

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ №5 «Гимназия»

В.Н.Политовская

«15» сентября 2023 г



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю. Лыкова

«15» сентября 2023 г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, возраст 7-11 лет

с диагнозом аллергия на блюда из рыбы и морепродуктов

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА Мегiona

(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенностей питания учащегося, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПин 2.3.12.4.3590-20)

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

* Используемая литература: - И.М. Суржихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных ш

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 блюда из рыбы

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг										Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг		
ТРК453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	5,56	7,77	32,86	223,6	163,2	147,0	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65		
ТРК№23	Сыр Российский порционнo	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19		
ТРК43	Бутерброд(батон) с колбасой п/к	30/25	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		
ТР37	Какао с витаминами "Витолшка"	200	3,77	2,50	26,00	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		
таб.9 Сервизин	Фрукты свежие (манدارины)	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	35,00	0,00	0,20		
	Итого:	560	18,51	19,47	94,21	566,2	659,2	578,8	205,3	185,7	2,05	11	14	215	0,45	0,39	51,70	226,0	3,54		

2 ВАРИАНТ

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг										Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг		
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		
ТРК№23	Сыр Российский порционнo	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19		
ТРК43	Батон столовый	30	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		
ТРК232	Йогурт фруктовый(желее култыурь)	115	2,90	3,50	21,30	128,00	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		
ТР27	Чай с сахаром и лимоном	200	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		
	Итого:	515	23,58	23,90	64,8	565,3	511,3	639,8	79,3	596,3	4,50	23	33	63	0,31	1,26	5,44	230,0	2,39		

День: вторник
Неделя: первая

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А,мкг рет.	Д,мкг	
Завтрак																				
таб.8 Сырники	Овощи свежие (помидор) порционно	60	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	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 "Дорovsky" (чай с шиповн.)	200	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	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	
	Итого:	500	21,35	21,11	82,70	571,48	846,0	52,84	112,0	322,3	6,50	7,29	1,98	69,6	0,29	0,15	107,0	75,80	0,35	

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А,мкг рет.	Д,мкг	
Завтрак																				
таб.8 Сырники	Икра кабачковая (пром.)	60	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	Тертлеги из говядины с рисом и соусом томатным	130	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	150	2,5	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	
ТК136	Напиток кофейный с молоком	200	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	
ТК243	Хлеб северный (с ламинариями)	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	
таб.9 Сырники	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	35,00	0,00	0,20	
	Итого:	565	19,6	24,4	96,3	682,8	827,0	258,8	105,5	311,8	5,2	21,9	5,3	225,3	0,2	0,3	56,0	26,8	0,6	

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

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

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	Д, мкг	
Завтрак																				
таб.8 Секречки	Овоши 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	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	
ткб3	Биточки паровые(из говядины)	90	12,36	12,68	7,82	185,00	135,00	5,00	9,00	71,0	1,00	3,17	0,00	27,0	0,02	0,12	0,00	18,00	0,01	
тк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	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	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 лимоном	200	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)	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	
Итого:																				
		657	19,0	17,8	77,6	565,7	586,1	124,9	84,7	217,7	3,3	9,7	9,5	101	5,2	0,2	66,5	34,0	0,6	

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	Д, мкг	
Завтрак																				
таб.8 Секречки	Овоши 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	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	
тк16	Мясо тушеное	100	15,50	13,70	5,58	255,00	135,00	16,00	21,00	163,0	2,50	3,17	0,00	27,0	0,05	0,12	1,00	18,00	0,00	
тк18	Рис отварной	150	3,70	6,30	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	1,80	0,03	
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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	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	
Итого:																				
		535	21,7	20,3	84,1	631,5	317,5	60,1	49,6	229,4	6,7	4,8	1,6	48	5,2	0,2	7,5	19,8	0,6	

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

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

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	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	
Завтрак																				
таб.8 Скорожин	Икра кабачковая (пром.)	60	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	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 рассычатая 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	
Тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	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	
Тк136	Напиток кофейный с молоком	200	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 Скорожин	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	35,00	0,00	0,20	
Итого:		630	20,03	21,62	89,9	623,32	921	253,25	207,6	417,4	5,99	17,17	26,58	305,9	0,4	0,554	44,66	70,4	0,23	

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	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	
Завтрак																				
таб.8 Скорожин	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	
Тк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	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.35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06	
Тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	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	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 Скорожин	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	35,00	0,00	0,20	
Итого:		540	15,91	19,22	81,55	521,50	1040,0	501,75	302,74	162,72	4,29	11,50	22,34	308,4	0,36	0,38	57,66	126,30	0,79	

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. 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		
Завтрак																					
ТРК265	Каша пшеница молочная с маслом сл.	205	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		
ТРК243	Батон столовый	30	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		
ТРК 3	Запеканка творожная со сухими молоком	110	12,90	9,70	18,50	178,10	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		
ТРК10	Чай с сахаром	200	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		
ТРК69 Сухарики	Фрукты свежие(яблоко)	130	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		
	Итого:	675	19,0	19,0	85,2	559,3	682,0	237,0	191,5	95,4	2,0	19,8	30,3	59,8	0,2	0,4	36,7	44,8	0,1		
2 ВАРИАНТ																					
Завтрак																					
ТРК174	Запеканка рисовая с творогом со сухими молоком	150/10	12,90	10,70	18,50	228,00	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		
ТРК243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к	30/25	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		
ТРК12	Йоготварное	52	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		
ТРК37	Какао с витаминами	200	3,77	2,50	26,00	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		
ТРК9 Сухарики	Фрукты свежие(яблоко)	100	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		
	Итого:	572	22,8	17,0	81,2	567,7	740,1	297,6	62,7	61,6	1,9	11,7	43,8	84,0	0,4	0,6	25,1	152,8	80,5		

аллергия на блюда из рыбы

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

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./кд.)	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			
Завтрак																						
ткк6	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			
ткк6233	Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,00	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19			
ткк136	Напиток кофейный с молоком	200	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			
ткк243	Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,00	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			
ткк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	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			
Итого:																						
		515	24,78	25,20	76,6	622,0	668,5	793	81	731	5	32	35	82	0	1	3	254	2			

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./кд.)	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			
Завтрак																						
ткк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	5,56	7,77	32,86	223,6	163,2	147,0	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65			
ткк24	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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			
ткк320	Вагучка с творогом	85	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			
ткк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	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	Фрукты свежие(яблоко)	100	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			
Итого:																						
		615	18,54	18,87	88,1	585,6	621,3	416	190	67	3	12	11	71	5	0	28	77	1			

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

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./кд.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К	Са	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг			
			Б	Ж	У				Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
окур-т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	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
тк110	Тфтели из говядины с рисом с соусом томатным	110	10,10	11,10	6,20	237,50	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
тк3	Макаронные изделия отварные	150	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	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 лимонном	200	0,30	0,00	15,00	40,00	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
	Итого:	537	14,85	16,28	68,55	528,0	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

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./кд.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	К	Са	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг			
			Б	Ж	У				Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
тк516	Салат "Уральский"	60	1,20	3,10	5,80	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	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	4,59	5,92	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
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
тк434	Кисель "Витощка"	200	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
	Итого:	535	22,89	23,20	79,26	624,0	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 блюда из рыбы

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

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	Д, мкг				
Завтрак																							
ТК316	Вагрушка Царская (запеканка)	130	14,07	16,30	39,60	362,18	104,00	156,00	4,4	74,00	1,01	11,80	26,50	38,00	0,03	0,27	0,50	93,00	1,50				
ТК243	Батон столовый	30	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				
ТК37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,50	26,00	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				
Таб.9 Скурии	Фрукты свежие(яблоко)	130	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				
Итого:		510	19,92	19,20	89,5	614,2	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4,0				

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	Д, мкг				
Завтрак																							
ТК37	Сырники из творога со ступенным молоком	160	14,60	15,60	35,70	370,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00				
ТК243	Батон столовый	30	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				
ТК37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,50	26,00	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				
Таб.9 Скурии	Фрукты свежие(яблоко)	130	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				
Итого:		520	20,5	18,5	85,6	622,0	700,7	269,8	56,3	454,5	6,4	8,2	27,0	164,9	0,6	1,3	63,0	138,6	2,5				

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

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

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)			Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А, мкг	Д, мкг	
Завтрак																						
схр.г8	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			
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			
тк 35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06			
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			
тк10	Чай с сахаром	200	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 6	Кондитерские изделия	50	1,88	2,50	18,50	104,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00			
Сухарики	Итого	595	19,57	21,52	71,49	533,50	870,00	170,59	228,76	133,49	5,34	8,90	12,24	101,40	0,31	0,20	21,59	114,40	0,07			

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)			Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А, мкг	Д, мкг	
Завтрак																						
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	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			
тк121/1	Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	163,00	158,67	14,00	15,00	43,10	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00			
тк5	Макаронные изделия отварные	150	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	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 "Таяжкный" (чай с брусничкой)	200	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			
таб 6	Кондитерские изделия	50	1,88	1,50	16,50	85,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00			
Сухарики	Итого	585	17,28	19,38	86,25	617,50	594,87	55,25	84,10	506,15	9,00	7,52	24,78	171,82	0,34	1,31	36,73	74,12	0,06			

День: пятница
Неделя: вторая

1 вариант

аллергия на глюта из рыбы

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)			Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																							
тк438	Салат "Школьный"	60	3,20	4,80	3,26	83,41	70,00	13,00	15,00	140,0	0,18	1,70	10,50	61,00	0,01	0,50	8,00	1150	0,00				
тк258	Грив из птицы (филе)	200	10,66	10,00	46,90	363,00	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				
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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				
тк118	Какао "Хрутка"	200	2,50	2,50	22,40	107,00	62,00	60,00	60,00	47,0	53,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	10,00	0,01	0,00				
таб.9 Скруджин	Фрукты свежие(мандарины)	100	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				
Итого																							
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		18,7	17,7	92,3	649,9	552,3	357,0	137,7	235,0	57,0	8,1	32,1	329	5,2	0,7	68,7	1150	0,8				
	в среднем за один день (завтрак)		19,58	198,9	827,9	5833,5	6902	3050	1373	2592	94,0	142,5	196	1394	12,9	4,7	470,3	2196	12,1				
			19,58	19,885	82,791	583,35	690,19	305	137,3	259,2	9,398	14,25	19,58	139,4	1,285	0,465	47,027	219,6	1,208				

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	Д, мкг		
Завтрак																					
таб.9 Скруджин	Овощи консервированные (огурец) порционно	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		
тк117	Котлета дубленая из птицы(филе)	90	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		
тк219	Ризотто школьное	150	2,68	5,00	24,35	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		
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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		
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	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	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		
Итого																					
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		17,7	16,9	89,3	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)		200,5	201,6	836,4	6002,9	6877,4	2872,8	1209	3079	52,3	131,7	216,7	1617	18,4	6,8	359,7	1057	91,3		
			20,05	20,16	83,637	600,29	687,74	287,28	120,9	307,9	5,229	13,17	21,67	161,7	1,835	0,681	35,972	105,7	9,125		

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко