



СОГЛАСОВАНО:

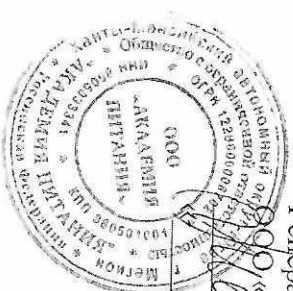
Директор МАОУ «СОШ №4»

О.А.Исигицкая

2024 г

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 КЛАССОВ  
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ «Сахарный диабет»  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОН  
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю.Лькова

2024 г



Для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./кг.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг						Рацион углеводо
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодист	Se	F	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	ХЕ				
ТРК21	Салат из зеленого горошка с яйцом и луком репчатым	95	3,03	3,75	7,00	75,48	28,40	9,41	12,40	58,00	0,55	2,51	3,80	6,90	0,04	0,05	2,50	33,00	1,77	0,58				
		ТРК29	150	4,50	6,90	28,10	192,00	19,10	147,80	32,20	155,7	0,80	0,00	2,90	0,14	0,07	0,06	0,01	74,00	0,25	2,30			
		ТРК213	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85			
		ТРК37	200	3,77	2,50	6,12	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50	0,50			
ТРК6	Фрукты свежие( мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	32,30	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20	0,63				
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>13,40</b>	<b>13,53</b>	<b>58,97</b>	<b>508,26</b>	<b>426,50</b>	<b>415,46</b>	<b>107,10</b>	<b>245,65</b>	<b>3,40</b>	<b>5,11</b>	<b>10,60</b>	<b>185,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,37</b>	<b>52,51</b>	<b>237,0</b>	<b>4,72</b>	<b>4,86</b>				
<b>Обед</b>																								
ТРК 29	Салат из свежих отварной	60	0,80	3,10	4,60	67,00	125,70	21,00	12,00	22,00	1,10	2,30	0,25	7,20	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00	0,38				
ТРК1	Пи из свежей капуста с картофелем, мясом и сметлой	250/1510	2,00	4,10	12,00	73,00	332,10	48,50	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65	1,00				
ТРК115	Котлеты мясо-картофельные по-Ульяновски с соусом томатным	90/50	10,80	11,10	8,00	176,00	259,00	140,00	22,00	340,00	2,00	5,39	2,70	37,50	0,12	0,12	4,00	0,02	0,20	0,90				
ТРК26,2001	Каша перловая рассыпчатая	100	7,60	5,61	24,80	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	2,07				
ТРК2431	Хлеб "барниц" в/с, хлеб северный(с пшенин)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56				
ТРК39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24				
<b>Итого:</b>		<b>960</b>	<b>25,50</b>	<b>24,45</b>	<b>71,08</b>	<b>656,43</b>	<b>1024,9</b>	<b>243,20</b>	<b>341,90</b>	<b>888,90</b>	<b>10,04</b>	<b>17,82</b>	<b>9,83</b>	<b>82,20</b>	<b>0,57</b>	<b>0,19</b>	<b>41,00</b>	<b>20,28</b>	<b>0,86</b>	<b>6,15</b>				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,90</b>	<b>37,98</b>	<b>130,05</b>	<b>1164,7</b>	<b>1451,4</b>	<b>638,66</b>	<b>449,00</b>	<b>1134,6</b>	<b>13,44</b>	<b>22,93</b>	<b>20,43</b>	<b>267,2</b>	<b>1,06</b>	<b>0,56</b>	<b>93,51</b>	<b>257,3</b>	<b>5,6</b>	<b>11,0</b>				

Для обучающихся 5-11 классов(возраст старше 12 лет)

С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./кг.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг						Рацион углеводо
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодист	Se	F	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	ХЕ				
ТРК21	Салат из зеленого горошка с яйцом и луком репчатым	95	3,03	3,75	7,00	75,48	28,40	9,41	12,40	58,00	0,55	2,51	3,80	6,90	0,04	0,05	2,50	33,00	1,77	0,58				
ТРК29	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,50	6,90	28,10	192,00	19,10	147,80	32,20	155,7	0,80	0,00	2,90	0,14	0,07	0,06	0,01	74,00	0,25	2,30				
ТРК243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85				
ТРК37	Какао с витаминами "Витожка"	200	3,77	2,50	6,12	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50	0,50				
ТРК9	Фрукты свежие( мандарины)	130	0,70	0,10	7,50	32,30	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20	0,63				
<b>Итого:</b>		<b>600,00</b>	<b>13,40</b>	<b>13,53</b>	<b>58,97</b>	<b>502,56</b>	<b>426,50</b>	<b>415,46</b>	<b>107,10</b>	<b>245,65</b>	<b>3,40</b>	<b>5,11</b>	<b>10,60</b>	<b>185,0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,37</b>	<b>52,51</b>	<b>237,0</b>	<b>4,72</b>	<b>4,86</b>				
<b>Обед</b>																								
ТРК 174	Салат из свежих с яблоками	100	1,30	5,16	12,50	101,70	209,50	35,00	20,00	36,70	1,80	3,83	0,41	12,00	0,02	0,01	8,30	0,00	0,00	1,04				
ТРК1	Пи из свежей капуста с картофелем, мясом и сметной	250/1510	2,00	4,10	12,00	73,00	332,10	48,50	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65	1,00				
ТРК115	Котлеты мясо-картофельные по-Ульяновски с соусом томатным	100	12,25	13,00	9,50	295,00	195,00	170,50	27,50	425,00	2,50	5,90	3,00	41,70	0,15	0,01	5,00	0,03	0,01	0,79				
ТРК26,2001	Каша перловая рассыпчатая	100	7,60	5,61	24,80	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	2,07				
ТРК2431	Хлеб "барниц" в/с, хлеб северный(с пшенин )	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56				
ТРК39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24				
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,90</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>12,00</b>	<b>32,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>				
<b>Итого:</b>			<b>27,45</b>	<b>28,41</b>	<b>80,48</b>	<b>810,13</b>	<b>1044,7</b>	<b>287,70</b>	<b>355,40</b>	<b>988,6</b>	<b>11,24</b>	<b>19,95</b>	<b>10,29</b>	<b>91,2</b>	<b>0,61</b>	<b>0,08</b>	<b>45,30</b>	<b>20,29</b>	<b>0,67</b>	<b>6,70</b>				

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,85	41,94	139,45	1312,-	1471,2	703,16	462,50	1234,3	14,64	25,06	20,89	276,2	1,10	0,45	97,81	257,3	5,39	11,56
----------------	--	--	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	------	-------

День: 2 вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

Дыгловая категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

№	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг											Витамины, мг				Расчет																
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодмкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	ХЕ																		
<b>Завтрак</b>																																						
	Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	0,10	1,90	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,90	0,00	0,00	0,16																		
ТК185	Рыбу из говядины	200	19,24	20,68	40,50	416,88	670,00	30,09	58,00	298,0	4,30	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	22,00	1,80	0,00	3,40																		
ТК185	Напиток "Здоровье"(чай с пшловн.) без сахара	200	0,44	0,05	2,51	12,25	8,00	4,20	1,19	9,00	0,21	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00	0,21																		
ТК185	Хлеб северный (с пшловн.)	25	1,16	0,23	10,25	41,00	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35	0,85																		
	<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>21,39</b>	<b>21,06</b>	<b>55,16</b>	<b>482,13</b>	<b>846,00</b>	<b>47,04</b>	<b>107,19</b>	<b>322,25</b>	<b>5,61</b>	<b>7,29</b>	<b>1,98</b>	<b>69,59</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>107,00</b>	<b>9,30</b>	<b>0,35</b>	<b>4,62</b>																		
<b>Обед</b>																																						
ТК185	Салат "Нежность"	60	2,28	4,86	4,50	70,80	73,90	19,20	19,80	33,60	0,60	3,26	4,11	15,48	0,03	0,06	3,00	0,91	0,31	0,37																		
ТК185	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	7,34	2,72	23,21	119,70	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00	1,93																		
ТК185	Зразы рубленые из говядины	90	11,81	15,60	9,50	265,00	227,60	28,00	24,00	273,00	2,00	5,79	0,50	60,50	0,08	0,09	6,00	0,08	0,00	0,80																		
ТК185	Канюста тушеная	150	1,80	2,30	10,80	109,00	423,30	90,00	29,00	59,00	1,20	4,49	0,44	14,96	0,04	0,05	27,00	0,11	0,00	0,90																		
ТК185	Хлеб "Ларини" в/с, хлеб северный(с пшловн.)	20/20	3,39	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56																		
ТК185	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	4,24	19,04	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00	0,35																		
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>26,69</b>	<b>26,08</b>	<b>71,03</b>	<b>675,82</b>	<b>1091,2</b>	<b>384,68</b>	<b>319,99</b>	<b>628,57</b>	<b>7,25</b>	<b>32,48</b>	<b>20,82</b>	<b>227,8</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>60,29</b>	<b>27,30</b>	<b>0,31</b>	<b>5,91</b>																		
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,1</b>	<b>47,14</b>	<b>126,19</b>	<b>1158,0</b>	<b>1937,2</b>	<b>431,72</b>	<b>427,18</b>	<b>950,82</b>	<b>12,86</b>	<b>39,77</b>	<b>22,80</b>	<b>297,4</b>	<b>0,77</b>	<b>0,45</b>	<b>167,29</b>	<b>36,60</b>	<b>0,66</b>	<b>10,53</b>																		

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг											Витамины, мг				Расчет																
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодмкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	ХЕ																		
<b>Завтрак</b>																																						
ТК185	Овощи свежие (помидор) порционно	100	1,10	0,20	4,68	24,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00	0,39																		
ТК185	Рыбу из говядины	200	19,24	20,68	40,50	416,88	670,00	30,09	58,00	298,0	4,30	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	22,00	1,80	0,00	3,40																		
ТК185	Напиток "Здоровье"(чай с пшловн.) без сахара	200	0,44	0,05	2,51	12,25	8,00	4,20	1,19	9,00	0,21	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00	0,21																		
ТК185	Хлеб северный (с пшловн.)	25	1,16	0,23	10,25	41,00	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35	0,85																		
	<b>Итого:</b>	<b>782</b>	<b>21,94</b>	<b>21,16</b>	<b>57,94</b>	<b>404,13</b>	<b>942,6</b>	<b>60,44</b>	<b>118,39</b>	<b>346,65</b>	<b>6,36</b>	<b>7,59</b>	<b>2,11</b>	<b>76,29</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>120,00</b>	<b>9,30</b>	<b>0,35</b>	<b>4,85</b>																		
<b>Обед</b>																																						
ТК185	Салат "Нежность"	100	3,80	8,10	7,50	118,00	118,00	19,20	19,80	33,60	0,60	5,43	6,85	25,80	0,04	0,10	5,00	1,51	0,52	0,63																		
ТК185	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	7,34	2,72	23,21	159,70	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00	1,93																		
ТК185	Зразы рубленые из говядины	100	16,80	17,80	9,50	295,00	252,80	28,00	24,00	273,00	2,00	6,43	0,60	67,20	0,08	0,01	6,00	0,08	0,00	0,80																		
ТК185	Канюста тушеная	180	2,56	3,16	12,00	130,80	507,60	108,00	34,80	70,80	1,44	5,40	0,53	17,95	0,05	0,01	32,40	0,13	0,01	1,00																		
ТК185	Хлеб "Ларини" в/с, хлеб северный(с пшловн.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56																		
ТК185	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	4,24	19,04	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00	0,35																		
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>33,96</b>	<b>32,38</b>	<b>75,23</b>	<b>814,82</b>	<b>1244,8</b>	<b>402,68</b>	<b>325,79</b>	<b>640,37</b>	<b>7,49</b>	<b>36,20</b>	<b>23,75</b>	<b>247,8</b>	<b>0,50</b>	<b>0,21</b>	<b>67,69</b>	<b>27,92</b>	<b>0,53</b>	<b>6,27</b>																		
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,90</b>	<b>53,54</b>	<b>133,17</b>	<b>1308,9</b>	<b>2187,4</b>	<b>463,12</b>	<b>444,18</b>	<b>987,0</b>	<b>13,85</b>	<b>43,79</b>	<b>25,86</b>	<b>324,1</b>	<b>0,81</b>	<b>0,38</b>	<b>187,69</b>	<b>37,22</b>	<b>0,88</b>	<b>11,12</b>																		

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг				Расчет углеводов ХЕ	
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	D,мкг			
<b>Завтрак</b>																						
скур.18	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,30
ткк205	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	13,20	13,70	11,58	225,00	278,00	177,20	34,00	266,00	0,02	51,50	39,52	393,8	0,65	0,18	0,01	0,83	0,01	0,96	0,00	0,96
ткк380	Овощи отварные (капустав цветная)	150	2,60	4,57	5,30	74,00	41,00	39,00	21,00	61,00	1,90	2,02	6,20	36,80	0,12	0,03	59,00	1,00	0,00	0,00	0,44	
ткк243	Хлеб ржаной"Даринский"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	
тк27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,05	
таб 9	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,20	0,20	9,50	71,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	60,00	16,00	0,00	0,00	0,79	
	<b>Итого:</b>	<b>657</b>	<b>18,21</b>	<b>18,91</b>	<b>41,09</b>	<b>433,72</b>	<b>783,8</b>	<b>323,35</b>	<b>137,30</b>	<b>410,45</b>	<b>3,06</b>	<b>60,02</b>	<b>48,87</b>	<b>486,1</b>	<b>1,92</b>	<b>0,37</b>	<b>120,51</b>	<b>20,83</b>	<b>0,01</b>	<b>3,39</b>	<b>0,01</b>	<b>3,39</b>
<b>Обед</b>																						
ткк473	Салат из белокочанной и морской капусты	60	1,00	6,12	1,08	44,72	33,00	33,00	28,00	21,60	2,28	750,00	0,20	150,0	0,02	0,03	21,60	2,00	0,00	0,00	0,10	
ткк	Суп из овощей с мясом	250/115	3,00	4,20	10,20	91,00	413,00	30,00	22,00	53,00	0,80	4,00	2,43	27,40	0,80	0,06	11,00	0,00	0,00	0,00	0,85	
ткк121/1	Печень по-строгановски	90	8,36	9,60	5,90	163,00	158,67	14,00	15,00	431,00	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00	0,00	0,49	
тк5	Макаронные изделия отварные	150	4,50	2,80	28,71	191,00	51,00	11,00	7,00	36,00	0,01	0,61	0	10,12	0,61	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	
ткк243/1	Хлеб "дарниц" в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	
ткк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,05	0,00	0,00	0,24	
	<b>Итого:</b>	<b>21,16</b>	<b>23,26</b>	<b>67,57</b>	<b>600,00</b>	<b>737</b>	<b>109</b>	<b>150</b>	<b>591</b>	<b>10</b>	<b>763</b>	<b>28</b>	<b>335</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>55,6</b>	<b>7,6</b>	<b>0,03</b>	<b>5,64</b>	<b>0,04</b>	<b>9,03</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>39,37</b>	<b>42,17</b>	<b>108,66</b>	<b>1033,7</b>	<b>1521,3</b>	<b>431,85</b>	<b>287,20</b>	<b>1001,3</b>	<b>12,93</b>	<b>822,9</b>	<b>77,34</b>	<b>820,7</b>	<b>3,65</b>	<b>1,66</b>	<b>176,13</b>	<b>28,46</b>	<b>0,04</b>	<b>9,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,03</b>	

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг				Расчет углеводов ХЕ	
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	D,мкг			
<b>Завтрак</b>																						
таб 8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	2,00	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00	0,00	0,50	
Скварих	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	13,20	13,70	11,58	225,00	278,00	177,20	34,00	266,00	0,02	51,50	39,52	393,8	0,65	0,18	0,01	0,83	0,01	0,96	0,00	
ткк205	Овощи отварные (капустав цветная)	150	2,60	4,57	5,30	74,00	41,00	39,00	21,00	61,00	1,90	2,02	6,20	36,80	0,12	0,03	59,00	1,00	0,00	0,00	0,44	
ткк243	Хлеб ржаной"Даринский"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	
тк27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,05	
таб 9	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,20	0,20	9,50	71,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	60,00	16,00	0,00	0,00	0,79	
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>19,72</b>	<b>18,91</b>	<b>39,29</b>	<b>437,72</b>	<b>826,8</b>	<b>338,35</b>	<b>140,50</b>	<b>427,25</b>	<b>3,42</b>	<b>62,92</b>	<b>49,07</b>	<b>498,1</b>	<b>1,94</b>	<b>0,40</b>	<b>129,01</b>	<b>30,83</b>	<b>0,01</b>	<b>3,59</b>	<b>0,01</b>	<b>3,59</b>
<b>Обед</b>																						
ткк473	Салат из белокочанной и морской капусты	100	1,60	5,10	6,60	74,53	55,00	50,00	47,00	36,00	3,80	1250,00	0,30	170,0	0,03	0,04	36,00	2,50	0,00	0,00	0,50	
ткк	Суп из овощей с мясом	250/115	3,00	4,20	10,20	91,00	413,00	30,00	22,00	53,00	0,80	4,00	2,43	27,40	0,80	0,06	11,00	0,00	0,00	0,00	0,85	
ткк121/1	Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	163,00	158,67	14,00	15,00	431,00	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00	0,00	0,50	
тк5	Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,76	37,56	229,20	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	3,13	
ткк243/1	Хлеб "дарниц" в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	
ткк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,00	0,24	
	<b>Итого:</b>	<b>22,90</b>	<b>25,20</b>	<b>81,94</b>	<b>668,01</b>	<b>770</b>	<b>128</b>	<b>170</b>	<b>612</b>	<b>12</b>	<b>1263</b>	<b>29</b>	<b>357</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>70,0</b>	<b>8,1</b>	<b>0,0</b>	<b>6,8</b>	<b>0,0</b>	<b>6,8</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>42,62</b>	<b>44,11</b>	<b>121,23</b>	<b>1105,7</b>	<b>1596</b>	<b>466</b>	<b>311</b>	<b>1040</b>	<b>16</b>	<b>1326</b>	<b>78</b>	<b>855</b>	<b>3,1</b>	<b>1,8</b>	<b>199,0</b>	<b>39,0</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	

Лень: 4 четверть  
Целевая: первая  
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория

1 вариант

С заботливанием сахарный диабет

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витаминь, мг					Расчет микроэлементов
			Б	Ж	У	Х		К	Са	Мг	Р	Fe	Йодист	Se	F	В1	В2	С	А,мг	Д,мг	Е			
<b>Завтрак</b>																								
таб.8	Икра каючковая (пром.)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	197,00	11,50	21,00	7,00	0,30	0,05	0,18	3,80	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	0,32				
тк117	Колбета руб. севя из птицы(филе)	90	11,12	10,20	19,25	145,50	158,00	20,50	5,1	25,60	0,24	3,44	8,58	87,6	0,07	0,11	2,17	49,00	0,00	1,60				
тк90	Каши гречневая с луком	150	4,59	6,92	25,88	234,52	165,00	23,00	126,0	211,0	3,40	1,45	2,50	10,12	0,20	0,08	1,00	0,60	0,00	2,16				
тк243	Хлеб "Дарница" "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85				
тк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67				
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	38,00	5,00	0,00	0,63				
<b>Лимон:</b>																								
		623	20,41	22,30	75,62	573,72	921,00	253,25	207,55	417,35	5,99	15,61	15,16	279,5	0,39	0,47	47,17	81,40	0,00	6,23				
<b>Обед</b>																								
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленыю	60	1,50	3,12	1,79	43,00	50,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	5,00	0,00	0,00	0,15				
тк7	Варен в кастрюле с картошкой с маслом и сметаной	250/15/10	7,07	7,82	15,10	150,00	144,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00	1,26				
тк142	Сосиска отварная	100	11,40	18,20	5,09	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,50				
тк72	Овощи по-карпатски	150	2,80	4,60	19,80	217,00	471,00	27,00	29,00	65,42	1,15	4,40	0,24	26,40	0,10	0,06	53,00	1,80	0,06	1,65				
тк243/1	Хлеб "Дарница" в/с. хлеб северный(с замин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56				
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4,35	3,75	8,00	79,50	292,00	180,00	21,00	135,00	0,15	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,70				
<b>Лимон:</b>																								
		950	30,42	37,93	68,47	847,78	1238,8	323,20	174,05	480,27	6,06	27,41	7,35	85,2	0,48	0,56	71,00	46,02	0,06	5,82				
<b>ВСЕГО 34 ЛЕНЬ:</b>																								
			50,83	60,23	144,09	1421,5	2159,8	576,5	301,60	897,6	12,05	42,72	22,51	364,7	0,87	1,03	118,17	127,4	0,1	12,1				
<b>для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет</b>																								
№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витаминь, мг					Расчет микроэлементов
			Б	Ж	У	Х		К	Са	Мг	Р	Fe	Йодист	Se	F	В1	В2	С	А,мг	Д,мг	Е			
<b>Завтрак</b>																								
таб.8	Икра каючковая (пром.)	100	1,20	4,70	7,70	75,00	328,00	19,20	35,00	11,70	0,40	0,03	0,30	6,30	0,03	0,03	8,30	4,00	0,00	0,50				
тк117	Колбета руб.сента из птицы(филе)	100	13,00	12,00	20,00	180,00	175,60	22,70	5,6	28,40	0,30	4,00	9,50	97,3	0,08	0,12	2,41	54,40	0,00	1,60				
тк90	Каши гречневая рассыпчатая с луком	180	2,67	3,53	31,06	237,49	198,00	24,06	151,00	253,00	4,00	1,74	3,00	12,00	0,30	0,09	2,00	0,80	0,00	2,50				
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85				
тк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67				
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	38,00	5,00	0,00	0,60				
<b>Лимон:</b>																								
		705	20,85	22,59	84,63	659,39	1102,6	264,21	247,10	466,85	6,75	16,47	16,70	293,6	0,51	0,50	51,71	88,0	0,0	6,7				
<b>Обед</b>																								
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленыю	100	5,74	4,57	5,10	73,58	99,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,01	0,00	0,11	0,05	10,00	0,00	0,00	0,43				
тк7	Варен в кастрюле с картошкой с маслом и сметаной	250/15/10	7,07	7,82	15,10	150,00	144,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00	1,26				
тк142	Сосиска отварная	100	11,40	18,20	5,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,50				
тк72	Овощи по-карпатски	150	2,80	4,60	19,80	217,00	471,00	27,00	29,00	65,42	1,15	4,40	0,24	26,40	0,10	0,06	53,00	1,80	0,06	1,65				
тк243/1	Хлеб "Дарница" в/с. хлеб северный(с замин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56				
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4,35	3,75	8,00	79,50	292,00	180,00	21,00	135,00	0,15	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,70				
<b>Лимон:</b>																								
		200	4,35	3,75	8,00	79,50	292,00	180,00	21,00	135,00	0,15	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,70				
<b>ВСЕГО 34 ЛЕНЬ:</b>																								
			34,66	39,38	71,78	878,36	1287,8	323,20	174,05	480,27	6,06	27,41	7,36	85,2	0,53	0,59	76,00	46,02	0,06	6,10				
			55,51	61,97	156,41	1517,8	2390,4	597,4	421,15	947,1	12,81	43,58	24,06	378,8	1,04	1,09	127,71	134,0	0,06	12,82				

День: 5 пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				Расчет углеводов	
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)		К	Са	Mg	P	Fe	Поламг	Se	F	В1	В2	C		A,мкг
<b>Завтрак</b>																				
ткк37	Сырники без сахара со сметаной	180	15,45	12,40	9,26	337,00	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01	0,77
ткк243	Хлеб ржаной/Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	0,95	1,40	1,80	8,00	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
ткк10	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	1,47	0,00	5,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ткк31	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,50	0,50	11,00	72,00	278,00	30,00	13,50	30,0	0,75	3,00	0,45	12,00	0,05	0,03	15,00	7,50	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>17,55</b>	<b>13,18</b>	<b>30,56</b>	<b>461,97</b>	<b>448,0</b>	<b>79,35</b>	<b>60,20</b>	<b>84,65</b>	<b>2,88</b>	<b>12,32</b>	<b>28,25</b>	<b>48,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>15,12</b>	<b>27,30</b>	<b>0,01</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>																				
ткк171	Салат из свеклы с сыром	60	3,39	6,22	3,92	94,24	128,30	129,96	70,61	130,87	0,66	4,00	1,51	8,80	0,01	0,04	4,32	18,90	0,08	0,50
ткк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,70	13,80	158,70	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40	1,15
ткк248	Мясное ховое(говядина с картофелем)	200	17,67	17,40	21,88	265,00	670,00	146,82	229,54	2,47	6,34	0,24	55,44	20,0	0,12	23,32	36,00	0,01	1,45	
ткк243	Хлеб "дарницкий" в/е, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56
ткк230	Кисель из кураги без сахара	200	1,04	0,00	11,30	49,36	15,20	28,00	15,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,34	0,00	130,00	1,68	0,94
ткк31	Пирожок печеный простой с капустой	60	2,50	1,50	20,90	108,00	143,00	16,00	23,00	1,10	0,20	0,00	0,00	0,00	0,09	0,08	0,00	8,00	0,00	1,74
	<b>Итого:</b>	<b>862</b>	<b>34,48</b>	<b>33,26</b>	<b>90,5835</b>	<b>767,582</b>	<b>1125,5</b>	<b>363,03</b>	<b>448,9</b>	<b>549,26</b>	<b>6,656</b>	<b>19,24</b>	<b>13,85</b>	<b>120,2</b>	<b>0,4537</b>	<b>0,7</b>	<b>28,643</b>	<b>198,1</b>	<b>2,17</b>	<b>7,34</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,03</b>	<b>46,44</b>	<b>121,14</b>	<b>1229,6</b>	<b>1573,5</b>	<b>442,38</b>	<b>509,10</b>	<b>633,91</b>	<b>9,54</b>	<b>31,56</b>	<b>41,10</b>	<b>168,2</b>	<b>0,56</b>	<b>1,01</b>	<b>43,76</b>	<b>223,4</b>	<b>2,2</b>	<b>9,9</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				Расчет углеводов	
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)		К	Са	Mg	P	Fe	Поламг	Se	F	В1	В2	C		A,мкг
<b>Завтрак</b>																				
ткк37	Сырники без сахара со сметаной	180	15,45	12,40	9,26	337,00	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01	0,77
ткк243	Хлеб ржаной/Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	0,95	1,40	1,80	8,00	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
ткк10	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	1,47	0,00	5,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ткк31	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,50	0,50	11,00	72,00	278,00	30,00	13,50	30,0	0,75	3,00	0,45	12,00	0,05	0,03	15,00	7,50	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>17,55</b>	<b>13,18</b>	<b>30,56</b>	<b>461,97</b>	<b>448,00</b>	<b>79,35</b>	<b>60,20</b>	<b>84,65</b>	<b>2,88</b>	<b>12,32</b>	<b>28,25</b>	<b>48,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>15,12</b>	<b>27,30</b>	<b>0,01</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>																				
ткк171	Салат из свеклы с сыром	100	5,65	9,36	6,53	127,00	213,80	216,60	117,69	218,12	1,10	6,70	2,52	14,70	0,02	0,00	7,21	31,50	0,02	0,54
ткк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,70	13,80	158,70	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40	1,15
ткк248	Мясное луковое(говядина с картофелем)	200	17,67	17,40	21,88	265,00	670,00	146,82	229,54	2,47	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	23,32	36,00	0,01	1,45	
ткк243	Хлеб "дарницкий" в/е, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56
ткк230	Кисель из кураги без сахара	200	1,04	0,00	11,30	49,36	15,20	28,00	15,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,34	0,00	130,00	1,68	0,94
ткк31	Пирожок печеный простой с капустой	60	2,50	1,50	20,90	108,00	143,00	16,00	23,00	1,10	0,20	0,00	0,00	0,00	0,09	0,08	0,00	8,00	0,00	1,74
	<b>Итого:</b>	<b>907</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>93</b>	<b>800</b>	<b>1211</b>	<b>450</b>	<b>496</b>	<b>637</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>211</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,29</b>	<b>49,58</b>	<b>123,76</b>	<b>1262,3</b>	<b>1659,0</b>	<b>529,02</b>	<b>556,18</b>	<b>721,16</b>	<b>9,98</b>	<b>34,26</b>	<b>42,11</b>	<b>174,1</b>	<b>0,57</b>	<b>0,97</b>	<b>46,65</b>	<b>238,0</b>	<b>2,1</b>	<b>9,9</b>



№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ	Минералы, вещ-ва, мг											Витамины, мг				Ресурсы Учебное
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод,мг	Se, мг	F, мг	В1	В2	С	А,мг пер.	Д,мг г	НЕ		
<b>Завтрак</b>																						
ТРК6	Омлет натуральный	150	13,90	14,30	5,00	259,00	176,50	216,00	19,0	257,0	3,00	21,56	27,82	57,20	0,07	0,99	0,30	156,0	2,20	0,40		
ТРК233	Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,60	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19	0,50		
ТРК136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67		
ТРК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85		
ТРК232	Йогурт фруктовый(желее клубнич.)	115	2,90	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00	1,70		
<b>Итого:</b>																						
		510	24,68	25,96	59,7	564,5	580,5	795,3	102,5	739,8	5,2	32,0	34,5	85,2	0,3	1,5	3,4	253,8	2,4	4,1		
<b>Обед</b>																						
СКРДМ	Овощи консервированные (огурец)	60	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	0,30		
Н таб.8	порционно																					
ТРК270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00	2,04		
ТРК45	Плов по-узбекски из говядины	200	18,23	21,29	38,15	485,00	408,50	33,81	233,83	255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01	3,10		
ТРК231	Хлеб "дарницкий" в/с, хлеб северный(с пшениц.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56		
ТРК39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,60	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24		
Таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,20	0,70	7,50	38,00	155,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00	0,62		
<b>Итого:</b>																						
		795	23,8	26,3165	95,461	750,28	1142,7	226,71	300,18	461,36	5,446	23,06	11,04	169,6	0,7845	0,31	60	103,2	0,01	7,86		
	<b>ВСЕГО 34 ДЕНЬ:</b>		48,48	52,28	155,13	1314,8	1723,2	1022,0	492,68	1201,1	10,60	55,02	45,56	254,8	1,12	1,79	63,44	264,1	2,40	11,98		

Для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ	Минералы, вещ-ва, мг											Витамины, мг				Ресурсы Учебное
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод,мг	Se, мг	F, мг	В1	В2	С	А,мг пер.	Д,мг г	НЕ		
<b>Завтрак</b>																						
ТРК6	Омлет натуральный	200	16,68	17,16	11,30	310,00	235,30	132,00	26,3	344,0	3,87	28,75	37,09	76,27	0,13	1,32	0,48	392,00	2,93	0,90		
ТРК233	Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,60	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19	0,50		
ТРК136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67		
ТРК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85		
ТРК232	Йогурт фруктовый(желее клубнич.)	115	2,90	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00	1,70		
<b>Итого:</b>																						
		560	27,46	28,82	65,97	615,50	639,30	731,25	109,77	826,75	6,02	39,15	43,79	104,3	0,40	1,81	3,62	489,8	3,12	4,62		
<b>Обед</b>																						
СКРДМ	Овощи консервированные (огурец)	100	0,40	0,05	6,00	26,70	117,03	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	2,50	3,00	0,00	0,50		
Н таб.8	порционно																					
ТРК270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00	2,04		
ТРК45	Плов по-узбекски из говядины	200	18,23	21,29	38,15	485,00	408,50	33,81	233,83	255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01	3,10		
ТРК231	Хлеб "дарницкий" в/с, хлеб северный(с пшениц.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56		
ТРК39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,60	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24		
<b>Итого:</b>																						
		865	24,00	25,67	90,36	722,98	1034,5	146,31	362,48	406,66	5,56	19,06	10,44	153,6	0,28	0,26	41,00	3,32	0,01	7,44		
	<b>ВСЕГО 34 ДЕНЬ:</b>		51,46	54,49	156,33	1338,5	1673,8	877,56	472,25	1233,4	11,58	58,21	54,23	257,9	0,68	2,07	44,62	493,1	3,13	12,06		

День: 2 вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Пищевые вещества					ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			Расчет углеводо XE
			Б	Ж	У	К	Са		Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г	Е		
<b>Завтрак</b>																						
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,10	3,80	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32		
Салат																						
тк.110	Тфтели из говядины с рисом и соусом томатным	130	10,10	11,10	6,20	237,50	182,00	38,00	95,00	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09		
тк.380	Цветная капуста отварная с маслом сл.	150	2,50	5,30	4,20	76,00	174,00	31,00	17,80	1,40	2,64	0,53	0,88	0,10	70,00	0,30	0,06	0,06	0,35			
тк.243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85			
тк.27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,05			
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>14,8</b>	<b>16,8</b>	<b>25,1</b>	<b>377,2</b>	<b>542,8</b>	<b>91,2</b>	<b>89,5</b>	<b>172,0</b>	<b>4,5</b>	<b>14,9</b>	<b>4,0</b>	<b>1,2</b>	<b>86,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>			
<b>Обед</b>																						
тк.53	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,76	3,06	4,14	48,00	180,00	31,20	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	23,40	0,02	0,01	0,01	0,14			
тк.12	Расовыяк Ленинградский с перт. крутой мясом и сметаной	250/15/10	6,87	7,02	12,40	132,00	312,20	34,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	8,00	0,21	0,65	1				
тк.39	Котлета любительская(минтай)	100	9,20	6,75	6,00	261,00	215,00	42,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	2,00	0,36	0,01	0,5				
тк.422	Картофель запеченый по-деревенски	150	3,20	8,40	21,86	184,93	481,60	39,83	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	25,45	0,54	0,65	1,82				
тк.243	Хлеб "дарниц" в/с, хлеб сеяный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,00	0,00	0,00	1,56				
тк.21	Напиток апельсиновый без сахара	200	0,18	0,00	1,88	8,60	32,60	8,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	5,00	0,00	0	0,16				
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	7,50	42,00	310,00	42,00	13,20	0,12	2,00	0,20	20,00	0,04	10,00	4,00	0,00	0,60				
	<b>Итого:</b>	<b>1025</b>	<b>24,11</b>	<b>26,27</b>	<b>72,56</b>	<b>768,81</b>	<b>1613,2</b>	<b>210,53</b>	<b>342,41</b>	<b>4,90</b>	<b>83,05</b>	<b>13,00</b>	<b>417,2</b>	<b>0,43</b>	<b>73,85</b>	<b>5,13</b>	<b>1,32</b>	<b>5,78</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,92</b>	<b>43,11</b>	<b>97,67</b>	<b>1146,0</b>	<b>2156,0</b>	<b>301,68</b>	<b>326,03</b>	<b>9,43</b>	<b>97,99</b>	<b>16,97</b>	<b>458,7</b>	<b>1,62</b>	<b>160,35</b>	<b>8,43</b>	<b>1,38</b>	<b>8,44</b>				

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Пищевые вещества					ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			Расчет углеводо XE
			Б	Ж	У	К	Са		Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г	Е		
<b>Завтрак</b>																						
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	1,00	12,00	141,00	21,90	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	10,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
тк.110	Тфтели из говядины с рисом и соусом	130	10,10	11,10	6,20	237,50	182,00	38,00	95,00	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	15,00	0,00	0,00	0,00	1,09			
тк.380	Цветная капуста отварная с маслом сл.	180	3,00	6,50	5,04	92,00	174,00	31,00	17,80	1,40	2,64	0,53	0,88	0,10	70,00	0,30	0,06	0,42				
тк.243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,85				
тк.27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,05				
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>16,8</b>	<b>18,0</b>	<b>23,2</b>	<b>397,2</b>	<b>583,8</b>	<b>106,2</b>	<b>188,8</b>	<b>4,9</b>	<b>17,8</b>	<b>4,2</b>	<b>53,5</b>	<b>1,2</b>	<b>95,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>				
<b>Обед</b>																						
тк.53	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	4,10	16,90	116,00	316,60	52,00	27,00	0,67	3,40	0,39	14,80	0,03	39,00	0,04	0,01	1,83				
тк.12	Расовыяк Ленинградский с перт. крутой мясом и сметаной	250/15/10	6,87	7,02	12,40	132,00	312,20	34,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	8,00	0,21	0,65	1				
тк.39	Котлета любительская(минтай)	100	10,20	8,75	6,00	261,00	215,00	42,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	2,00	0,36	0,01	0,5				
тк.422	Картофель запеченый по-деревенски	150	3,20	8,40	21,86	184,93	481,60	39,83	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	25,45	0,54	0,65	1,82				
тк.243/1	Хлеб "дарниц" в/с, хлеб сеяный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,00	0,00	0,00	1,56				
тк.21	Напиток апельсиновый без сахара	200	0,18	0,00	1,88	8,60	32,60	8,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	5,00	0,00	0	0,16				
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	7,50	42,00	310,00	42,00	13,20	0,12	2,00	0,20	20,00	0,04	10,00	4,00	0,00	0,60				
	<b>Итого:</b>	<b>1155</b>	<b>25,95</b>	<b>29,31</b>	<b>85,32</b>	<b>836,81</b>	<b>1749,8</b>	<b>231,33</b>	<b>353,21</b>	<b>5,175</b>	<b>84,65</b>	<b>13,21</b>	<b>426</b>	<b>0,4425</b>	<b>89,45</b>	<b>5,15</b>	<b>1,32</b>	<b>7,47</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,77</b>	<b>47,35</b>	<b>108,47</b>	<b>1234,03</b>	<b>2335,6</b>	<b>337,48</b>	<b>541,96</b>	<b>10,07</b>	<b>102,49</b>	<b>17,38</b>	<b>479,5</b>	<b>1,6525</b>	<b>184,45</b>	<b>18,45</b>	<b>1,38</b>	<b>9,96</b>				

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

№	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К	Са	Минералы, вещ-ва, мг							Витамины, мг					Рацион
			Б	Ж	У				Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	XE	
<b>Завтрак</b>																					
ТКК37	Сырники без сахара со сметаной	180	15,45	12,40	9,26	337,00	92,00	37,10	5,29	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01	0,77	
ТКК23	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85	
ТКК3	Какао с витаминными "Витолка" без сахара	200	3,77	2,50	6,12	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50	0,50	
ТКК31	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	7,50	42,00	310,00	42,00	20,40	13,20	0,12	2,00	0,20	20,00	0,04	0,06	10,00	4,00	0,00	0,60	
<b>Итого:</b>																					
			555	21,22	15,78	33,13	581,78	626	307,35	77,1	63,05	2,25	12,22	30	76	0,4	0,49	25,12	153,8	2,51	2,72
<b>Обед</b>																					
ТКК149	Огурец свежий с яйцом и луком зеленым	100	7,10	7,10	13,77	129,00	165,80	26,00	13,00	79,00	0,50	23,80	28,40	41,00	0,03	0,15	3,00	0,02	2,00	1,15	
ТКК18	Свекольник со сметаной	250/19	2,69	5,39	20,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00	0,65	1,67	
ТКК97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	16,90	16,12	30,33	399,00	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00	2,50	
ТКК231	Хлеб "дарницкий" в/с, хлеб сеярыный(с лавши)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56	
ТКК39	Сок томатный	200	1,00	0,10		18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24	
<b>Итого:</b>																					
			865	30,99	29,15	82,98	769,83	1380,8	116,18	438,02	513,02	7,81	45,42	32,31	166,5	0,44	0,43	56,60	30,07	2,65	7,12
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				52,21	44,93	116,11	1351,61	2006,8	423,53	515,12	576,07	10,06	57,64	62,31	242,5	0,84	0,92	81,72	183,9	5,16	9,84

