

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ №5 «Гимназия»

В.Н. Подлиповская

«15» сентября 2023 г



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю. Лыкова

«15» сентября 2023 г



# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ «ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ»

НА МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОН

(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

\* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

\* Для профилактики дефицита микроэлементов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), рекомендуется включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

\* Используется литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания); Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г.)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества					Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг			
<b>Завтрак</b>																							
ТТК540	Каша рисовая распычатая с изюмом паровая с маслом сл.	200	36,0	4,40	13,60	66,00	406,0	163,2	13,0	19,0	56,00	1,00	8,50	7,26	39,7	0,03	0,14	0,00	0,05	0,00			
ТТК243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к	30/25	34,7	3,88	3,20	12,85	80,70	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00			
ТК10	Чай с сахаром	200	2,00	0,00	10,00	41,00	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	2,50			
Таб.9 Скурихин	Фрукты свежие( мандарины)	100	50,00	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	35,00	0,00	0,20			
ТТК39	Сок фруктовый с трубочкой	200	30,00	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00			
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>152,7</b>	<b>8,98</b>	<b>26,90</b>	<b>127,35</b>	<b>524,7</b>	<b>489,2</b>	<b>51,8</b>	<b>54,3</b>	<b>77,3</b>	<b>1,40</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>195</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>35,00</b>	<b>0,1</b>	<b>2,70</b>			

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества					Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг			
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг			
<b>Завтрак</b>																							
ТТК174	Салат из отв. свеклы с яблоками	60	12,00	3,10	7,50	61,00	125,7	21,00	12,00	22,00	1,10	2,30	0,25	7,20	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00	2,20			
ТТК134	Гуляш из отварной говядины	100	91,44	15,90	13,10	235,0	270,00	14,00	20,00	150,0	2,00	6,34	0,00	55,44	0,04	0,12	1,00	0,01	0,00	0,00			
ТТК302	Каша пшеничная вязкая	150	7,60	5,61	37,33	230,2	226,25	13,20	180,30	420,0	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	0,00			
ТТК243	Хлеб сеяврный (с ламинариями)	25	4,36	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			
ТТК27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,36	0,30	0,00	10,64	45,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00			
Таб.9 Скурихин	Фрукты свежие( мандарины)	100	50,00	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	35,00	0,00	0,20			
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>170,76</b>	<b>7,77</b>	<b>37,66</b>	<b>258,54</b>	<b>350,3</b>	<b>202,0</b>	<b>225,6</b>	<b>473,5</b>	<b>42,8</b>	<b>3,95</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>155</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>58,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,55</b>			

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
таб.8 Средний	Овощи свежие (помидор) порционно	60	22,04	0,55	0,10	3,80	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	
тк151	Рагу из говядины	200	107,64	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	
тк459	Напиток "Здоровье" (чай с лимон.)	200	5,70	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00	
тк243	Хлеб северный (с ламинариями)	40	6,96	1,16	0,23	16,40	65,60	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	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>142,34</b>	<b>21,35</b>	<b>21,11</b>	<b>82,70</b>	<b>571,48</b>	<b>846,0</b>	<b>52,84</b>	<b>112,0</b>	<b>322,3</b>	<b>6,50</b>	<b>7,29</b>	<b>1,98</b>	<b>69,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>107,0</b>	<b>75,80</b>	<b>0,35</b>	

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
таб.8 Средний	Икра кабачковая (пром.)	60	15,6	0,72	2,82	4,62	46,80	197,00	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	0,18	3,80	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	
тк110	Тфетели из говядины с рисом с соусом томатным	130	71,96	13,00	15,10	18,20	259,00	182,00	38,00	22,00	95,00	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	0,10	15,00	0,00	0,00	
тк302	Каша ячневая вязкая с маслом раст.	150	11,52	2,50	4,80	33,30	191,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06	
тк10	Чай с сахаром	200	2,00	0,00	10,00	41,00	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	2,50	
тк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	4,36	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	
таб.9 Средний	Фрукты свежие (яблоко)	100	35,00	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	35,00	0,00	0,20	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>140,44</b>	<b>18,1</b>	<b>33,1</b>	<b>114,9</b>	<b>575,8</b>	<b>664,0</b>	<b>101,8</b>	<b>106,5</b>	<b>167,8</b>	<b>4,2</b>	<b>12,9</b>	<b>3,3</b>	<b>205,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>55,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,1</b>	

1 вариант

аллергия на молочные блюда

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>																					
таб.8	Овоши свежие (огурец) порционно	60	22,04	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	
Сырники	Рыба(горбуша)припущеная	100	112,24	20,40	6,40	0,00	140,00	278,00	24,40	36,60	244,0	0,80	44,00	39,00	378,0	0,20	0,09	1,00	0,00	0,00	
тк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле раст.	150	17,96	3,59	4,57	33,63	198,15	41,00	10,00	26,00	70,00	0,80	0,61	6,60	22,00	0,04	0,02	1,00	0,00	0,06	
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55	
тк27	Чай с сахаром и лимонном	200	5,36	0,30	0,00	10,64	45,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	100	26,00	0,20	0,20	9,50	47,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	10,00	0,00	0,00	
<b>Итого:</b>																					
		635	187,96	27,0	11,5	69,8	496,7	729,1	144,3	112,3	390,7	3,1	50,5	48,5	452	5,4	0,2	17,5	0,0	0,6	

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>																					
таб.8	Овоши свежие (огурец) порционно	60	22,04	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	
Сырники	Коплета "Золотая рыба"(минтай+пыльца)	100	75,08	13,20	13,70	15,58	235,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,65	44,00	39,00	378,0	0,18	0,12	0,83	18,00	0,01	
тк 18	Рис отварной	150	16,80	3,70	6,30	27,56	209,00	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	1,80	0,03	
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55	
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	30,00	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	100	26,00	0,20	0,20	9,50	47,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	10,00	0,00	0,00	
<b>Итого:</b>																					
		535	174,28	19,63	20,5	93,64	638,3	738,5	306,3	95,1	389,9	4,88	50,6	41,85	441	5,38	0,313	17,35	19,8	0,59	

## 1 вариант

## аллергия на молочные белки

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества					Минералы, вещ-ва, мг					Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8 Скорохин	Игра кабанчиков (пром.)	60	15,6	0,72	2,82	4,62	46,80	197,00	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	0,18	3,80	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00
тк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	63,34	11,12	10,20	19,25	145,50	158,00	20,50	5,1	25,60	0,24	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00	0,03
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	10,94	4,59	6,92	25,88	214,00	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
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	5,22	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
тк434	Кисель "Вытошка"	200	20,00	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,00	1,68	0,00
таб.9 Скорохин	Фрукты свежие( мансаринь)	100	50,00	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	35,00	0,00	0,20
<b>Итого:</b>																				
		630	165,10	18,53	44,55	162,5	511	813	112,25	203,6	274,7	4,99	8,17	24,58	286,2	0,72	20,4	173,66	48,28	0,23

## 2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества					Минералы, вещ-ва, мг												Витамины, мг				
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А, мкг рет.	Д, мкг					
<b>Завтрак</b>																									
таб.8 Скорохин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	22,04	0,55	0,10	3,80	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					
тк221	Птица отварная	100	59,6	10,12	13,20	15,20	180,00	191,00	391,00	198,7	22,47	1,29	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00	0,03					
тк 72	Картофель отварной	150	25,12	2,50	4,60	19,80	131,0	471,0	16,00	28,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,4	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06					
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	5,22	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					
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	8,70	0,60	0,10	26,40	108,0	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	15,00	0,50					
таб.9 Скорохин	Фрукты свежие( мансаринь)	100	50,00	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	35,00	0,00	0,20					
<b>Итого:</b>																									
		540	170,68	15,87	18,38	82,95	520,50	1040,0	470,75	301,74	162,72	4,29	11,50	22,34	308,4	0,36	0,38	57,66	126,50	0,79					

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг	
<b>Завтрак</b>																					
ТТК83	Булерброд (батон) с колбасой п/к и отурином свежим	30/ 20/10	23,96	3,56	8,60	32,86	223,60	146,00	147,00	155,0	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06	
ТТК248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	104,14	1,88	0,20	12,85	60,70	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	
ТТК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	5,22	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	
ТК10	Чай с сахаром	200	2,16	0,20	0,00	10,00	41,00	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	
Таб 9	Фрукты свежие(яблоко)	130	26,00	0,50	0,50	11,00	55,90	278,00	43,18	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00	
Скряжи	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>161,48</b>	<b>7,5</b>	<b>9,6</b>	<b>77,0</b>	<b>432,7</b>	<b>668,0</b>	<b>207,2</b>	<b>223,8</b>	<b>72,2</b>	<b>2,8</b>	<b>13,3</b>	<b>6,1</b>	<b>39,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>36,6</b>	<b>25,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>2 вариант</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
ТТК83	Булерброд (батон) с колбасой п/к и отурином свежим	30/ 20/10	23,96	3,56	8,60	32,86	223,60	146,00	147,00	155,0	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06	
ТТК540	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом паровая с маслом сл.	200	36,0	4,40	13,60	66,00	406,0	163,2	13,0	19,0	56,00	1,00	8,50	7,26	39,7	0,03	0,14	0,00	0,05	0,00	
ТК12	Дйцо отварное	52	16,16	1,88	0,20	12,85	60,70	58,10	4,75	16,25	3,25	0,30	0,06	13,51	24,2	0,03	0,18	0,00	0,00	78,00	
ТТК434	Кисель "Витолка"	200	20,00	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,00	1,68	0,00	
Таб 9	Фрукты свежие(апельсины)	200	65,00	0,40	0,40	11,00	47,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00	
Скряжи	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>161,1</b>	<b>10,2</b>	<b>47,0</b>	<b>217,7</b>	<b>752,5</b>	<b>705,3</b>	<b>214,8</b>	<b>204,3</b>	<b>110,8</b>	<b>1,9</b>	<b>19,3</b>	<b>23,0</b>	<b>91,2</b>	<b>0,5</b>	<b>20,5</b>	<b>141,6</b>	<b>26,7</b>	<b>78,1</b>	

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные белки

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>																						
таб 8 Сюриккин	Овоши свежие (отурец) порционно	60	22,04	1,30	0,06	3,80	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00	0,00		
TK45	Плов по-узбекски из говядины	200	120,00	18,23	21,29	38,15	485,00	408,50	33,81	233,8	255,8	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01		
TK243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55		
TK10	Чай с сахаром	200	2,16	0,20	0,00	10,00	41,00	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		
<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>148,6</b>	<b>21,71</b>	<b>21,55</b>	<b>64,2</b>	<b>592,5</b>	<b>516,4</b>	<b>64</b>	<b>253</b>	<b>289</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>1</b>		

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>																						
таб 8 Сюриккин	Овоши свежие (отурец) порционно	60	22,04	1,30	0,06	3,80	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00	0,00		
TK151	Рагу из говядины	200	107,64	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		
TK24	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55		
TK27/1	Чай с грушей и апельсином	200	10,8	0,30	0,00	15,00	49,50	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00		
TK320	Вагрушка с ягодой	85	34,48	10,30	10,50	17,00	207,00	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,05	0,15	0,31	29,6	0,05		
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>179,3</b>	<b>33,12</b>	<b>31,44</b>	<b>88,5</b>	<b>739,9</b>	<b>934,7</b>	<b>284</b>	<b>92</b>	<b>336</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>90</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>1</b>		

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные белки

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
экзр.8	Овоши свежие (отурец) порционно с зеленью	60/2	23,81	0,55	0,10	3,80	12,00	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	
тк110	Тфтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	71,96	13,00	15,10	18,20	259,00	182,00	38,00	22,00	95,00	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	0,10	15,00	0,00	0,00	
тк5	Макаронные изделия отварные	150	17,84	2,50	4,80	33,30	191,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06	
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	5,22	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	
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,36	0,30	0,00	15,00	45,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	
таб.9	Фрукты свежие(груша)	130	50,00	0,40	0,40	11,00	47,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00	
Средний	Итого:	537	174,19	17,75	20,28	80,55	558,5	470,8	71,2	78,7	157,0	4,9	13,6	3,5	61,5	0,2	0,2	19,5	0,0	0,1	

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
тк516	Салат "Уральский"	60	10,42	1,20	3,10	7,80	38,00	180,00	31,20	9,36	32,94	0,47	1,80	0,20	6,00	0,04	0,03	14,70	15,00	0,10	
тк134	Гуляш из отварной говядины	100	91,44	15,50	13,90	13,10	205,00	270,00	14,00	20,00	150,0	2,00	6,34	0,00	55,44	0,04	0,12	1,00	0,01	0,00	
тк90	Каша гречневая с луком	150	10,98	4,59	6,92	25,88	214,00	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	
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	5,22	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	
тк434	Кисель "Витошка"	200	20,00	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68	
таб.9	Фрукты свежие(груша)	130	50,00	0,40	0,40	11,00	47,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00	
	Итого:	535	188,06	22,89	24,20	81,26	603,5	708,2	135,5	212,9	408,7	9,1	11,0	4,5	80	0,6	0,7	36,7	145,6	1,8	



## 1 вариант

аллергия на молочные белки

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>																					
ТК2126	Салат "Витаминный"	60	25,00	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	
ТК92	Запеканка картофельная с субпродуктами и соусом томатным	150/20	75,00	13,60	15,20	30,80	312,00	1048,0	36,00	70,00	262,0	4,00	15,58	20,03	22,77	0,28	0,71	24,00	15,06	0,01	
ТК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,86	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	
ТК27/1	Чай с грушей и апелсином	200	10,89	0,30	0,00	15,00	49,50	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	
Таб.9 Срукции	Фрукты свежие(яблоко)	130	36,00	0,20	0,20	11,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>415</b>	<b>151,8</b>	<b>17,00</b>	<b>18,80</b>	<b>68,8</b>	<b>496,0</b>	<b>1417</b>	<b>91</b>	<b>132</b>	<b>316</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>79</b>	<b>18</b>	<b>0,0</b>	

## 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>																					
ТК207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	25,00	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	
ТК236	Макаронник с сердцем	200	75,00	11,42	20,80	24,70	331,80	342,50	21,00	87,0	180,0	3,06	4,93	5,78	60,97	0,26	0,16	2,95	14,00	6,67	
ТК10	Чай с сахаром	200	2,16	0,20	0,00	10,00	41,00	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	
ТК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,86	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	
Таб.9 Срукции	Фрукты свежие(яблоко)	130	36,00	0,20	0,20	11,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>615</b>	<b>143,0</b>	<b>14,7</b>	<b>24,4</b>	<b>57,7</b>	<b>507,3</b>	<b>700,5</b>	<b>73,5</b>	<b>147,9</b>	<b>231,8</b>	<b>5,4</b>	<b>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>76,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>43,0</b>	<b>17,0</b>	<b>6,7</b>	

## 1 вариант

аллергия на молочные блюда

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
срр-т8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	22,04	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	
тк403	Кнели из пшпы без молока	110	52,44	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	
тк 72	Картофель отварной	150	27,14	2,50	4,60	19,80	131,0	471,0	16,00	28,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,4	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06	
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,36	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	
тк10	Чай с сахаром	200	2,16	0,20	0,00	10,00	41,00	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	
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	30,00	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	
таб.6 Скряжи	Кондитерские изделия	50	21,00	1,88	2,50	25,00	135,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>159,1</b>	<b>19,53</b>	<b>20,68</b>	<b>102,49</b>	<b>644,30</b>	<b>870,00</b>	<b>153,59</b>	<b>235,76</b>	<b>147,49</b>	<b>8,14</b>	<b>8,90</b>	<b>12,24</b>	<b>101,40</b>	<b>0,33</b>	<b>0,20</b>	<b>25,59</b>	<b>114,40</b>	<b>0,07</b>	

## 2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	20,06	0,70	3,10	1,90	42,00	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	
тк86	Печень, тушенная соусе	100	50,00	13,40	9,60	8,90	168,00	158,67	19,00	16,00	228,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	12,00	5,36	0,00	
тк5	Макаронные изделия отварные	150	17,84	2,50	4,80	33,30	191,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06	
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,36	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	
тк459/1	Напиток "Тажный" (чай с брусничкой)	200	8,96	0,40	0,10	18,40	85,00	56,20	12,50	10,10	15,90	1,10	0,00	0,04	0,52	0,00	0,01	7,50	0,31	0,00	
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	30,00	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	
таб.6 Скряжи	Кондитерские изделия	50	21,00	1,88	1,50	16,50	85,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>152,22</b>	<b>20,28</b>	<b>19,38</b>	<b>114,25</b>	<b>703,30</b>	<b>594,87</b>	<b>74,25</b>	<b>93,10</b>	<b>317,15</b>	<b>11,80</b>	<b>7,52</b>	<b>24,78</b>	<b>171,82</b>	<b>0,36</b>	<b>1,31</b>	<b>39,73</b>	<b>73,90</b>	<b>0,06</b>	

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг											Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод	Se	F	В1	В2	С	А	Д			
<b>Завтрак</b>																							
ТТК438	Салат "Школьный"	60	22,92	3,20	4,80	3,26	63,41	70,00	13,00	15,00	140,0	0,18	1,70	10,50	61,00	0,01	0,50	8,00	11,50	0,00			
ТТК238	Плов из птицы (филе)	200	68,28	10,66	10,00	36,10	350,00	242,00	244,00	46,70	26,00	2,70	5,28	20,00	114,0	0,12	0,06	14,70	0,30	0,00			
ТТК243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55			
ТК6	Отвар из смеси сухофруктов	200	10,00	1,50	1,30	22,40	107,00	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			
Таб.9 Скруджин	Фрукты свежие(мандарины)	100	50,00	0,40	0,20	7,50	38,00	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			
<b>Итого</b>																							
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		585	155,6	17,7	16,5	81,5	616,9	658,3	458,0	84,7	333,0	4,3	17,1	34,1	349	5,2	0,7	59,7	117,4	0,8			
в среднем за один день (завтрак)		569,7	159,88	17,72	21,14	916,8	5444,7	7478	1406	1490	2379	45,8	159,4	171	1710	17,8	23,4	562,0	1462	5,4			

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг											Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод	Se	F	В1	В2	С	А	Д			
<b>Завтрак</b>																							
Таб.9 Скруджин	Овоши консервированные (огурец) порционно	60	28,36	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			
ТТК117	Коллета рубленая из птицы(филе)	90	55,76	11,12	10,20	19,25	145,50	158,00	20,50	5,1	25,60	0,24	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00	0,03			
ТТК319	Ризотто школьное	150	19,9	2,68	5,00	21,35	220,00	242,00	10,00	31,00	84,00	0,60	5,28	20,00	114,0	0,06	0,06	2,52	0,00	0,00			
ТТК243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55			
ТК6	Отвар из смеси сухофруктов	200	10,00	1,50	1,30	22,40	107,00	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			
Таб.9 Скруджин	Фрукты свежие(мандарины)	100	50,00	0,40	0,20	7,50	38,00	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			
<b>Итого</b>																							
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		625	168,4	17,7	16,9	86,3	585,0	816,5	238,4	66,3	280,8	2,4	20,4	43,6	402	5,2	0,4	43,7	67	0,8			
в среднем за один день (завтрак)		544,2	152,75	17,32	23,54	94,47	5664,1	7057,6	1929,3	1331	2423	50,8	151,5	175,3	2015	18,4	24,4	513,9	517	92,6			

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко