

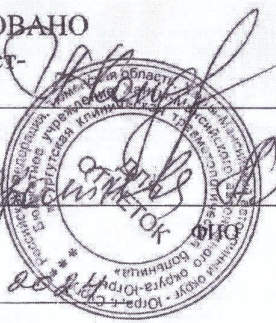
СОГЛАСОВАНО  
Специалист-  
диетолог

*[Handwritten signature]*  
\_\_\_\_\_

подпись

*01.03.2024*

дата



УТВЕРЖДАЮ  
директор СЕМУП "Комбинат школьного  
питания"

*[Handwritten signature]*  
\_\_\_\_\_

подпись

*01.03.2024*

дата



Е. А. Горбченко

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (I Смена)  
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, ЦЕЛИАКИЯ**

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ *Гимназия им. Ф.К. Салманова*

*[Handwritten signature]*  
\_\_\_\_\_

подпись

*С.А. Кучина*

дата



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7- 11 ЛЕТ ( I смена) С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ С ЦЕЛИАКИЕЙ**

| Наименование блюда               | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины     |               |             |             |               |
|----------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
|                                  |               |            |              |              |                  |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг          |
| <b>Неделя №1</b>                 |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| <b>1 День</b>                    |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b> |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| Тефтели***                       | ТТК № 1504*   | 90         | 8,25         | 14,78        | 13,60            | 219,14        | 16,93                     | 20,28         | 98,1          | 1,37        | 19,2         | 171,06        | 2,81        | 0,04        | 1,44          |
| Картофель отварной               | Сб.2004 № 518 | 180        | 3,43         | 4,65         | 29,07            | 170,38        | 19,41                     | 36,15         | 92,92         | 1,44        | 15,12        | 33,75         | 0,24        | 0,16        | 14,4          |
| Чай с сахаром                    | ТТК № 804     | 200        | 1,70         | 0,41         | 9,42             | 46,30         | 0,26                      | 0             | 0             | 0,04        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0             |
| Апельсины                        |               | 200        | 1,80         | 0,40         | 20,60            | 88,96         | 68                        | 26            | 46            | 0,6         | 0            | 16            | 0,4         | 0,08        | 120           |
| Хлебцы д Корнер (гречневые)      | п/п           | 10         | 1,13         | 0,26         | 6,01             | 27,40         | 0                         | 0             | 0             | 0,5         | 0            | 0             | 0           | 0,04        | 0             |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>        |               | <b>680</b> | <b>16,31</b> | <b>20,50</b> | <b>78,70</b>     | <b>552,18</b> | <b>104,60</b>             | <b>82,43</b>  | <b>237,02</b> | <b>3,95</b> | <b>34,32</b> | <b>220,81</b> | <b>3,45</b> | <b>0,32</b> | <b>135,84</b> |
| <b>2 День</b>                    |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b> |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| Мясо тушеное (без томата) ***    | ТТК № 1375    | 100        | 14,84        | 14,28        | 2,87             | 198,90        | 16,17                     | 19,15         | 145,84        | 2,09        | 9,6          | 78,03         | 0,41        | 0,04        | 0,25          |
| Каша гречневая рассыпчатая       | Сб.2004 № 508 | 150        | 7,68         | 5,81         | 41,34            | 237,79        | 14,85                     | 121,29        | 182,46        | 4,08        | 21           | 24,84         | 0,54        | 0,26        | 0             |
| Огурцы консервированные, нарезка | ТТК № 52      | 50         | 0,00         | 0,00         | 1,47             | 5,59          | 0                         | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0             |
| Чай с молоком                    | Сб.1996 № 630 | 200        | 2,97         | 1,72         | 11,41            | 70,85         | 49,37                     | 5,66          | 36,41         | 0,08        | 5,58         | 10,23         | 0           | 0,01        | 0,24          |
| Хлебцы д Корнер (гречневые)      | п/п           | 10         | 1,13         | 0,26         | 6,01             | 27,40         | 0                         | 0             | 0             | 0,5         | 0            | 0             | 0           | 0,04        | 0             |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>        |               | <b>510</b> | <b>26,62</b> | <b>22,07</b> | <b>63,10</b>     | <b>540,53</b> | <b>80,39</b>              | <b>146,10</b> | <b>364,71</b> | <b>6,75</b> | <b>36,18</b> | <b>113,10</b> | <b>0,95</b> | <b>0,35</b> | <b>0,49</b>   |
| <b>3 День</b>                    |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b> |               |            |              |              |                  |               |                           |               |               |             |              |               |             |             |               |
| Рыба, под шубкой (пикша) ***     | ТТК № 361/*** | 100        | 14,32        | 7,38         | 5,44             | 146,13        | 168,4                     | 12,09         | 111,77        | 0,23        | 18,15        | 58,09         | 1,41        | 0,01        | 0,36          |
| Рис "Солнечный"                  | ТТК № 555     | 150        | 3,45         | 3,77         | 33,69            | 180,92        | 19,48                     | 25,95         | 74,6          | 0,65        | 12,48        | 317,4         | 0,32        | 0,04        | 1,09          |
| Теплый напиток "Лимонный"        | ТТК № 856     | 200        | 0,13         | 0,01         | 10,70            | 43,25         | 6,06                      | 1,73          | 3,17          | 0,12        | 0            | 0,29          | 0,03        | 0,01        | 5,76          |
| Яблоко                           |               | 100        | 0,40         | 0,40         | 11,60            | 48,68         | 16                        | 9             | 11            | 2,2         | 0            | 5             | 0,2         | 0,03        | 10            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>        |               | <b>550</b> | <b>18,30</b> | <b>11,56</b> | <b>61,43</b>     | <b>418,98</b> | <b>209,94</b>             | <b>48,77</b>  | <b>200,54</b> | <b>3,20</b> | <b>30,63</b> | <b>380,78</b> | <b>1,96</b> | <b>0,09</b> | <b>17,21</b>  |

| Наименование блюда                        | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |               |              |             |              |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|   |               |            |              |              |              |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мг          | PЭ,мкг        | ГЭ,мг        | В1,мг       | C,мг         |
| <b>4 День</b>                             |               |            |              |              |              |               |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>          |               |            |              |              |              |               |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Каша молочная кукурузная (жидкая) (диета) | ТТК № 1407    | 200        | 3,40         | 3,31         | 6,03         | 64,35         | 155,44                    | 19,53         | 103,07        | 0,25        | 20,16         | 22,18         |              | 0,06        | 12,11        |
| Масло сливочное                           | ТТК № 43      | 3          | 0,02         | 2,18         | 0,04         | 19,82         | 0,72                      |               | 0,9           | 0,01        | 12            | 13,5          | 0,03         |             |              |
| Запеканка из творога***                   | ТТК № 1404    | 100        | 16,85        | 11,66        | 11,51        | 220,59        | 144,36                    | 22,97         | 190,61        | 0,49        | 69,67         | 80,55         | 0,28         | 0,04        | 0,24         |
| Сметана                                   | ТТК № 54      | 20         | 0,49         | 2,64         | 0,66         | 28,68         | 15,49                     | 1,57          | 10,61         | 0,03        | 12            | 21,4          | 0,06         |             | 0,03         |
| Чай с сахаром                             | ТТК № 804     | 200        | 1,70         | 0,41         | 9,42         | 46,30         | 0,26                      | 0             | 0             | 0,04        | 0             | 0             | 0            | 0           | 0            |
| Хлебцы д Корнер (гречневые)               | п/п           | 10         | 1,13         | 0,26         | 6,01         | 27,40         | 0                         | 0             | 0             | 0,5         | 0             | 0             | 0            | 0,04        | 0            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                 |               | <b>533</b> | <b>23,59</b> | <b>20,46</b> | <b>33,67</b> | <b>407,14</b> | <b>316,27</b>             | <b>44,07</b>  | <b>305,19</b> | <b>1,32</b> | <b>113,83</b> | <b>137,63</b> | <b>0,37</b>  | <b>0,14</b> | <b>12,38</b> |
| <b>5 День</b>                             |               |            |              |              |              |               |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>          |               |            |              |              |              |               |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Гуляш из филе индейки***                  | ТТК № 1406*   | 100        | 14,72        | 5,39         | 4,11         | 123,19        | 19,52                     | 16,98         | 143,63        | 1,15        | 19,38         | 34,43         | 0,31         | 0,03        | 0,73         |
| Картофель отварной с луком                | Сб.2004 № 204 | 180        | 3,68         | 11,65        | 29,96        | 234,50        | 33,4                      | 36,75         | 108,62        | 1,6         | 41,47         | 82,21         | 0,44         | 0,15        | 14,17        |
| Теплый компот из клубники с/м             | ТТК № 860     | 200        | 0,32         | 0,16         | 18,85        | 74,34         | 16,45                     | 7,2           | 9,2           | 0,53        | 0             | 2             | 0,2          | 0,01        | 24           |
| Груша                                     |               | 100        | 0,40         | 0,30         | 13,10        | 50,69         | 19                        | 12            | 16            | 2,3         | 0             | 2             | 0,4          | 0,02        | 5            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                 |               | <b>580</b> | <b>19,12</b> | <b>17,50</b> | <b>66,02</b> | <b>482,71</b> | <b>88,37</b>              | <b>72,93</b>  | <b>277,45</b> | <b>5,58</b> | <b>60,85</b>  | <b>120,64</b> | <b>1,35</b>  | <b>0,21</b> | <b>43,90</b> |
| <b>6 День</b>                             |               |            |              |              |              |               |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>          |               |            |              |              |              |               |                           |               |               |             |               |               |              |             |              |
| Салат "Суворов" *                         | ТТК № 1604/*  | 60         | 3,59         | 13,69        | 3,39         | 150,11        | 119,83                    | 16,92         | 87,83         | 0,33        | 17,39         | 755,45        | 5,5          | 0,02        | 0,77         |
| Гречаники с соусом ***                    | ТТК № 285/*** | 100        | 8,30         | 14,53        | 11,42        | 207,35        | 18,33                     | 26,97         | 101,98        | 1,63        | 0             | 60,17         | 4,9          | 0,05        | 1,04         |
| Пюре из бобовых                           | Сб.2004 № 541 | 150        | 16,95        | 5,02         | 43,29        | 273,15        | 77,73                     | 65,34         | 169,95        | 5,24        | 21,2          | 25,32         | 0,42         | 0,66        | 0            |
| Какао с молоком                           | Сб.2004 № 693 | 200        | 3,64         | 3,34         | 15,02        | 100,26        | 110,37                    | 26,97         | 101,09        | 0,88        | 12            | 22,12         | 0,01         | 0,03        | 0,52         |
| Мандарины                                 | п/п           | 100        | 0,75         | 0,18         | 8,55         | 37,29         | 30,8                      | 9,57          | 14,79         | 0,09        | 0             | 10            | 0,2          | 0,04        | 15,2         |
| Хлебцы д Корнер (гречневые)               | п/п           | 10         | 1,13         | 0,26         | 6,01         | 27,40         | 0                         | 0             | 0             | 0,5         | 0             | 0             | 0            | 0,04        | 0            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                 |               | <b>520</b> | <b>34,36</b> | <b>37,02</b> | <b>87,68</b> | <b>795,55</b> | <b>357,06</b>             | <b>145,77</b> | <b>475,64</b> | <b>8,67</b> | <b>50,59</b>  | <b>873,06</b> | <b>11,03</b> | <b>0,84</b> | <b>17,53</b> |
| <b>Среднее значение за неделю</b>         |               | <b>562</b> | <b>23,05</b> | <b>21,52</b> | <b>65,10</b> | <b>532,85</b> | <b>192,77</b>             | <b>90,01</b>  | <b>310,09</b> | <b>4,91</b> | <b>54,40</b>  | <b>307,67</b> | <b>3,19</b>  | <b>0,33</b> | <b>37,89</b> |

| Наименование блюда                      | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |              |               |             | Витамины     |                |             |             |              |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
|   |               |            |              |              |                  |               | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A,мг         | РЭ,мкг         | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |
| <b>Неделя №2</b>                        |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |                |             |             |              |
| <b>7 День</b>                           |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>        |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |                |             |             |              |
| Помидоры (томаты) свежие, нарезка       | ТТК № 44      | 60         | 0,65         | 0,12         | 3,06             | 15,25         | 8,23                      | 11,76        | 15,29         | 0,53        |              | 79,8           | 0,42        | 0,04        | 14,7         |
| Биточек мясной с морковью*** ( на пару) | ТТК № 1402*   | 100        | 13,19        | 13,67        | 9,33             | 210,95        | 19,22                     | 27,43        | 145,81        | 1,98        | 14,4         | 612,8          | 0,52        | 0,05        | 0,76         |
| Рагу овощное с тыквой ***               | ТТК № 1371    | 150        | 2,69         | 6,23         | 16,83            | 128,44        | 29,95                     | 28,54        | 67,62         | 1,06        | 14,4         | 761,92         | 1,59        | 0,08        | 9,39         |
| Чай с сахаром                           | ТТК № 804     | 200        | 1,70         | 0,41         | 9,42             | 46,30         | 0,26                      |              |               | 0,04        |              |                |             |             |              |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>               |               | <b>510</b> | <b>18,23</b> | <b>20,43</b> | <b>38,64</b>     | <b>400,93</b> | <b>57,66</b>              | <b>67,73</b> | <b>228,72</b> | <b>3,61</b> | <b>28,80</b> | <b>1454,52</b> | <b>2,53</b> | <b>0,17</b> | <b>24,85</b> |
| <b>8 День</b>                           |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>        |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |                |             |             |              |
| Бефстроганов ***                        | ТТК № 1356    | 100        | 14,30        | 14,56        | 6,56             | 213,18        | 32,47                     | 20,96        | 155,66        | 1,95        | 28,8         | 52,93          | 0,51        | 0,05        | 0,99         |
| Каша вязкая пшённая                     | Сб.2004 № 510 | 150        | 3,97         | 4,41         | 23,20            | 147,98        | 14,61                     | 26,56        | 76,09         | 0,9         | 12,6         | 24,72          | 0,16        | 0,11        | 0            |
| Огурцы свежие, нарезка                  | ТТК № 45      | 50         | 0,39         | 0,05         | 1,72             | 7,81          | 11,27                     | 6,86         | 20,58         | 0,29        | 0            | 5              | 0,05        | 0,01        | 4,9          |
| Чай с молоком сгущенным                 | Сб.1996 № 630 | 200        | 3,08         | 1,96         | 16,18            | 91,66         | 54,21                     | 5,98         | 38,54         | 0,07        | 7,39         | 8,27           | 0,04        | 0,01        | 0,18         |
| Яблоко                                  |               | 100        | 0,40         | 0,40         | 11,60            | 48,68         | 16                        | 9            | 11            | 2,2         | 0            | 5              | 0,2         | 0,03        | 10           |
| Хлебцы д Корнер (гречневые)             | п/п           | 10         | 1,13         | 0,26         | 6,01             | 27,40         | 0                         | 0            | 0             | 0,5         | 0            | 0              | 0           | 0,04        | 0            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>               |               | <b>610</b> | <b>23,27</b> | <b>21,64</b> | <b>65,27</b>     | <b>536,71</b> | <b>128,56</b>             | <b>69,36</b> | <b>301,87</b> | <b>5,91</b> | <b>48,79</b> | <b>95,92</b>   | <b>0,96</b> | <b>0,25</b> | <b>16,07</b> |
| <b>9 День</b>                           |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>        |               |            |              |              |                  |               |                           |              |               |             |              |                |             |             |              |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе***   | ТТК № 1408    | 100        | 10,97        | 5,79         | 4,84             | 115,90        | 60,64                     | 5,99         | 43,38         | 0,18        | 11,4         | 31,96          | 1,58        | 0,01        | 0,02         |
| Пюре картофельное                       | Сб.2004 № 520 | 150        | 3,10         | 4,47         | 21,72            | 138,30        | 39,36                     | 28,65        | 85,01         | 1,05        | 15,44        | 32,69          | 0,18        | 0,12        | 10,38        |
| Чай с лимоном                           | ТТК № 803     | 207        | 1,76         | 0,42         | 9,74             | 48,77         | 2,73                      | 0,73         | 1,34          | 0,08        | 0            | 0,14           | 0,01        | 0           | 1,12         |
| Мандарины                               | п/п           | 100        | 0,75         | 0,18         | 8,55             | 37,29         | 30,8                      | 9,57         | 14,79         | 0,09        | 0            | 10             | 0,2         | 0,04        | 15,2         |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>               |               | <b>557</b> | <b>16,58</b> | <b>10,86</b> | <b>44,85</b>     | <b>340,26</b> | <b>133,53</b>             | <b>44,94</b> | <b>144,52</b> | <b>1,40</b> | <b>26,84</b> | <b>74,79</b>   | <b>1,97</b> | <b>0,17</b> | <b>26,72</b> |

| Наименование блюда                  | № рец.        | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |               |               |              | Витамины       |                |             |             |              |
|-------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
|                                     |               |            |              |              |               |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг           | PЭ,мкг         | ГЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |
| <b>10 День</b>                      |               |            |              |              |               |               |                           |               |               |              |                |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>    |               |            |              |              |               |               |                           |               |               |              |                |                |             |             |              |
| Сыр (порциями)                      | Сб. 2004 № 97 | 15         | 3,67         | 3,45         | 0,00          | 46,44         | 132                       | 5,87          | 83,52         | 0,13         | 20,7           | 38,7           | 0,08        | 0           | 0,05         |
| Каша "Дружба"                       | Сб.2004 № 311 | 200        | 5,27         | 3,78         | 28,96         | 169,34        | 127,82                    | 30,98         | 140,16        | 0,57         | 20,4           | 22,77          | 0,09        | 0,1         | 1,33         |
| Масло сливочное                     | ТТК № 43      | 3          | 0,02         | 2,18         | 0,04          | 19,82         | 0,72                      |               | 0,9           | 0,01         | 12             | 13,5           | 0,03        |             |              |
| Запеканка творожная с кокосом ***   | ТТК № 1344    | 80         | 9,30         | 18,45        | 32,41         | 331,93        | 72,32                     | 17,58         | 109,37        | 0,43         | 51,98          | 95,94          | 0,4         | 0,03        | 0,1          |
| Молоко сгущенное                    | ТТК № 51      | 30         | 2,16         | 2,55         | 16,65         | 95,22         | 92,1                      | 10,2          | 65,7          | 0,06         | 12,6           | 14,1           | 0,06        | 0,02        | 0,3          |
| Теплый компот "Черника"             | ТТК № 858     | 200        | 0,27         | 0,15         | 17,27         | 67,60         | 4,32                      | 1,43          | 3,02          | 0,21         |                |                | 0,35        |             | 1            |
| Хлебцы д Корнер (гречневые)         | п/п           | 10         | 1,13         | 0,26         | 6,01          | 27,40         |                           | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0           | 0,04        | 0            |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>           |               | <b>538</b> | <b>21,82</b> | <b>30,82</b> | <b>101,34</b> | <b>757,75</b> | <b>429,28</b>             | <b>66,06</b>  | <b>402,67</b> | <b>1,91</b>  | <b>117,68</b>  | <b>185,01</b>  | <b>1,01</b> | <b>0,19</b> | <b>2,78</b>  |
| <b>11 День</b>                      |               |            |              |              |               |               |                           |               |               |              |                |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>    |               |            |              |              |               |               |                           |               |               |              |                |                |             |             |              |
| Салат из свеклы с сыром             | ТТК № 33      | 60         | 2,96         | 10,16        | 4,47          | 119,06        | 102,51                    | 12,3          | 70,65         | 0,64         | 13,25          | 25,64          | 4,05        | 0,01        | 1,77         |
| Люля-кебаб (запеченный) ***         | ТТК № 283/*** | 100        | 26,12        | 14,06        | 6,08          | 254,30        | 22,44                     | 29,54         | 236,5         | 2,84         | 27,47          | 37,84          | 0,59        | 0,08        | 0,34         |
| Капуста тушеная ****                | ТТК № 1360    | 150        | 3,10         | 3,52         | 15,73         | 99,36         | 79,13                     | 26,13         | 53,73         | 1,02         | 12,6           | 88,86          | 0,25        | 0,04        | 31,49        |
| Чай с молоком                       | Сб.1996 № 630 | 200        | 2,97         | 1,72         | 11,41         | 70,85         | 49,37                     | 5,66          | 36,41         | 0,08         | 5,58           | 10,23          | 0           | 0,01        | 0,24         |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>           |               | <b>510</b> | <b>35,15</b> | <b>29,46</b> | <b>37,69</b>  | <b>543,58</b> | <b>253,45</b>             | <b>73,63</b>  | <b>397,29</b> | <b>4,58</b>  | <b>58,90</b>   | <b>162,57</b>  | <b>4,89</b> | <b>0,14</b> | <b>33,84</b> |
| <b>12 День</b>                      |               |            |              |              |               |               |                           |               |               |              |                |                |             |             |              |
| <b>Завтрак 7- 11 лет I смена</b>    |               |            |              |              |               |               |                           |               |               |              |                |                |             |             |              |
| Печеночные оладьи "Эллада" ***      | ТТК № 286/*** | 100        | 14,63        | 13,83        | 8,72          | 214,79        | 28,41                     | 24,4          | 247,2         | 5,09         | 3700,5         | 6734,45        | 6,22        | 0,19        | 11,54        |
| Каша гречневая рассыпчатая          | Сб.2004 № 508 | 150        | 7,68         | 5,81         | 41,34         | 237,79        | 14,85                     | 121,29        | 182,46        | 4,08         | 21             | 24,84          | 0,54        | 0,26        | 0            |
| Соус томатный ***                   | ТТК № 1370    | 30         | 0,25         | 1,60         | 1,98          | 23,19         | 2,04                      | 2,61          | 4,89          | 0,1          | 0              | 45,02          | 0,84        | 0,01        | 0,6          |
| Какао с молоком                     | Сб.2004 № 693 | 200        | 3,64         | 3,34         | 15,02         | 100,26        | 110,37                    | 26,97         | 101,09        | 0,88         | 12             | 22,12          | 0,01        | 0,03        | 0,52         |
| Пюре фруктовое                      |               | 90         | 0,54         | 0,18         | 18,09         | 72,41         | 10,8                      | 6,3           | 15,3          | 1,17         | 0              | 0              | 0,18        | 0,01        | 1,44         |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>           |               | <b>570</b> | <b>26,74</b> | <b>24,76</b> | <b>85,15</b>  | <b>648,44</b> | <b>166,47</b>             | <b>181,57</b> | <b>550,94</b> | <b>11,32</b> | <b>3733,50</b> | <b>6826,43</b> | <b>7,79</b> | <b>0,50</b> | <b>14,10</b> |
| <b>Среднее значение за неделю</b>   |               | <b>549</b> | <b>23,63</b> | <b>23,00</b> | <b>62,16</b>  | <b>537,94</b> | <b>194,83</b>             | <b>83,88</b>  | <b>337,67</b> | <b>4,79</b>  | <b>669,09</b>  | <b>1466,54</b> | <b>3,19</b> | <b>0,24</b> | <b>19,73</b> |
| <b>Среднее значение за 2 недели</b> |               | <b>556</b> | <b>23,34</b> | <b>22,26</b> | <b>63,63</b>  | <b>535,40</b> | <b>193,80</b>             | <b>86,95</b>  | <b>323,88</b> | <b>4,85</b>  | <b>361,74</b>  | <b>887,11</b>  | <b>3,19</b> | <b>0,28</b> | <b>28,81</b> |

\*\*\* -ТТК (блюда приготовлены с добавлением рисовой муки)

\*\*\*\* - ТТК (блюда пприготовлены без томатной пасты)

СД -ТТК ( сахарный диабет)

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.

МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

( в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог

*Морис*

М. Н. Корнева