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К	Са	Минералы, вещ-ва, мг							Витамины, мг					Рацион
			Б	Ж	У				Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	XE	
<b>Завтрак</b>																					
ТКК149	Огурец свежий с яйцом и луком зеленым	60	3,10	5,10	8,26	77,40	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01	1,50	0,68	
ТКК18	Свекольник со сметаной	250/10	2,69	5,39	20,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00	0,65	1,67	
ТКК97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	16,90	16,12	30,33	399,00	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00	2,50	
ТКК231	Хлеб "дарницкий" в/с, хлеб сеярыный(с лавши)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56	
ТКК39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24	
<b>Итого:</b>																					
			795	26,99	27,15	80,37	718,23	1314,5	116,18	438,02	513,02	7,81	35,92	20,96	150,1	0,43	0,40	55,60	30,06	2,15	6,65
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>				48,21	42,93	113,50	1300,0	1940,5	423,53	515,12	576,07	10,06	48,14	50,96	226,1	0,83	0,89	80,72	183,9	4,66	9,37

День 4 четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг			Расчет углеводо			
			Б	Ж	У	Y		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2		С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																					
скур18	Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	0,10	1,90	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00	0,00	0,16
тк403	Кнели из птицы с соусом	150	13,00	10,54	193,00	193,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40	0,01	0,01	0,88
тк72	Картофель отварной	150	2,50	4,60	19,80	131,00	471,00	16,00	28,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06	0,06	1,65
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85
тк10	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	1,47	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>17,65</b>	<b>18,18</b>	<b>42,54</b>	<b>388,97</b>	<b>815,00</b>	<b>134,59</b>	<b>223,76</b>	<b>125,49</b>	<b>4,34</b>	<b>8,90</b>	<b>12,24</b>	<b>101,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>20,36</b>	<b>112,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>3,54</b>
<b>Обед</b>																					
тк11	Винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,80	124,50	22,80	11,40	21,60	0,60	1,80	0,15	10,14	0,01	0,02	9,00	0,15	0,00	0,00	0,33
тк82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/370	2,60	5,30	14,30	116,00	262,70	34,00	20,00	68,00	0,90	5,08	0,37	30,83	0,06	0,08	10,00	0,18	0,65	0,19	1,19
тк42	Соуска отварная молочная с соусом	90/50	10,26	16,38	18,00	245,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,75	
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	0,01	3,10
тк243/1	Хлеб "дарниц" в/с, хлеб северный(с лавши)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	2,50	2,50	8,00	45,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>1295</b>	<b>27,10</b>	<b>35,29</b>	<b>100,37</b>	<b>802,23</b>	<b>1187,3</b>	<b>359,50</b>	<b>325,70</b>	<b>878,85</b>	<b>8,81</b>	<b>30,68</b>	<b>11,16</b>	<b>95,2</b>	<b>0,59</b>	<b>0,58</b>	<b>21,00</b>	<b>64,33</b>	<b>0,66</b>	<b>0,73</b>	<b>7,63</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>44,75</b>	<b>53,47</b>	<b>142,91</b>	<b>1191,2</b>	<b>2002,3</b>	<b>494,09</b>	<b>549,46</b>	<b>1004,3</b>	<b>13,15</b>	<b>39,58</b>	<b>23,40</b>	<b>196,6</b>	<b>0,89</b>	<b>0,76</b>	<b>41,36</b>	<b>177,0</b>	<b>0,73</b>	<b>1,17</b>	<b>11,17</b>	

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг			Расчет углеводо			
			Б	Ж	У	Y		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2		С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																					
тк8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	1,26	0,20	4,68	58,34	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00	0,00	0,39
тк403	Кнели из птицы с соусом	110	13,00	13,20	10,54	193,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40	0,01	0,01	0,88
тк72	Картофель отварной	180	3,00	5,52	23,76	157,20	471,00	19,20	33,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06	0,06	1,98
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85
тк10	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	1,47	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>692</b>	<b>18,86</b>	<b>19,20</b>	<b>49,28</b>	<b>461,51</b>	<b>911,6</b>	<b>151,19</b>	<b>239,96</b>	<b>149,89</b>	<b>5,09</b>	<b>9,20</b>	<b>12,37</b>	<b>108,1</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>33,36</b>	<b>46,20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>4,10</b>
<b>Обед</b>																					
тк11	Винегрет овощной	100	2,40	8,10	6,60	123,00	207,50	38,00	19,00	36,00	1,00	3,00	0,25	16,90	0,02	0,04	15,00	0,25	0,00	0,00	0,60
тк82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/370	2,60	5,30	14,30	116,00	262,70	34,00	20,00	68,00	0,90	3,00	0,37	30,83	0,06	0,08	10,00	0,18	0,65	0,19	1,19
тк42	Соуска отварная молочная с соусом	100/50	11,40	18,20	20,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,76	
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	0,01	3,10
тк243/1	Хлеб "дарниц" в/с, хлеб северный(с лавши)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	2,50	2,50	8,00	45,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>1095</b>	<b>29,80</b>	<b>40,15</b>	<b>105,01</b>	<b>872,43</b>	<b>1270,3</b>	<b>374,70</b>	<b>333,30</b>	<b>893,3</b>	<b>9,21</b>	<b>29,80</b>	<b>11,26</b>	<b>101,9</b>	<b>0,60</b>	<b>0,59</b>	<b>27,00</b>	<b>64,43</b>	<b>0,66</b>	<b>0,73</b>	<b>7,91</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>48,66</b>	<b>59,35</b>	<b>154,29</b>	<b>1333,9</b>	<b>2181,9</b>	<b>525,89</b>	<b>573,26</b>	<b>1043,1</b>	<b>14,30</b>	<b>39,00</b>	<b>23,63</b>	<b>210,0</b>	<b>0,92</b>	<b>0,79</b>	<b>60,36</b>	<b>110,6</b>	<b>0,73</b>	<b>1,20</b>	<b>12,01</b>	

День: 5 пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

Льготная категория

1 вариант

С заботливанием сахарный диабет

№ блюда	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг					Расчет углеводов	Расчет ХЕ																	
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йодист	Se	F	В1	В2	С	Амиг	Дмиг																					
<b>Завтрак</b>																																								
ТРК138	Салат "Школьный"	60	3,20	4,80	3,26	83,41	88,57	13,60	15,00	140,00	0,02	2,05	10,92	58,13	0,18	0,45	0,03	8,00	0,90	0,27																				
ТРК258	Плов из пшеницы(фитге)	200	10,66	10,00	46,99	363,00	510,40	244,00	46,70	26,00	0,01	5,83	12,12	67,40	2,70	0,09	0,01	14,70	0,30	3,90																				
ТРК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,85																					
ТРК136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67																				
Таб 9	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,40	0,20	7,50	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00	0,60																				
<b>Итого:</b>																				585	17,54	17,26	76,03	503,31	1401,0	510,25	138,70	380,25	1,99	22,28	27,44	169,5	3,44	0,82	21,04	56,50	1,20	6,29		
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ:</b>																				186,86	183,00	497,88	4965,58	7390,6	2957,0	1250,8	2960,8	39,20	190,65	213,03	1542	8,87	4,9	498,77	955,9	11,32	40,95			
<b>в среднем за один день (завтрак)</b>																				18,69	18,30	49,79	496,56	739,06	295,70	125,08	296,08	3,92	19,07	21,30	154,2	0,89	0,49	49,88	95,59	1,13	4,10			
<b>Обед</b>																																								
Таб 8	Овощи свежие (отуред) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	0,32																				
ТРК42	Суп-пюре из равных овощей с пшени	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01	2,00																				
ТРК15	Горохца припущенная	100	20,40	6,40	0,90	140,00	278,00	2,40	36,60	244,00	0,80	44,00	39,00	378,0	0,20	0,09	1,00	0,00	0,00	1,00																				
ТРК15	Раци овощное	150	4,50	6,70	12,00	121,00	454,00	37,00	25,00	92,00	1,10	3,60	0,19	25,00	0,08	0,04	12,00	0,86	0,00	1,00																				
ТРК241	Хлеб "дарниц" в/с, хлеб северный(с пшени)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,59	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56																				
ТРК39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24																				
<b>Итого:</b>																				1030	33,51	20,03	61,48	514,28	1255,9	154,10	167,80	457,45	4,94	55,88	44,73	447,3	0,46	0,23	30,70	1	0,01	5,12		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>																				5105	37,29	137,51	1107,6	2656,9	664,35	306,50	837,70	6,93	78,56	72,17	616,8	3,90	1,04	51,74	58	1,21	9,22			
<b>ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:</b>																				252,85	262,16	728,27	6517,56	10600	2319	2849,7	5480,3	68,06	1010,3	167,47	1740	6,14	4,61	449,30	405,7	6,91	59,94			
<b>в среднем за один день (обед)</b>																				25,2852	26,2159	72,82683	651,756	1060	231,893	284,97	548,03	6,8062	101,03	16,747	174	0,6142	0,4608	44,93	40,565	0,691	5,994			
<b>Итого за 10 дней</b>																				460,62	463,03	1276,85	12067,0	19122	5446,7	4243,9	8751,8	110,9	1278,9	393,2	3671	15,3	10,0	996,5	1366,2	18,9	102,7			
<b>Итого в среднем за 1 день</b>																				46,06	46,30	127,68	1206,70	1912,2	544,67	424,39	875,18	11,09	127,89	39,32	367,1	1,53	1,00	99,65	136,62	1,89	10,27			
<b>для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет</b>																																								
<b>№</b>																																								
<b>Наименование блюда</b>																				Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг					Расчет
<b>Завтрак</b>																				(гр./мл)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йодист	Se	F	В1	В2	С	Амиг	Дмиг	ХЕ		
ТРК438	Салат "Школьный"	100	8,66	9,67	4,34	139,01	147,62	6,90	7,20	4,20	0,18	3,42	18,20	96,88	0,01	0,74	1,50	0,00	0,01	0,36																				
ТРК248	Плов из пшеницы(фитге)	225	12,60	11,00	46,90	419,70	580,60	244,00	46,70	216,00	2,70	6,63	13,77	76,60	0,12	0,10	14,70	0,30	0,01	3,90																				
ТРК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,85																					
ТРК136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67																				
<b>Итого:</b>																				100	0,40	0,20	7,50	38,00	155,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00	0,03	0,02	10,00	0,00	0,63			
<b>Итого:</b>																				650	24,54	22,93	69,61	667,61	1129,2	419,15	98,40	376,95	4,83	20,45	35,77	201,5	0,19	1,07	17,20	24,10	0,02	6,41		
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ:</b>																				202,4	194,1	512,5	5259,4	7638,4	2872,9	1291,3	3176,4	45,9	203,3	232,8	1644	5,9	5,6	542,7	1119,6	10,9	42,9			
<b>в среднем за один день (завтрак)</b>																				20,24	19,41	51,25	525,94	763,84	287,29	129,13	317,64	4,59	20,33	23,28	164,4	0,59	0,56	54,27	111,96	1,09	4,29			
Таб 8	Овощи свежие (отуред) порционно	100	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00	0,50																				
ТРК42	Суп-пюре из равных овощей с пшени	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01	2,00																				
ТРК15	Горохца припущенная	100	20,40	6,40	0,00	140,00	278,00	2,40	36,60	244,00	0,80	44,00	39,00	378,0	0,20	0,09	1,00	0,00	0,00	0,00																				
ТРК15	Раци овощное	180	4,50	6,70	15,00	121,00	544,80	37,00	25,00	92,00	1,10	4,32	0,23	30,00	0,59	0,05	9,00	0,86	0,01	1,25																				
ТРК243/1	Хлеб "дарниц" в/с, хлеб северный(с пшени)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56																				
ТРК39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24																				
<b>Итого:</b>																				1100	35,02	20,03	66,98	518,28	1389,7	169,10	171,10	474,25	5,30	59,60	44,97	464,3	0,99	0,27	36,20	11,1	0,02	5,55		

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	59,56	42,96	136,59	1185,9	2518,9	588,25	269,50	851,20	10,13	80,05	80,74	665,8	1,18	1,34	53,40	35	0,02	5,55
ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:	301,5	306,1	833,3	7692,0	12383	2628,6	3069,1	5998,6	77,2	1606,8	196,0	2219	6,1	5,1	540,8	427	8,1	68,7
в среднем за один день (обед)	30,15	30,61	83,33	769,20	1238,3	262,86	306,91	599,86	7,72	160,68	19,60	221,9	0,61	0,51	54,08	43	0,81	6,87
Штото за 10 дней:	503,8	500,2	1346	1295,1	2002,1	3501	4360	9175	123,1	1810	428,8	3864	11,9	10,7	1083	1547	18,9	111,6
Итого в среднем за 1 день	50,38	50,02	134,58	129,51	200,21	350,15	436,04	917,50	12,31	181,00	42,88	386,4	1,19	1,07	108,34	154,7	1,89	11,16

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниченко