,87</b>

День																
<b>завтрак 7-11 лет I смена</b>																
пирог свежий	ГТК 675	100	0,78	0,10	3,13	15,61	22,51	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80	
олбаски мясные запеченные	ГТК 1027	100	13,88	12,83	5,26	191,27	12,56	21,57	1,37	2,23	0,00	0,00	0,00	0,07	1,21	
суп овощное	ГТК 590	200	3,17	5,35	21,57	153,87	42,34	41,84	91,72	1,44	0,00	0,00	0,00	0,15	35,10	
ай (б/сахара)	ГТК 953	200	0,19	0,04	9,12	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
леб пшеничный из муки в/с	ГТК 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	ГТК 1073	15	0,15	0,02	12,15	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>640</b>	<b>19,89</b>	<b>18,59</b>	<b>66,84</b>	<b>505,75</b>	<b>77,44</b>	<b>77,13</b>	<b>93,09</b>	<b>4,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>46,14</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
омидор свежий дольками	ГТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50	
суп из овощей с фасолью с зеленью	ГТК 640/1	230	1,47	3,20	8,16	65,03	20,03	13,99	36,84	0,55	0,00	0,00	0,00	0,04	5,89	
овядина отварная для I блюд	ГТК 631	30	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	
сечень тушеная в томатном соусе	ГТК 526	100	12,75	3,75	2,62	94,13	12,79	16,49	212,10	4,58	361,70	0,00	0,00	0,17	10,40	
рис с куркумой	ГТК 582	180	1,19	4,00	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,04	0,01	
лапшюк из плодов шиповника (б/сахара)	ГТК 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	0,80	
леб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
руша	ГТК 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>1005</b>	<b>24,57</b>	<b>13,87</b>	<b>92,77</b>	<b>581,67</b>	<b>89,30</b>	<b>103,05</b>	<b>344,24</b>	<b>11,14</b>	<b>374,66</b>	<b>1,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,35</b>	<b>49,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>44,46</b>	<b>32,46</b>	<b>159,61</b>	<b>1087,42</b>	<b>166,74</b>	<b>180,18</b>	<b>437,33</b>	<b>15,40</b>	<b>374,66</b>	<b>1,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,59</b>	<b>95,29</b>	
среднедневное значение 2 неделю	завтрак	653	23,19	22,08	71,94	580,96	119,96	54,06	151,07	3,86	15,71	5,53	-0,00	0,21	20,24	
среднедневное значение 2 неделю	обед	908	27,13	26,02	103,42	763,21	117,75	137,11	259,22	7,81	72,52	39,20	0,38	0,34	37,08	
среднедневное значение 2 недели	завтрак	680	20,43	20,67	70,29	553,90	138,89	72,55	174,02	5,17	58,17	9,67	0,03	0,26	23,74	
среднедневное значение 2 недели	обед	884	28,29	29,01	103,26	795,27	123,44	123,86	229,81	7,15	43,26	48,92	0,47	0,40	29,33	

Стоимость питания 414 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

1. 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.

1. 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).

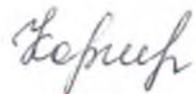
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

А.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

<b>День</b>																
<b>автрак 7-11 лет I смена</b>																
алат из свежей капусты с огурцом	ГТК 678	60	0,84	1,08	4,26	35,01	21,90	7,71	16,68	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	
свабичи мясные	ГТК 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	
аша перловая рассыпчатая	ГТК 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	
ай зеленый (б/сахара)	ГТК 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	
леб пшеничный из муки в/с	ГТК 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	
юре Фрумка	ГТК 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>Обед 7-11 лет I смена</b>																
овощное ассорти (огурец, помидор)	ГТК 674	80	2,32	0,11	3,16	15,39	13,02	11,84	23,66	0,52	0,00	0,00	0,00	0,03	5,60	
орщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ГТК 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	0,03	
овядина отварная для I блюд	ГТК 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	
метана	ГТК 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	
ефтели Детские	ГТК 547	100	14,99	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32	
картофель запеченный из отварного	ГТК 586	180	3,76	5,45	59,17	303,96	23,42	40,34	0,00	1,61	0,00	0,00	0,00	0,17	15,99	
компот из свежих груш (б/сахара)	ГТК 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	1,60	
леб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 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>835</b>	<b>31,38</b>	<b>31,74</b>	<b>98,70</b>	<b>814,90</b>	<b>92,96</b>	<b>77,18</b>	<b>114,25</b>	<b>4,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>29,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>48,33</b>	<b>50,73</b>	<b>173,68</b>	<b>1369,21</b>	<b>207,34</b>	<b>111,60</b>	<b>170,08</b>	<b>7,87</b>	<b>18,96</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>38,64</b>	<b>17,37</b>

День																
Завтрак 7-11 лет I смена																
Саша 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	
Ворожные 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	
Метана	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	
Сакао 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	
Муруша	ТТК 665	150	0,60	0,45	19,65	76,03	28,50	18,00	24,00	3,15	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		680	34,30	19,58	71,56	596,79	238,13	49,56	172,50	4,89	12,01	22,09	0,01	0,16	8,42	
Обед 7-11 лет I смена																
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	80	0,72	0,10	3,17	15,38	13,02	11,82	23,66	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	5,60	
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 612/1	200	7,71	7,23	22,12	184,42	25,84	14,41	31,72	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	9,71	
Метана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Овсянина отварная для I блюд	ТТК 631	10	1,36	0,97	0,06	14,42	2,19	2,95	21,93	0,36	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	9,50	11,03	3,35	153,69	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07	
Рис припущенный	ТТК 582	180	2,47	4,86	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,04	0,01	
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	0,80	
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	
Итого за прием		805	23,80	25,83	87,43	678,49	93,41	98,72	230,62	3,16	19,95	1,00	0,04	0,18	19,23	
Итого за день		1485	58,11	45,41	158,99	1275,28	331,54	148,28	403,12	8,05	31,96	23,09	0,05	0,35	27,65	15,90

День																
<b>Звтрак 7-11 лет I смена</b>																
завтрак из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТГК 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	11,80	
лов из индейки	ТГК 527	250	11,62	18,14	47,68	113,81	24,13	54,35	257,25	1,94	6,38	0,00	0,00	0,08	1,04	
апиток Каркаде (б/сахара)	ТГК 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	
юре Фрумка	ТГК 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	
леб столичный из ржано-пшеничной муки	ТГК 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>Обед 7-11 лет I смена</b>																
овощная нарезка (огурец, морковь)	ТГК 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	
ассольник Ленинградский с зеленью	ТГК 638/1	210	1,10	3,86	9,38	92,36	7,93	10,17	33,24	0,40	0,00	0,00	0,00	0,01	2,94	
овядиш отварная для 1 блюда	ТГК 631	20	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	
меташа	ТГК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
иточки Чикен топ	ТГК 538/1	100	15,02	13,60	53,97	366,16	11,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
агуста тушеная	ТГК 585	200	8,22	10,50	20,83	228,50	89,92	31,26	62,28	1,51	0,00	0,00	0,00	0,05	36,76	
апиток Грушенька (б/сахара)	ТГК 983	200	0,01	0,01	0,59	2,31	0,83	0,52	0,69	0,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	
леб пшеничный из муки в/с	ТГК 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>865</b>	<b>30,04</b>	<b>31,58</b>	<b>103,05</b>	<b>815,23</b>	<b>147,75</b>	<b>70,48</b>	<b>182,27</b>	<b>4,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>42,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>47,60</b>	<b>59,97</b>	<b>176,03</b>	<b>1398,79</b>	<b>196,00</b>	<b>141,29</b>	<b>439,52</b>	<b>7,31</b>	<b>6,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>58,61</b>	<b>17,60</b>

<b>День</b>																	
<b>звтрак 7-11 лет I смена</b>																	
аглет овощной	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,91	0,63	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86		
аста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	23,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61		
омидор 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		
ай 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		
тончик 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		
асло 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		
ыр 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		
руктовая 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>того 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>обед 7-11 лет I смена</b>																	
алат из свежей капусты с морковью	ТТК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,61	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33		
уп картофеля 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	0,04	3,68		
рикадельки	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	0,02	0,08		
иточек 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	0,03	0,00		
аша 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		
омпот 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		
блоки печёные (б/сахара)	ТТК 1016	100	0,45	0,15	13,22	55,49	18,24	10,26	12,54	2,50	0,00	0,00	0,00	0,03	11,40		
леб 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>того за прием</b>		<b>955</b>	<b>29,07</b>	<b>32,28</b>	<b>109,21</b>	<b>899,85</b>	<b>137,23</b>	<b>229,27</b>	<b>168,67</b>	<b>10,90</b>	<b>24,00</b>	<b>116,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,51</b>	<b>50,81</b>		
<b>того за день</b>		<b>1596</b>	<b>55,02</b>	<b>59,38</b>	<b>183,86</b>	<b>1575,87</b>	<b>329,15</b>	<b>280,56</b>	<b>473,71</b>	<b>14,50</b>	<b>55,73</b>	<b>116,70</b>	<b>1,11</b>	<b>0,77</b>	<b>68,43</b>	<b>18,39</b>	