

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

"Утверждаю"

ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное двух-недельное меню для детей, больных целиакией (возрастная категория 12-18 лет)

1 неделя (1 день)

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход (гр) 12-18лет	Выход порции	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калори (ккал) в блюде	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
	Завтрак (комплекс №1)														
7/97-04	Сыр порц	15	15	4,02	4,095	0	54,15	156	0	81,75	0	0,03	0,06	0,05	0,42
0066/286-9	Омлет смешанный с сосисками	135	135	15,1	24,3	2,2	286,8	91,4	54,2	229,8	2,76	0,32	0,46	0,19	0,3
24/м24-96	Морковь припущенная (порц)	50	50	0,65	0,05	3,5	16,5	25,5	19	27,5	0,6	0	0,01	0	2,5
8/627-96	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	15,22	60	3,1	0,84	1,54	0,09	0	0	0,01	2,95
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0
14/м24-96	Мандарин	130	130	1,04	0	11,18	49,4	45,5	14,3	22,1	0,13	0	0,12	0,26	49,4
	Итого			21,33	28,51	42,5	522,8	325,5	91,2	375,7	3,78	0,35	0,66	0,73	55,57
	обед														
5/22 04	Салат из св.помид.с перцем	100	100	0,8	4,8	3,66	107,3	9,18	3,4	32,15	0,55	0	0,08	5,9	43,2
12/120 96	Щи из св.капусты с карт.,помид	250	250	1,89	3,67	9,605	81,4	38,55	21,7	48,01	1,03	0,02	0,13	0,86	32,85
12/м8 96	Мясо отварное для 1 блюда	10	10	3,024	1,98	0	29,92	1,44	3,36	31,68	0,42	0	0,03	0,09	0
13/м 1 04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,015
002/43/ 04	Гуляш из говядины	40/50	90	12,59	10,76	3,59	160,8	10,93	15,3	136,6	1,83	0,02	0,15	1,93	1,83
ТТК-41	Картофель, запеченный с сыром	150	150	3,44	6,49	27,65	176,3	36,72	32,4	93,7	1,28	0,04	0,25	0,32	28,06
24/м24-96	Свекла отварная (порц)	50	50	0,85	0	5,4	24	18,5	21,5	21,5	0,7	0	0,03	0,1	5
ТТК № 67	Паншоток из вишни	200	200	0,2	0	26,78	102	10,48	1,75	4	0,17	0	0	0,08	3,99
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0
	Шоколадный батончик	50	50	6,3	17,13	30	297	102,9	129	20,9	0,99	0	0,17	0,43	0
	Итого			29,45	45,89	117,1	1045	237	232	404,5	7,18	0,08	0,92	9,93	114,9
	Всего за день			50,78	74,4	159,6	1568	562,5	323	780,2	11	0,43	1,58	10,7	170,5

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное двух- недельное меню для детей, больных целиакией (возрастная категория 12-18 лет)

1 неделя (2 день)

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход (гр) 12-18 лет	Выход порции	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калории (ккал) в блюд	Минеральные веще				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
Завтрак (комплекс №1)															
19/50-04	Салат из свеклы с сыром	100	100	5,73	5,9	9,2	112	197,8	36,5	123,8	1,2	0,03	0,12	1,01	8,95
ТТК№74а	Биф рубленый из индейки	50	50	9,75	10,17	1,19	135,2	14	16	122,1	0,93	0,06	0,14	0,43	0,84
1/472-96	Пюре картофельное	150	150	3,26	4,69	26,3	154,3	41,3	32,7	95,78	1,19	0,03	0,25	1,29	25,8
ТТК №37	Напиток из смородины	200	200	0,25	0	25,95	99,76	10,48	1,75	4	0,17	0	0	0,18	3,99
	Хлебцы злаковые гречневые)	10	10	0,11	0,03	5,2	28	2	1,4	6,5	0,11	0	0,01	0,11	0
14/м24-96	Яблоко св.	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого			19,5	20,79	79,14	575,3	281,6	97,4	363,1	5,8	0,12	0,55	3,71	52,58
обед															
ТТК №80	Салат Огородничий-1	100	100	1,98	7,49	8,84	109,2	72,8	15,4	42,8	0,39	0	0,42	5,27	84,62
14/129 96	Рассольник Ленинградский(помидоры)	250	250	2,58	4,3	19,4	124,5	19,8	26,5	71,05	1,18	0	0,15	3,12	16
13/м.1 04	Сметана для 1 блюда	10	10	0,28	2	0,36	20,5	8,6	0,8	6	0,02	0,02	0,01	0	0,03
ТТК №93	Биточки "Неженка" (горбуша)	90	90	22,7	11,43	0,63	197	95,84	45,4	77,64	2,6	0,06	0,28	0,73	0,19
ТТК №29	Рис с овощами	180	180	3,92	6,8	32,9	201,9	24,07	19,5	68	1,1	0,04	0,1	1,1	3,9
5/646-96	Напиток лимонный	200	200	0,144	0	24,53	94,72	6,88	1,92	3,52	1,68	0	0,01	0,04	6,64
	Хлебцы злаковые гречневые)	10	10	0,11	0,03	5,2	28	2	1,4	6,5	0,11	0	0,01	0,11	0
	Йогурт фруктовый	125	125	1,5	1,5	15	79,5	122	7,5	48	0,05	0	0,02	0,07	0,7
	Итого			33,21	33,55	106,9	855,3	352	118	323,5	7,13	0,12	1,01	10,4	112,1
	Всего за день			52,71	54,34	186	1431	633,6	216	686,6	12,9	0,24	1,56	14,2	164,7

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Блохина

"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

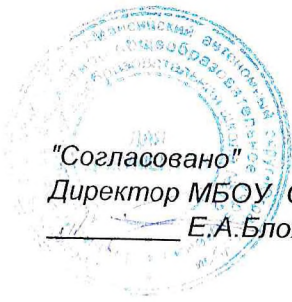
Меню

перспективное двух-недельное меню для детей, больных целиакией (возрастная категория 12-18 лет)
 1 неделя (3 день)

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход (гр) 12-18 лет	Выход порции	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калории (ккал) в блюдо	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
Завтрак															
1/60-04	Салат по-щекински	100	100	0,68	9,99	2,64	103	11,19	1,38	34,11	0,49	0	0,06	5,86	23,53
004/433-04	Мясо тушеное	40/50	90	12,59	10,76	3,59	160,8	10,93	15,3	136,6	1,83	0,02	0,15	1,93	1,83
11/470-96	Картофель отварной	100	100	2,046	2,64	19,73	106,1	10,84	23,1	58,7	0,91	0,01	0,17	0,18	20
24/т24-96	Морковь припущенная (порц)	50	50	0,65	0,05	3,5	16,5	25,5	19	27,5	0,6	0	0,01	0	2,5
9/630-96	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,32	85,1	60,8	7	45,5	0,1	0,02	0,08	0,05	0,65
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0
	Итого завтрак			17,59	25,1	57,18	527,5	123,3	68,6	315,4	4,13	0,05	0,48	8,24	48,51
обед															
9/24-04	Салат Полоньинский*	100	100	1,48	9,99	7,032	123,2	35,64	6,6	57,85	0,76	0	0,22	6,13	52,56
13/110-96	Борщ с капустой и картоф., пом	250	250	1,85	1,68	13,12	76,02	44,37	31,2	50,15	1,05	0,01	0,17	0,82	20,43
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,015
ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	80	18,68	19,68	0,88	257,2	217,1	18,8	273,5	1,23	0,09	0,27	3,32	4,56
0069/549-96	Соус молочный (крахмал)	50	50	1,09	3,01	8,73	64,8	47	5,3	36,6	0,05	0,02	0,06	0,09	0,38
7/487-96	Рагу овощное	150	150	2,8	6,4	16,78	137,5	63,69	37,6	79,34	1,29	0,04	0,3	2,9	29,62
8/97-04	Помидоры свежие	30	30	0,18	0	0,87	4,2	2,4	0	10,5	0,15	0	0,02	0,12	6
ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	200	1,33	0	37,3	144,4	8,05	0	4,59	0,21	0	0,05	0,14	1,58
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0
	Итого			27,77	41,82	95,13	873,6	426,6	103	528,5	4,95	0,17	1,16	13,7	115,1
	Всего за день			45,36	66,92	152,3	1401	549,8	171	843,9	9,07	0,21	1,64	22	163,7

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное двух-недельное меню для детей, больных целиакией (возрастная категория 12-18 лет)
 1 неделя (4 день)

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход (гр)	Выход порции	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калори (ккал) в блюд	Минеральные веще				Витамины (мг)					
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
		12-18лет	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)				
	Завтрак																
20/49-04	Салат из моркови	100	100	1,25	0,096	11,71	50,4	49,1	36,5	52,8	1,17	0	0,12	0,95	4,85		
0030/297-96	Запеканка из творога (яйцо, без	100	100	17,27	12,5	15,85	244,3	161,4	26	222,1	0,68	0,08	0,33	0,77	0,55		
	Молоко сгущенное с сахаром	15	15	1,13	1,27	8,4	47,25	4,6	5,1	32,85	0,03	0	0,04	0,02	0,15		
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлебцы злаковые гречневые)	10	10	0,11	0,03	5,2	28	2	1,4	6,5	0,11	0	0,01	0,11	0		
14/м.4-96	Апельсин	130	130	1,17	0	10,92	49,4	44,2	18,2	32,2	0,39	0	0,09	0,29	78		
	Итого завтрак			21,13	13,9	67,05	477,4	261,3	87,2	346,5	2,38	0,08	0,59	2,14	83,55		
	обед																
16/43 0-1	Салат из б/к капусты с морковью	100	100	1,55	5,01	9,96	89,07	72,35	16,4	29,9	0,15	0	0,38	0,4	40,05		
15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	250	1,9	3,12	12,24	85,54	25,01	21,6	51,32	0,91	0,02	0,14	0,77	22,25		
13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,015		
ТТК №33	Голубцы Любительские	2x85/50	270	19,16	21,06	23,9	356,4	137,4	46,4	239,8	2,7	0,05	0,74	4,8	57		
3/631-04	Компот из св яблок	200	200	0,08	0	33,55	126,6	4,48	0	2,4	0,15	0	0,01	0,25	0,96		
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0		
	Йогурт фруктовый	125	125	1,5	1,5	15	79,5	122	7,5	48	0,05	0	0,02	0,07	0,7		
	Итого			24,55	31,75	105,1	803,3	369,5	95,1	387,4	4,17	0,08	1,37	6,51	121		
	Всего за день			45,68	45,65	172,1	1281	630,8	182	733,9	6,55	0,16	1,97	8,65	204,5		

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное двух- недельное меню для детей, больных целиакией (возрастная категория 12-18 лет)

1 неделя (5 день)

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход (гр) 12-18лет	Выход порции	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углеводо (гр)	Всего калори (ккал) в блюд	Минеральные веще				Витамины (мг)				
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C	
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	
	Завтрак															
24/т24-96	Морковь припущенная (порц)	50	50	0,65	0,05	3,5	16,5	25,5	19	27,5	0,6	0	0,01	0	2,5	
ТТК №8	Рыба(горбуша) запеч.со смет.	60	60	15,85	9	0,835	148,4	143,4	28,3	63,4	1,83	0,07	1,81	0,28	0,81	
1/472-96	Пюре картофельное	150	150	3,26	4,69	26,3	154,3	41,3	32,7	95,78	1,19	0,03	0,25	1,29	25,8	
ТТК №39	Компот из яблок и груш	200	200	0,16	0	28,23	106,6	8,08	4,8	6,4	0,99	0	0,02	0,14	2,24	
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0	
	Йогурт фруктовый	125	125	1,5	1,5	15	79,5	122	7,5	48	0,05	0	0,02	0,07	0,7	
	Итого завтрак			21,64	15,3	84,27	561,3	344,3	95,1	254,1	4,86	0,09	2,12	2	32,05	
	обед															
ТТК 89	Салат из б/ капусты и огурцов (100	100	1,4	2,5	4	44	58,6	9,84	35,84	0,22	0	0,29	1,5	33,6	
7/97-04	Сыр порц	25	25	6,7	6,8	0	90,25	160	0	135,7	0	0,05	0,1	0,1	0,42	
17/133-04	Суп картофельный	250	250	2,56	2,3	23,03	121,2	20,22	31,3	77,44	1,22	0,01	0,21	0,7	24,1	
12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	10	3,024	1,98	0	29,92	1,44	3,36	31,68	0,42	0	0,03	0,09	0	
ТТК № 56	Филе из птицы тушеное в соу	75/50	125	18,88	16,98	3,5	242,2	15,9	28,1	228,9	1,79	0,09	0,26	0,93	2,16	
6/464-96	Рис отварной	180	180	4,64	6,26	50,22	262,9	17,49	13,9	64,48	1,19	0,03	0,08	0,47	0	
ТТК №11	Напиток из изюма	200	200	0,909	0	38,72	149	33,49	11,6	16,51	0,52	0	0,06	0,22	4,75	
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0	
	Итого			38,33	36,88	129,9	995,4	311,1	101	603,6	5,56	0,19	1,04	4,23	65,03	
	Всего за день			59,97	52,18	214,1	1557	655,5	196	857,7	10,4	0,28	3,16	6,23	97,08	

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное двух-недельное меню для детей, больных целиакией (возрастная категория 12-18 лет)

2 неделя (1 день)

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход	Выход	Всего	Всего	Всего	Всего	Минеральные вещества				Витамины (мг)				
		(гр)	порции	белков	жиров	углевод	калори	Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C	
		12-18лет		(гр)	(гр)	(гр)	(ккал)	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	
	Завтрак															
7/97-04	Сыр порц	15	15	4,02	4,095	0	54,15	156	0	81,75	0	0,03	0,06	0,05	0,42	
0043/317-0	Запеканка пшениная с грушей	250	250	9,8	9,6	60,24	352	90,52	74,5	204	5,14	0,09	0,58	1,11	2,11	
	Молоко сгущенное с сахаром	20	20	1,44	1,7	11,2	63	61,4	6,8	43,8	0,04	0,01	0,05	0,03	0,2	
9/630-96	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,32	85,1	60,8	7	45,5	0,1	0,02	0,08	0,05	0,65	
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0	
14/м24 96	Мандарин	100	100	0,8	0	8,6	38	35	11	17	0,1	0	0,09	0,2	38	
	Итого завтрак			17,68	17,06	107,8	648,3	407,7	102	405,1	5,58	0,14	0,87	1,66	41,38	
	обед															
15/42-04	Салат из б/к капусты с яблокам	100	100	1,29	4,99	10,61	135,4	62,7	12	23,9	0,45	0	0,32	0,34	37,6	
13/110-96	Борщ с капустой и картоф., пом.	250	250	1,85	1,68	13,12	76,02	44,37	31,2	50,15	1,05	0,01	0,17	0,82	20,43	
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,015	
0027/309-9	Минтай тушеный с овощами	50/50	100	10,27	5,44	4,77	108,4	14,54	44,3	19,54	0,9	0	0,18	4,11	2,94	
1/472-96	Пюре картофельное	180	180	3,92	5,6	31,64	185	49,57	39,4	115,1	1,44	0,03	0,31	1,55	31,05	
12/638-04	Компот из кураги	200	200	1,04	0	33,14	129,2	32,2	21,6	29,6	2,46	0	0,1	0,36	11,6	
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0	
	Йогурт фруктовый	100	100	1,5	1,5	15	79,5	122	15	96	0,05	0	0,02	0,07	0,7	
	Итого			20,23	20,27	118,7	779,8	333,7	167	350,3	6,56	0,06	1,18	7,47	104,3	
	Всего за день			37,91	37,33	226,5	1428	741,4	269	755,4	12,1	0,2	2,05	9,13	145,7	

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное двух- недельное меню для детей, больных целиакией (возрастная категория 12-18 лет)
 2 неделя (2 день)

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход (гр) 12-18 лет	Выход порции	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калори (ккал) в блюде	Минеральные веще				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
	Завтрак														
1/97-04	Сыр порц	20	20	5,36	5,46	0	72,2	208	0	109	0	0,04	0,08	0,07	0,56
0028/377-04	Рыба (горбуша) жареная	50	50	12,8	7,19	2,23	124,3	29,1	26,7	2,58	1,76	0,02	0,13	1,93	0
20/523-04	Капуста отварная	150	150	2,9	3,8	8,6	78,9	135,6	25,4	50,03	0,04	0,02	0,7	0,27	70
1/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0
14/124-96	Яблоко св.	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого завтрак			21,88	16,51	47,5	435,4	392,7	63,9	185,6	4,2	0,08	0,95	3,18	83,56
	обед														
ТК 17/39-04	Салат Витаминный(капуста,яб.	100	100	1,106	5,02	12,73	98,03	49,72	16,3	28,14	0,38	0	0,22	4,3	21,8
15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	250	1,85	4,27	12,2	95,5	24	21,5	50,47	0,9	0	0,14	3,03	22,25
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,015
ТТК № 71	Биточки из птицы,запечен. с сы	80	80	11,32	17,68	8,6	237,7	143	17,3	179,3	1,07	0,06	0,48	1,61	0,5
5/463-96	Гречка отварная	180	180	7,01	4,78	37,56	207,7	39,65	54,2	165,4	4,43	0,02	0,4	3,77	0
ТТК №37	Напиток из смородины	200	200	0,25	0	25,95	99,76	10,48	1,75	4	0,17	0	0	0,18	3,99
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0
	Итого			21,9	32,81	107,5	804,9	275,2	114	443,3	7,16	0,09	1,32	13,1	48,56
	Всего за день			43,78	49,32	155	1240	667,9	178	629	11,4	0,17	2,28	16,3	132,1

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное двух- недельное меню для детей, больных целиакией (возрастная категория 12-18 лет)

2 неделя (3 день)

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход	Выход	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калори (ккал) в блюд	Минеральные веще				Витамины (мг)				
		(гр)	порции					Ca Всего (мг)	Mg Всего (мг)	P Всего (мг)	Fe Всего (мг)	A Всего (мг)	B Всего (мг)	E Всего (мг)	C Всего (мг)	
		12-18 лет														
	Завтрак															
00/49-04	Салат из моркови	50	50	0,06	0,05	5,8	25,4	24,55	18,5	26,4	0,6	0	0,05	0,48	2,43	
0034/296-9	Пудинг из творога (масло сл)	100	100	14,6	9,92	23,07	237,1	152,7	25,9	215,1	0,74	0,07	0,32	0,6	0,55	
	Молоко сгущенное с сахаром	20	20	1,44	1,7	11,2	63	61,4	6,8	43,8	0,04	0,01	0,05	0,03	0,2	
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлебцы злаковые гречневые	10	10	0,11	0,03	5,2	28	2	1,4	6,5	0,11	0	0,01	0,11	0	
14/1124-96	Яблоко св.	150	150	0,6	0	16,95	69	24	13,5	16,5	3,3	0	0,05	0,95	19,5	
	Итого завтрак			17,01	11,7	77,19	480,5	264,7	66,1	308,3	4,79	0,07	0,48	2,17	22,68	
	обед															
4/20-04	Салат из св.помидор.и огурцов	100	100	0,7	4,99	2,86	103,9	13,18	1,4	36,95	0,49	0	0,06	5,82	12	
12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помид	250	250	1,89	3,67	9,605	81,4	38,55	21,7	48,01	1,03	0,02	0,13	0,86	32,85	
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,015	
0067/303-9	Горбуша припущенная	100	100	25,7	8,54	0,29	180,6	59,5	51,4	1,74	3,6	0,04	0,25	2,7	0,3	
15A/240-96	Картофель запеченный в смета	180	180	5,056	11,48	29,03	233,1	87,01	32,7	120,9	1,27	0,11	0,3	0,31	25,43	
11/705-04	Напиток из шиповника	200	200	0,8	0	26,97	106,7	13,5	4	4	1,65	0	0,2	0,11	240,1	
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0	
	Йогурт фруктовый	125	125	1,5	1,5	15	79,5	122	7,5	48	0,05	0	0,02	0,07	0,7	
	Итого			36,01	31,24	94,17	851,5	342	122	275,6	8,3	0,18	1,04	10,1	311,3	
	Всего за день			53,02	42,94	171,4	1332	606,7	188	583,9	13,1	0,25	1,51	12,3	334	

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное двух-недельное меню для детей, больных целиакией (возрастная категория 12-18 лет)
 2 неделя (4 день)

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход (гр) 12-18 лет	Выход порции	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углеводов (гр)	Всего калорий (ккал) в блюде	Минеральные вещества				Витамины (мг)					
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)		
	Завтрак																
0020/413-0	Сосиски отварные	69	69	7,38	15,18	0	166,2	17,4	12	96,6	1,02	0	0	0,18	0		
0069/549-9	Соус молочный (крахмал)	50	50	1,09	3,01	8,73	64,8	47	5,3	36,6	0,05	0,02	0,06	0,09	0,38		
1/472-96	Пюре картофельное	180	180	3,92	5,6	31,64	185	49,57	39,4	115,1	1,44	0,03	0,31	1,55	31,05		
9/630-96	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,32	85,1	60,8	7	45,5	0,1	0,02	0,08	0,05	0,65		
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0		
	Зефир	50	50	0,4	0	29	150	4,5	0	4	0,15	0	0	0	0		
	Итого завтрак			14,41	25,45	97,09	707,1	183,3	66,5	310,8	2,96	0,07	0,46	2,09	32,08		
	обед																
ТК 17/39-04	Салат Витаминный(яблоки,морк	100	100	1,106	5,02	12,73	98,03	49,72	16,3	28,14	0,38	0	0,22	4,3	21,8		
8/с/138-96	Суп картофельный с горохом и	220	220	6,64	4,46	31,8	186,3	39,78	39,8	108,4	2,37	0,02	0,38	3,15	11,63		
ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	50	11,8	11,4	0,7	151,8	10,4	16,9	130,2	1,68	0,02	0,19	1,12	0,7		
0069/549	Соус молочный (крахмал)	50	50	1,09	3,01	8,73	64,8	47	5,3	36,6	0,05	0,02	0,06	0,09	0,38		
20/523-04	Капуста отварная	150	150	2,9	3,6	8,6	78,9	135,6	25,4	50,03	0,04	0,02	0,7	0,27	70		
24/м24-96	Морковь припущенная (порц)	50	50	0,65	0,05	3,5	16,5	25,5	19	27,5	0,6	0	0,01	0	2,5		
ТТК №11	Напиток из изюма	200	200	0,909	0	38,72	149	33,49	11,6	16,51	0,52	0	0,06	0,22	4,75		
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0		
	Итого			25,32	27,6	115,2	801,3	345,5	137	410,3	5,84	0,08	1,63	9,37	111,8		
	Всего за день			39,73	53,05	212,3	1508	528,8	204	721,1	8,8	0,15	2,08	11,5	143,8		

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное двух-недельное меню для детей, больных целиакией (возрастная категория 12-18 лет)

2 неделя (5 день)

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход (гр) 12-18 лет	Выход порции	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калори (ккал) в блюде	Минеральные вещества				Витамины (мг)					
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)		
	Завтрак																
ТТК №89	Салат из б/к капусты и огурцов	100	100	1,4	2,5	4	44	58,6	9,84	35,84	0,22	0	0,29	1,5	33,6		
0036/444-0	Плов по- узбекски	30/150	180	13,77	21,58	42,68	409,4	40,9	38,1	177,8	2,79	0	0,22	10,9	3,3		
ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	200	1,38	1,64	13,64	71,35	58,39	6,46	41,61	0,05	0,01	0,01	0,04	0,22		
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0		
14/m24-96	Апельсин	100	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,07	0,22	60		
	Итого завтрак			17,67	25,78	79,12	618,8	195,9	70,2	291,3	3,56	0,01	0,6	12,9	97,12		
	обед																
8/97-04	Огурец свежий	60	60	0,42	0	1,08	6	10,2	0	25,2	0,3	0,01	0,03	0,06	4,2		
16/133-96	Суп картофельный со сладким п	250	250	1,65	5,055	12	101	15	19,7	17,8	0,89	0	0,15	3,57	56,5		
ТТК №95а	Суфле из филе индейки	50	50	13,4	9,82	0,73	146,2	22,6	19,9	147,2	2,99	0,08	0,16	0,6	0,015		
0069/549	Соус молочный (крахмал)	50	50	1,09	3,01	8,73	64,8	47	5,3	36,6	0,05	0,02	0,06	0,09	0,38		
14/471-96	Картофель в молоке	150	150	4,076	3,76	29,29	160,4	68,8	37,6	120,5	1,28	0,03	0,3	0,25	27,5		
8/97-04	Огурец свежий	30	30	0,21	0	0,34	3	5,1	0	12,6	0,15	0,01	0,02	0,03	2		
ТТК №54	Напиток грушевый с черной смо	200	200	0,15	0	27,03	102,3	7,23	3,35	4,8	0,07	0	0,01	0,12	2,24		
	Хлебцы злаковые гречневые)	20	20	0,22	0,06	10,4	56	4	2,8	13	0,2	0	0,01	0,22	0		
	Йогурт фруктовый	125	125	1,5	1,5	15	79,5	122	7,5	48	0,05	0	0,02	0,07	0,7		
	Итого			22,72	23,21	104,6	719,1	301,9	96,1	425,7	5,98	0,14	0,76	5,01	93,54		
	Всего за день			40,39	48,99	183,7	1338	497,8	166	717	9,53	0,15	1,36	17,9	190,7		

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова