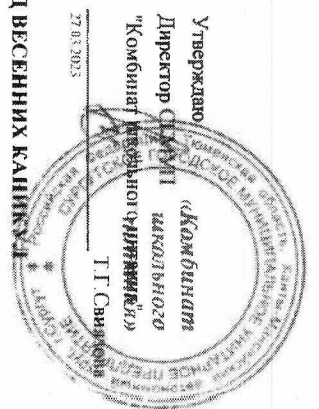




**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (12 ЛЕТ И СТАРШЕ) В ДАЧЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕВЫШЕНИЕМ В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ**  
( для детей, страдающих сахарным диабетом )



Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										ХЕ
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А.мг	Р.А.мг	Т.А.мг	В.А.мг	С.мг		
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>																			
Вчерашний горячий с топижурками и сыром (диета)	ТТК № 1329	60	4.91	3.12	14.60	107.85	117.26	7.4	60.2	1.31	13.8	52.4	0.19	0.11	2.03	1			
Каша молочная школьная пшеница (диета)	ТТК № 1304	210	8.06	11.93	35.62	280.95	138.92	50.85	196.99	1.34	60.16	68.5	0.23	0.23	1.31	2			
Яблоко		140	0.56	0.56	16.24	68.15	22.4	12.6	15.4	3.08		7	0.28	0.04	1.4	1			
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3.20	1.85	2.50	39.08	52.8	6.09	39.15	0.06	6	11		0.01	0.26				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	в/п	25	1.67	0.25	11.03	54.07													
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>635</b>	<b>18.40</b>	<b>17.71</b>	<b>79.99</b>	<b>550.10</b>	<b>331.38</b>	<b>76.94</b>	<b>311.74</b>	<b>5.79</b>	<b>79.96</b>	<b>138.90</b>	<b>0.70</b>	<b>0.39</b>	<b>17.60</b>	<b>4</b>			
<b>Обед 12 лет и старше</b>																			
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1.57	6.21	5.08	78.63	39.24	20.35	36.06	0.89		71.38	3	0.07	18.3				
Щи из свежей капусты с картошкой (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1.76	3.37	10.02	74.30	36.68	18.4	41.78	0.71	12	228.53	0.2	0.05	12.22				
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	25	6.80	4.86	0.21	71.67	6.36	7.24	54.62	0.91		20.02	0.17	0.01	0.05				
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0.03		0.09	0.44	2.06	0.67	0.82	0.02		8.5	0.02		0.5				
Напиток "Детские"	ТТК № 416	105	16.11	18.49	6.29	256.66	1.14		1.41	0.01	12.96	24.3	0.05						
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6.77	5.36	44.94	254.45	19.75	10.17	56.41	1.04	25.2	28.35	0.98	0.1		3			
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1.02	0.06	13.40	50.43	31.04	19.95	27.16	0.62		116.6	1.1	0.02	0.32	1			
Витаминами, железом и кальцием	в/п	20	1.57	0.59	9.80	51.74	19.89			0.8				0.09					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	в/п	25	1.67	0.25	11.03	54.07													
Вода питьевая негазированная		200																	
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1106</b>	<b>37.30</b>	<b>39.19</b>	<b>100.86</b>	<b>892.40</b>	<b>156.16</b>	<b>76.78</b>	<b>218.26</b>	<b>5.00</b>	<b>50.16</b>	<b>497.68</b>	<b>5.52</b>	<b>0.34</b>	<b>31.39</b>	<b>4</b>			
<b>Итого за прием</b>		<b>1741</b>	<b>55.70</b>	<b>56.90</b>	<b>180.85</b>	<b>1442.50</b>	<b>487.54</b>	<b>153.72</b>	<b>530.00</b>	<b>10.79</b>	<b>130.12</b>	<b>636.58</b>	<b>6.22</b>	<b>0.73</b>	<b>48.99</b>	<b>8</b>			

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
							Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Рg, мг	Тg, мг	В1, мг	С, мг				
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>																			
Сыр (пропиан)	№ 97 с6 2004	20	4,89	4,59		61,91													
Каша молочная школьная из 6 знаков (диета)	ТТК № 1302	210	6,43	10,17	23,97	214,43	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1				0,06		
Макаронны		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04			0,55		
Чай б/сахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02							15,2		
витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8							0,09		
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07													
Итого за "Завтрак"		575	17,01	16,19	53,69	431,24	343,55	30,45	212,10	1,21	64,27	129,83	0,40	0,16			15,81	2	
<b>Обед 12 лет и старше</b>																			
Салат из свежих помидоров и огурцов	№ 16 с6 2004	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73									
Рассольник ленинградский	№ 132 с6 2004	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	22,478	0,23	0,08			6,4	1	
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02							8,5	0,02	
Жаркое по - домашнему	№ 436 с6 2004	225	23,35	20,96	21,48	366,09	35,66	50,41	267,25	3,98	14,4	39,65	0,71	0,16			10,74	2	
Компот "Сливовый № 1" (диета)	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38							2,7	150,1	0,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07													
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12													
Вода питьевая негазированная		200																	
Итого за "Обед"		1031	17,01	16,19	53,69	431,24	343,55	30,45	212,10	1,21	64,27	129,83	0,40	0,16			15,81	4	
Итого за прием		1606	34,02	32,38	107,38	862,47	687,10	60,90	424,20	2,42	128,54	259,66	0,80	0,32			31,62	6	



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеродный, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Х.Е.
			всего	в 100 г	всего	в 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>Среда</b>																					
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>																					
Сыр (порцирами)	СБ 2004 №97	25	6,11	5,74	0,00	77,39	220	9,79	139,2	0,22	34,5	64,5	0,13	0,01	0,08						
Каши молочная шкотиная ячневая (диета)	ТТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51		2				
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08		7	0,28	0,04	14		1				
Какао с молоком (диета)	ТТК № 1312	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,52		1				
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12											1				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07															
Итого за "Завтрак"		630	21,66	20,71	83,26	506,35	514,15	83,29	484,15	4,99	84,71	164,67	1,19	0,21	15,21		4				
<b>Обед 12 лет и старше</b>																					
Салат из свежих огурцов	№ 16 сБ 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59		9,1	4,49	0,03	8,92						
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сБ 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98		1				
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55		12,01	0,1	0,01	0,03						
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,5	0,02		0,5						
Рыба тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26		452,05	2,34	0,02	0,56						
Разогото овощное (Европейская смесь)	ТТК № 545	180	4,45	7,47	37,34	234,53	13,6	22,38	70,16	0,52	25,92	48,6	0,31	0,03			2				
Компот из с/м черноплодной рябины (диета)	ТТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38					600		2,4				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07															
Витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8					0,09						
Вода питьевая негазированная		200																			
Итого за "Обед"		1091	24,64	29,60	82,56	687,05	122,68	74,14	219,00	4,13	37,92	764,39	607,48	0,22	20,39		3				
Итого за прием		1721	46,30	50,31	165,82	1283,40	636,83	157,43	703,15	9,12	122,63	929,06	608,67	0,43	35,60		7				

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
<b>Четверг</b>																					
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>																					
Каша молочная школьная пшеничная (диета)	ТТК № 1303	200	7,68	10,52	33,09	259,97	120,99	13,65	89,97	0,14	57,3	63,98	0,1	0,04	1,25	2					
Сырники из творога	№ 358 с6 2004	100	19,81	11,69	12,47	237,26	172,43	25,66	238,6	0,67	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	1					
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 бисахара (диета)	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02											
витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07															
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>565</b>	<b>32,92</b>	<b>26,10</b>	<b>67,39</b>	<b>643,52</b>	<b>328,80</b>	<b>40,88</b>	<b>339,18</b>	<b>1,66</b>	<b>138,80</b>	<b>161,68</b>	<b>0,60</b>	<b>0,19</b>	<b>1,78</b>	<b>3</b>					
<b>Обед 12 лет и старше</b>																					
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	100	1,60	8,47	10,58	118,66	32,18	17,95	41,42	1,28		14,27	3,79	0,04	9,3						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 с6 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6						
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03	0,09	0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,5	0,02	0,5	1						
Котлеты "Сочность"	ТТК № 441	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21						
Пюре картофельное	№ 520 с6 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46						
Компот "Сливовый № 2" (диета)	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35		5,5	150,1	1,04	2						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07															
Хлеб "Прябрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12															
Вода питьевая негазированная		200																			
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1086</b>	<b>30,33</b>	<b>32,32</b>	<b>94,82</b>	<b>776,99</b>	<b>165,02</b>	<b>108,82</b>	<b>376,27</b>	<b>6,65</b>	<b>63,73</b>	<b>338,01</b>	<b>154,85</b>	<b>0,53</b>	<b>31,11</b>	<b>4</b>					
<b>Итого за прием</b>		<b>1651</b>	<b>63,25</b>	<b>58,42</b>	<b>162,21</b>	<b>1420,51</b>	<b>493,82</b>	<b>149,70</b>	<b>715,45</b>	<b>8,31</b>	<b>202,53</b>	<b>499,69</b>	<b>155,45</b>	<b>0,72</b>	<b>32,89</b>	<b>7</b>					



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Х.Е.
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
<b>Питание</b>																					
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>																					
Бутерброд горячий с сыром (диета)	ТТК № 1316	60	8,40	9,72	13,71	178,60	247,85	9,79	140,51	1,3	46,5	87	0,18	0,11	0,08	1					
Каша молочная школьная пшеница (диета)	ТТК № 1304	210	8,06	11,93	35,62	280,95	138,92	50,85	196,99	1,34	60,16	68,5	0,23	0,23	1,31	2					
Магдарины		100	0,76	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2						
Чай с лимонном сахара (диета)	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05		0,14	0,01	1,12							
Хлеб "Пшеничный" обогащенный йодом	г/л	30	2,21	0,59	15,38	75,12															
Итого за "Завтрак"		607	21,18	22,84	73,92	586,20	420,03	70,94	353,63	2,78	106,66	165,64	0,62	0,38	17,71	3					
<b>Обед 12 лет и старше</b>																					
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69		202,06	2,31	0,04	8,2						
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 66 2004	250	2,02	3,41	12,29	85,81	25,56	17,71	43,07	0,69	12	229,99	0,2	0,06	8,2	1					
Говядина отварная для 1 блока	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	2,54	2,9	21,85	0,36		8,01	0,07	0,01	0,02						
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,5	0,02	0,5							
Виточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29	1					
Каша гречневая с овощами	ТТК № 522	180	7,78	9,59	42,13	273,18	33,61	114,7	185,88	3,86	29,38	586,64	0,77	0,21	1,97	3					
Компот из смеси сухофруктов сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62		116,6	1,1	0,02	0,32	1					
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	г/л	25	1,67	0,25	11,03	54,07															
Витаминам, железом и кальцием	г/л	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09							
Вода питьевая негазированная		200																			
Итого за "Обед"		1086	21,18	22,84	73,92	586,20	420,03	70,94	353,63	2,78	106,66	165,64	0,62	0,38	17,71	6					
<b>Итого за прием</b>																					
		1693	42,36	45,68	147,84	1172,41	840,06	141,88	707,26	5,56	213,32	331,28	1,24	0,76	35,42	9					

Стоимость питания 332,33 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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.Скрябин, В.А.Тугельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. ДеЛи Принт 2008 г.

Технолог

М.Н. Корнева

