

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ №5 «Гимназия»

В.Н.Годлиновская

«*В.Н.Годлиновская*» 2023 г



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

Ю. Ф. Агузарова

«*Ю. Ф. Агузарова*» 2023 г



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

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4, 5-11 КЛАССОВ  
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ «Сахарный диабет»

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОН  
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./кмл)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг					Расчет углеводо
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	г			
<b>Завтрак</b>																							
ТРК21	Салат из зеленого горошка с яйцом и луком	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			
ТРК249	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 "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			
ТРК69	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			
Сурькин	<b>Итого:</b>	<b>590</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>																							
ТРК29	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 сметаной	250/15/10	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-хлыновски с соусом томатным	90/50	10,80	11,10	8,00	176,00	259,00	140,00	22,00	340,00	2,00	5,30	2,70	37,50	0,12	0,12	4,00	0,02	0,20	0,90			
ТРК26,2004	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			
ТРК243/1	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	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	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,24			
Сурькин	<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>658,66</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>17,0</b>			

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

С заболеванием сахарный диабет

Минеральн. вещ-ва, мг

Витамины, мг

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./кмл)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг					Расчет углеводо
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	г			
<b>Завтрак</b>																							
ТРК21	Салат из зеленого горошка с яйцом и луком	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			
ТРК249	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 "Витолка"	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			
ТРК69	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			
Сурькин	<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>																							
ТРК174	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 сметаной	250/15/10	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-хлыновски 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			
ТРК26,2004	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			
ТРК243/1	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	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	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,24			
Сурькин	<b>Итого:</b>	<b>600,00</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>			
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>																							
			<b>40,85</b>	<b>41,94</b>	<b>139,45</b>	<b>1312,7</b>	<b>1471,2</b>	<b>703,16</b>	<b>462,50</b>	<b>1234,3</b>	<b>14,64</b>	<b>25,06</b>	<b>20,89</b>	<b>276,2</b>	<b>1,10</b>	<b>0,45</b>	<b>97,81</b>	<b>222,1</b>	<b>1,33</b>	<b>7,74</b>			

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ.-ва, мг											Витаминный, мг					Расчет углевод. г
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	Амкг	Д, мкг	ХЕ			
<b>Завтрак</b>																							
суп-18	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	0,00	0,00	0,16			
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	3,40			
тк459	Напиток "Здоровье" (чай с шиповн.) 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			
тк239	Хлеб североный (с ламин)	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	4,62			
тк256	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			
тк132	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			
тк15	Капустя 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			
тк431/1	Хлеб "дарниц" в/с, хлеб североный(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	1,56			
тк14	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

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ.-ва, мг											Витаминный, мг					Расчет углевод. г
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	Амкг	Д, мкг	ХЕ			
<b>Завтрак</b>																							
таб.8	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			
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	3,40			
тк459	Напиток "Здоровье" (чай с шиповн.) 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			
тк239	Хлеб североный (с ламин)	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>494,13</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>			
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	6,63			
тк256	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			
тк132	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			
тк15	Капустя 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			
тк431/1	Хлеб "дарниц" в/с, хлеб североный(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	1,56			
тк14	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>335,79</b>	<b>640,37</b>	<b>7,49</b>	<b>36,20</b>	<b>23,75</b>	<b>247,8</b>	<b>0,21</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>				

День: 5 среда  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ.-ва, мг											Витаминь, мг						Расчет углевод
			Б	Ж	У	К		Са	Мг	Р	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	ХЕ					
<b>Завтрак</b>																									
СУР.т8	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	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	0,30					
ТК205	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					
ТК380	Овощи отварные (капуста 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	0,44					
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					
ТК27	Чай с лимонном 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	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	0,79					
	<b>Итого:</b>	752	19,72	18,91	39,29	437,72	826,8	338,35	140,50	427,25	3,42	62,92	49,07	498,1	1,94	0,40	129,01	30,83	0,01	3,59					
<b>Обед</b>																									
ТК473	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	0,10					
ТК 123.2004	Суп из овощей с мясом	250/15	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	0,85					
ТК121/1	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	0,49					
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	0,03	2,40					
ТК243/1	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	1,56					
ТК39	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>		21,16	23,26	67,57	600,00	737	109	150	591	10	763	28	335	1,7	1,3	55,6	7,6	0,03	5,64					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		39,37	42,17	108,66	1033,7	1521,3	431,85	287,20	1001,3	12,93	822,9	77,34	820,7	3,65	1,66	176,13	28,46	0,04	9,03					
<b>Для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет</b>																									
№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ.-ва, мг											Витаминь, мг						Расчет углеводов
			Б	Ж	У	К		Са	Мг	Р	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	ХЕ					
<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	0,50					
СКУДНХ	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					
ТК380	Овощи отварные (капуста 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	0,44					
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					
ТК27	Чай с лимонном 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	0,00	0,00	0,85					
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	0,79					
	<b>Итого:</b>	752	19,72	18,91	39,29	437,72	826,8	338,35	140,50	427,25	3,42	62,92	49,07	498,1	1,94	0,40	129,01	30,83	0,01	3,59					
<b>Обед</b>																									
ТК473	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	0,50					
ТК 135.2004	Суп из овощей с мясом	250/15	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	0,85					
ТК121/1	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	0,50					
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	0,03	3,13					
ТК243/1	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	1,56					
ТК39	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>		22,90	25,20	81,94	668,01	770	128	170	612	12	1263	29	357	1,2	1,4	70,0	8,1	0,0	6,8					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		42,62	44,11	121,23	1105,7	1596	466	311	1040	16	1326	78	855	3,1	1,8	199,0	39,0	0	10,4					

День: 4 четверг  
Неделя: первая

Лыжная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

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 ХЕ
			Б	Ж	У	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод,мкг	Se	F	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	Е			
<b>Завтрак</b>																								
таб.8	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	0,32				
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	3,44	8,58	87,6	0,07	0,11	2,17	49,00	0,00	1,60				
тк90	Каша 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 "Дарницкий"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>Итого:</b>																								
		625	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 зеленью	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	Борщ с капустой и картофелем с мясом 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 "дарниц." в/с, хлеб североный(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	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>Итого:</b>																								
		950	30,42	37,93	68,47	1421,5	2159,8	576,5	381,60	897,6	12,05	42,72	22,51	364,7	0,87	1,05	118,17	127,4	0,06	5,82				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>																								
			50,83	60,23	144,09															12,1				
<b>для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет</b>																								
<b>Наименование блюда</b>																								
№ рецептур		Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг					Расчет углеводо ХЕ
			Б	Ж	У	У	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод,мкг	Se	F	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	Е				
<b>Завтрак</b>																								
таб.8	Икра кабачковая (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	Котлета рубленая 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	Каша 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>Итого:</b>																								
		705	20,85	22,59	84,63	639,99	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 зеленью	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	Борщ с капустой и картофелем с мясом 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 "дарниц." в/с, хлеб североный(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	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>Итого:</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>Итого:</b>																								
		200	34,66	39,38	71,78	878,36	1387,8	333,20	174,05	480,27	6,06	27,11	7,36	85,2	0,53	0,59	76,00	46,02	0,06	6,10				
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>																								
			55,51	61,97	156,41	1517,8	2390,4	587,4	421,15	947,1	12,81	43,58	24,06	378,8	1,04	1,09	127,71	134,0	0,06	12,82				

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 углеводо
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йодмг	Se	F	В1	В2	С	А,мкг	Д,мк	ХЕ		
<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	11,75	0,95	1,40	1,80	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	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Т-9 Сур	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 свежкл 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	250/252	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	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	17,67	17,40	21,88	265,00	670,00	146,82	229,54	260,14	2,47	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	23,32	36,00	0,01	1,45		
ТКК243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб североный(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		
ТКК230	Кисель из кураги без сахара	200	1,04	0,00	11,30	49,36	15,20	28,00	15,00	24,00	0,40	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	82,00	1,10	0,20	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>6,6564</b>	<b>19,24</b>	<b>12,85</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>225,4</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 углеводо
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йодмг	Se	F	В1	В2	С	А,мкг	Д,мк	ХЕ		
<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	11,75	0,95	1,40	1,80	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	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Т-9 Сур	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 свежкл 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	250/252	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	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	17,67	17,40	21,88	265,00	670,00	146,82	229,54	260,14	2,47	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	23,32	36,00	0,01	1,45		
ТКК243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб североный(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		
ТКК230	Кисель из кураги без сахара	200	1,04	0,00	11,30	49,36	15,20	28,00	15,00	24,00	0,40	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	82,00	1,10	0,20	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>		

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

учитель математики

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг														Витамины, мг					Расчет углеводо
			Б	Ж	У	К		Са	Мг	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг пер.	Д,мкг р.	ХЕ							
<b>Завтрак</b>																											
ТТК6	Омлет натуральный	150	13,90	14,30	5,00	259,00	176,50	216,00	19,0	237,0	3,00	21,56	27,82	57,20	0,07	0,99	0,30	156,0	2,20	0,40							
ТТК233	Сыр Российский порционно	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	0,50							
ТТК136	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							
ТТК243	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							
ТТК232	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	1,70							
<b>Итого:</b>																											
<b>Обед</b>		<b>510</b>	<b>24,68</b>	<b>25,96</b>	<b>59,7</b>	<b>564,5</b>	<b>580,5</b>	<b>795,3</b>	<b>102,5</b>	<b>739,8</b>	<b>5,2</b>	<b>32,0</b>	<b>34,5</b>	<b>85,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>3,4</b>	<b>253,8</b>	<b>2,4</b>	<b>4,1</b>							
<b>Ужин</b>																											
с/уртки порционно	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							
ТТК270	Борщ "Кранский" 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							
ТТК45	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							
ТТК243/1	Хлеб "Дарниц" в/с, хлеб сеяренный(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	1,56							
ТТК39	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							
Таб 9	Фрукты свежие(каждаринь)	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>																											
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>795</b>	<b>23,8</b>	<b>26,3165</b>	<b>95,461</b>	<b>750,28</b>	<b>1142,7</b>	<b>226,71</b>	<b>390,18</b>	<b>461,36</b>	<b>5,446</b>	<b>23,06</b>	<b>11,04</b>	<b>169,6</b>	<b>0,7845</b>	<b>0,31</b>	<b>60</b>	<b>10,32</b>	<b>0,01</b>	<b>7,86</b>							
			<b>48,48</b>	<b>52,28</b>	<b>155,13</b>	<b>1314,8</b>	<b>1723,2</b>	<b>1022,0</b>	<b>492,68</b>	<b>1201,1</b>	<b>10,60</b>	<b>55,02</b>	<b>45,56</b>	<b>254,8</b>	<b>1,12</b>	<b>1,79</b>	<b>63,44</b>	<b>264,1</b>	<b>2,40</b>	<b>11,98</b>							

Для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества				ЭЦ	Минеральн. веш-ва, мг														Витамины, мг					Расчет углеводо
			Б	Ж	У	К		Са	Мг	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг пер.	Д,мкг р.	ХЕ							
<b>Завтрак</b>																											
ТТК6	Омлет натуральный	200	16,68	17,16	11,30	310,00	235,30	152,00	26,3	344,0	3,87	28,75	37,09	76,27	0,13	1,32	0,48	392,00	2,93	0,90							
ТТК233	Сыр Российский порционно	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	0,50							
ТТК136	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							
ТТК243	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							
ТТК232	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	1,70							
<b>Итого:</b>																											
<b>Обед</b>		<b>560</b>	<b>27,46</b>	<b>28,82</b>	<b>65,97</b>	<b>615,50</b>	<b>639,30</b>	<b>731,25</b>	<b>109,77</b>	<b>826,75</b>	<b>6,02</b>	<b>39,15</b>	<b>43,79</b>	<b>104,3</b>	<b>0,40</b>	<b>1,81</b>	<b>3,62</b>	<b>489,8</b>	<b>3,12</b>	<b>4,62</b>							
<b>Ужин</b>																											
с/уртки порционно	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							
ТТК270	Борщ "Кранский" 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							
ТТК45	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							
ТТК243/1	Хлеб "Дарниц" в/с, хлеб сеяренный(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	1,56							
ТТК39	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>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>865</b>	<b>24,00</b>	<b>25,67</b>	<b>90,36</b>	<b>722,98</b>	<b>1034,5</b>	<b>146,31</b>	<b>362,48</b>	<b>406,66</b>	<b>5,56</b>	<b>19,06</b>	<b>10,44</b>	<b>153,6</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>41,00</b>	<b>3,32</b>	<b>0,01</b>	<b>7,44</b>							
			<b>51,46</b>	<b>54,49</b>	<b>156,33</b>	<b>1338,5</b>	<b>1673,8</b>	<b>877,56</b>	<b>472,25</b>	<b>1233,4</b>	<b>11,58</b>	<b>58,21</b>	<b>54,23</b>	<b>257,9</b>	<b>0,68</b>	<b>2,07</b>	<b>44,62</b>	<b>493,1</b>	<b>3,13</b>	<b>12,06</b>							

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./млн)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг					Рассчет углеводов
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	ХЕ		
Таб.8	Овощи свежие (отурец) 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	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	0,32
ТК110	Тертые из говядины с рисом и соусом томатным	130	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	0,10	15,00	0,00	0,00	1,09	
ТК380	Цветная капуста отварная с маслом сл.	150	2,50	5,30	4,20	76,00	174,00	31,00	17,80	51,00	1,40	2,64	0,53	0,88	0,10	0,03	70,00	0,30	0,06	0,35		
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		
ТК27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,05		
<b>Итого:</b>		<b>537</b>	<b>14,8</b>	<b>16,8</b>	<b>35,1</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>41,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>86,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>																						
ТК53	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,76	3,06	4,14	48,00	180,00	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02	0,01	0,14		
ТК12	Рассольник Ленинградский (с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/15/10	6,87	7,02	12,40	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21	0,65	1		
ТК39	Котлета любительская (минтай)	100	9,20	6,75	6,00	261,00	215,00	42,00	18,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	0,34	2,00	0,36	0,01	0,5		
ТК422	Картофель запеченный по-деревенски	150	3,20	8,40	21,86	184,93	481,60	39,83	93,13	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	0,07	25,45	0,54	0,65	1,82		
ТК243/1	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	1,56		
ТК21	Напиток апельсиновый без сахара	200	0,18	0,00	1,88	8,60	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	0,00	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	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>		<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>236,53</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>0,60</b>	<b>73,83</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>514,36</b>	<b>9,43</b>	<b>97,99</b>	<b>16,97</b>	<b>458,7</b>	<b>1,62</b>	<b>0,82</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./млн)	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг					Рассчет углеводов
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	ХЕ		
Таб.8	Овощи свежие (отурец) порционно	100	2,06	0,10	1,00	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	0,08		
ТК110	Тертые из говядины с рисом и соусом	130	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	1,09		
ТК380	Цветная капуста отварная с маслом сл.	180	3,00	6,50	5,04	92,00	174,00	31,00	17,80	51,00	1,40	2,64	0,53	0,88	0,10	0,03	70,00	0,30	0,06	0,42		
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		
ТК27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	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	0,05			
<b>Итого:</b>		<b>527</b>	<b>16,8</b>	<b>18,0</b>	<b>23,2</b>	<b>397,2</b>	<b>585,8</b>	<b>106,2</b>	<b>92,8</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>0,3</b>	<b>95,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>																						
ТК53	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	4,10	16,90	116,00	316,60	52,00	15,00	27,00	0,67	3,40	0,39	14,80	0,03	0,05	39,00	0,04	0,01	1,83		
ТК12	Рассольник Ленинградский (с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/15/10	6,87	7,02	12,40	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21	0,65	1		
ТК39	Котлета любительская (минтай)	100	10,20	8,75	6,00	261,00	215,00	42,00	18,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	0,34	2,00	0,36	0,01	0,5		
ТК422	Картофель запеченный по-деревенски	150	3,20	8,40	21,86	184,93	481,60	39,83	93,13	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	0,07	25,45	0,54	0,65	1,82		
ТК243/1	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	1,56		
ТК21	Напиток апельсиновый без сахара	200	0,18	0,00	1,88	8,60	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	0,00	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	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>		<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>242,53</b>	<b>333,21</b>	<b>5,175</b>	<b>84,65</b>	<b>13,21</b>	<b>426</b>	<b>0,4425</b>	<b>0,62</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>335,33</b>	<b>541,96</b>	<b>10,065</b>	<b>102,49</b>	<b>17,38</b>	<b>479,5</b>	<b>1,6525</b>	<b>0,87</b>	<b>184,45</b>	<b>10,45</b>	<b>1,20</b>	<b>8,84</b>		



Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

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

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ			Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг					Расчет ХЕ
			Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг пер.	Д, мкг г					
<b>Завтрак</b>																								
ТТК37	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				
ТТК243	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				
ТТК37	Какао с витаминнами "Витощка" 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				
ТТК39	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>																								
<b>Обед</b>																								
ТТК149	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				
ТТК18	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				
ТТК97	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				
ТТК243/1	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	1,56				
ТТК39	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	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24				
<b>Итого:</b>																								
<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																								

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ			Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг					Расчет ХЕ
			Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг пер.	Д, мкг г					
<b>Завтрак</b>																								
ТТК37	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				
ТТК243	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				
ТТК37	Какао с витаминнами "Витощка" 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				
ТТК39	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>																								
<b>Обед</b>																								
ТТК149	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				
ТТК18	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				
ТТК97	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				
ТТК243/1	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	1,56				
ТТК39	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	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24				
<b>Итого:</b>																								
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>																								
52,21 44,93 116,11 1351,61 2006,8 423,53 515,12 576,07 10,06 45,42 57,64 62,31 242,5 0,84 0,92 81,72 183,9 5,16 9,84																								

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./млн.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ.-ва, мг														Витамины, мг					Расчет углеводо													
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	Е, мкг																			
<b>Завтрак</b>																																							
СКУР.18	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	0,16																			
ТК82	Клеи из пшеницы 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	0,88																			
ТК 72	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	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	0,85																			
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																			
<b>Итого:</b>		597	17,65	18,18	42,54	388,97	815,00	134,59	223,76	123,49	4,34	8,90	12,24	101,40	0,30	0,18	20,36	112,70	0,07	3,54																			
<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	0,33																			
ТК82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	25015/10	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	1,19																			
ТК493	Биточки по-селянски	90	8,70	6,50	9,07	212,00	316,00	12,00	16,00	109,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	0,00	0,00	0,75																			
ТК2	Капша 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	3,10																			
ТК243/1	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	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	0,70																			
<b>Итого:</b>		1295	25,54	25,41	91,44	769,23	1303,3	335,50	321,70	826,15	8,14	37,27	11,68	158,7	0,54	0,62	23,60	64,33	0,66	7,63																			
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			43,19	43,59	133,98	1158,2	2118,3	470,09	545,46	951,6	12,48	46,17	23,92	260,1	0,84	0,80	43,96	177,0	0,73	11,17																			

Для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./млн.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ.-ва, мг														Витамины, мг					Расчет углеводо													
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	Е, мкг																			
<b>Завтрак</b>																																							
Таб 8	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	0,39																			
ТК403	Клеи из пшеницы 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	0,88																			
ТК 72	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	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	0,85																			
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																			
<b>Итого:</b>		692	18,86	19,20	49,28	461,51	911,6	151,19	239,96	149,89	5,09	9,20	12,37	108,1	0,32	0,20	33,36	46,20	0,07	4,10																			
<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	0,60																			
ТК82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	25015/10	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	1,19																			
ТК493	Биточки по-селянски	105	10,70	8,50	9,07	212,00	316,00	12,00	16,00	109,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	0,00	0,00	0,76																			
ТК2	Капша 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	3,10																			
ТК243/1	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	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	0,70																			
<b>Итого:</b>		1095	29,10	30,45	94,08	818,43	1386,3	350,70	329,30	840,6	8,54	36,39	11,78	165,4	0,55	0,63	29,60	64,43	0,66	7,91																			
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			47,96	49,65	143,36	1279,9	2297,9	501,89	569,26	990,4	13,63	45,59	24,15	273,5	0,87	0,83	62,96	110,6	0,73	12,01																			

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр./млн.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг												Выход (гр./млн.)	Витаминный состав	Рацион	
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se	F	В1	В2	С	А, мкг				Д, мкг
<b>Завтрак</b>																						
ТТК438	Салат "Школьный"	60	3,20	4,80	3,26	83,41	88,57	13,00	15,00	140,00	0,02	2,05	10,92	58,13	0,18	0,45	0,03	8,00	0,90	0,27		
ТТК258	Плов из птицы(филе)	200	10,66	10,00	46,90	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		
ТТК243	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		
ТТК136	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		
ТТК249	Фрукты свежие(мандринны)	100	0,40	0,20	7,50	38,00	55,00	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>	<b>585</b>	<b>17,54</b>	<b>17,26</b>	<b>76,03</b>	<b>593,31</b>	<b>1401,0</b>	<b>510,25</b>	<b>138,70</b>	<b>380,25</b>	<b>1,99</b>	<b>22,28</b>	<b>27,44</b>	<b>169,5</b>	<b>3,44</b>	<b>0,82</b>	<b>21,04</b>	<b>56,50</b>	<b>1,20</b>	<b>6,29</b>		
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ:</b>																						
	<b>в среднем за один день (завтрак)</b>		<b>186,86</b>	<b>183,00</b>	<b>497,88</b>	<b>4965,88</b>	<b>7390,6</b>	<b>2957,0</b>	<b>1250,8</b>	<b>2960,8</b>	<b>39,20</b>	<b>190,65</b>	<b>213,03</b>	<b>154,2</b>	<b>8,87</b>	<b>4,9</b>	<b>498,77</b>	<b>955,9</b>	<b>11,32</b>	<b>40,95</b>		
<b>Обед</b>																						
ТТК42	Овощи свежие (отурец) 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		
ТТК42	Суп-пюре из разных 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		
ТТК15	Рагу овощное	100	20,40	6,40	0,00	140,00	278,00	24,40	36,60	244,00	0,80	44,00	39,00	378,0	0,20	0,09	1,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	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		
ТТК39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	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		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,90</b>	<b>18,78</b>	<b>92,28</b>	<b>81,80</b>	<b>13,50</b>	<b>66,00</b>	<b>17,25</b>	<b>1,08</b>	<b>3,90</b>	<b>3,10</b>	<b>14,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,56</b>		
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1030</b>	<b>33,51</b>	<b>20,03</b>	<b>61,48</b>	<b>514,28</b>	<b>1255,9</b>	<b>154,10</b>	<b>167,80</b>	<b>457,45</b>	<b>4,94</b>	<b>55,98</b>	<b>44,73</b>	<b>44,73</b>	<b>0,46</b>	<b>0,23</b>	<b>30,70</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	<b>5,12</b>		
	<b>в среднем за один день (обед)</b>		<b>251,29</b>	<b>252,28</b>	<b>719,34</b>	<b>6484,56</b>	<b>10716</b>	<b>2295</b>	<b>2845,7</b>	<b>5427,6</b>	<b>67,39</b>	<b>1016,9</b>	<b>167,99</b>	<b>180,4</b>	<b>6,09</b>	<b>4,65</b>	<b>451,90</b>	<b>405,7</b>	<b>6,91</b>	<b>59,94</b>		
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>459,06</b>	<b>453,15</b>	<b>1267,92</b>	<b>12034,0</b>	<b>19238</b>	<b>5422,7</b>	<b>4239,9</b>	<b>8699,1</b>	<b>110,3</b>	<b>1285,5</b>	<b>393,8</b>	<b>3735</b>	<b>15,2</b>	<b>10,0</b>	<b>999,1</b>	<b>1366,2</b>	<b>18,9</b>	<b>5,994</b>		
	<b>Итого в среднем за 1 день</b>		<b>45,91</b>	<b>45,31</b>	<b>126,79</b>	<b>1203,40</b>	<b>1923,8</b>	<b>542,27</b>	<b>423,99</b>	<b>869,91</b>	<b>11,03</b>	<b>128,55</b>	<b>39,38</b>	<b>373,5</b>	<b>1,52</b>	<b>1,00</b>	<b>99,91</b>	<b>136,62</b>	<b>1,89</b>	<b>10,27</b>		
<b>Для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет</b>																						
№	Наименование блюда	Выход (гр./млн.)	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг												Витаминный состав			Рацион
	<b>Завтрак</b>		Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se	F	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	ХЕ		
ТТК438	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		
ТТК248	Плов из птицы(филе)	225	12,60	11,00	46,90	519,70	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		
ТТК243	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		
ТТК136	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>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>	<b>155,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>2,00</b>	<b>0,30</b>	<b>8,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>		
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>202,4</b>	<b>194,1</b>	<b>512,5</b>	<b>5259,4</b>	<b>7638,4</b>	<b>2872,9</b>	<b>1291,3</b>	<b>3176,4</b>	<b>45,9</b>	<b>203,3</b>	<b>232,8</b>	<b>164,4</b>	<b>5,9</b>	<b>5,6</b>	<b>542,7</b>	<b>1119,6</b>	<b>10,9</b>	<b>42,9</b>		
	<b>в среднем за один день (завтрак)</b>		<b>20,24</b>	<b>19,41</b>	<b>51,25</b>	<b>525,94</b>	<b>763,84</b>	<b>287,29</b>	<b>129,13</b>	<b>317,64</b>	<b>4,59</b>	<b>20,33</b>	<b>23,28</b>	<b>16,44</b>	<b>0,59</b>	<b>0,56</b>	<b>54,27</b>	<b>111,96</b>	<b>1,09</b>	<b>4,29</b>		
Таб 8	Овощи свежие (отурец) 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		
ТТК42	Суп-пюре из разных 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		
ТТК15	Рагу овощное	100	20,40	6,40	0,00	140,00	278,00	24,40	36,60	244,00	0,80	44,00	39,00	378,0	0,20	0,09	1,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	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		
ТТК39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	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		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,90</b>	<b>18,00</b>	<b>81,80</b>	<b>13,50</b>	<b>66,00</b>	<b>17,25</b>	<b>1,08</b>	<b>3,90</b>	<b>3,10</b>	<b>14,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,56</b>		
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>1100</b>	<b>35,02</b>	<b>20,03</b>	<b>66,98</b>	<b>518,28</b>	<b>1389,7</b>	<b>169,10</b>	<b>171,10</b>	<b>47,425</b>	<b>5,30</b>	<b>59,60</b>	<b>44,97</b>	<b>0,99</b>	<b>0,27</b>	<b>36,20</b>	<b>11,1</b>	<b>0,02</b>	<b>5,55</b>		

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:	300,8	296,4	822,3	7638,0	12499	2604,6	3065,1	5945,9	76,6	1613,4	196,5	2283	6,0	5,1	543,4	427	8,1	68,7
в среднем за один день (обед)	30,08	29,64	82,23	763,80	1249,9	260,46	306,51	594,59	7,66	161,34	19,65	228,3	0,60	0,51	54,34	43	0,81	6,87
Итого за 10 дней	503,1	490,5	1335	12897	20137	5477	4356	9122	122,5	1817	429,4	3927	11,9	10,7	1086	1547	18,9	111,6
Итого в среднем за 1 день	50,31	49,05	133,49	1289,7	2013,7	547,75	435,64	912,23	12,25	181,66	42,94	392,7	1,19	1,07	108,60	154,7	1,89	11,16

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко