

\* 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.), 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 ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

Методические рекомендации (Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании в образовательных и оздоровительных организациях) г.Москва, 2019г.

День: понедельник

Неделя: первая

1 вариант

фенилкетонурия

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-11 классов

| № рецептуры    | Наименование блюда                         | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ (ккал.)    | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |               |             |             |             | Витамины, мг  |             |             |              |              |             |
|----------------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                            |                 | Б                | Ж           | У            |               | К                     | Са           | Mg           | Р             | Fe          | Йод, мкг    | Se, мкг     | F, мкг        | В1          | В2          | С            | А, мкг       | Д, мкг      |
| <b>Завтрак</b> |                                            |                 |                  |             |              |               |                       |              |              |               |             |             |             |               |             |             |              |              |             |
| тк21           | Салат из зеленого горошка с луком репчатым | 95              | 3.03             | 3.75        | 7.00         | 75.48         | 28.40                 | 9.41         | 12.40        | 58.00         | 0.55        | 2.51        | 3.80        | 6.90          | 0.04        | 0.05        | 2.50         | 33.00        | 1.77        |
| тк 72          | Картофель отварной с зеленью               | 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        |
| 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        |
| 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        |
| таб.9 Скурихин | 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        |
|                | <b>Итого:</b>                              | <b>775</b>      | <b>6.93</b>      | <b>9.37</b> | <b>73.26</b> | <b>392.48</b> | <b>654.40</b>         | <b>77.61</b> | <b>68.40</b> | <b>182.00</b> | <b>5.55</b> | <b>7.21</b> | <b>4.14</b> | <b>183.30</b> | <b>0.24</b> | <b>0.14</b> | <b>46.50</b> | <b>34.80</b> | <b>2.03</b> |

2 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда         | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |             |             |              |             |          |          | Витамины, мг |             |             |              |            |             |
|----------------|----------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------|----------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|
|                |                            |                 | Б                | Ж           | У           |              | К                     | Са          | Mg          | Р            | Fe          | Йод, мкг | Se, мкг  | F, мкг       | В1          | В2          | С            | А, мкг     | Д, мкг      |
| <b>Завтрак</b> |                            |                 |                  |             |             |              |                       |             |             |              |             |          |          |              |             |             |              |            |             |
| тк 174         | Салат из свеклы с яблоками | 100             | 1.30             | 5.16        | 12.50       | 101.70       | 209.5                 | 35.00       | 20.00       | 36.70        | 1.80        | 3.83     | 0.41     | 12.00        | 0.02        | 0.01        | 8.30         | 0.00       | 0.00        |
| тк72           | Овощи по-карпатски         | 180             | 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        |
| 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 Скурихин | 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        |
|                | <b>Итого:</b>              | <b>580</b>      | <b>4.40</b>      | <b>9.76</b> | <b>42.9</b> | <b>363.7</b> | <b>691.3</b>          | <b>70.0</b> | <b>54.0</b> | <b>112.1</b> | <b>3.95</b> | <b>8</b> | <b>1</b> | <b>39</b>    | <b>0.12</b> | <b>0.07</b> | <b>64.30</b> | <b>1.8</b> | <b>0.06</b> |

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

| № рецепту<br>ры  | Наименование блюда                            | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |             |              |            |             |            | Витамины, мг |            |            |              |             |            |
|------------------|-----------------------------------------------|--------------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|
|                  |                                               |                    | Б                | Ж           | У           |               | К                     | Са           | Mg          | P            | Fe         | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | B1         | B2         | C            | A,мкг       | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b>   |                                               |                    |                  |             |             |               |                       |              |             |              |            |             |            |              |            |            |              |             |            |
| тк187            | Салат из свежих помидоров с луком и заправкой | 100                | 1.00             | 5.20        | 6.00        | 109.00        | 145.00                | 30.00        | 18.00       | 24.00        | 1.00       | 1.00        | 0.20       | 10.00        | 0.05       | 0.01       | 24.00        | 0.16        | 0.00       |
| тк15             | Рагу овощное                                  | 180                | 4.50             | 6.70        | 15.00       | 121.00        | 544.80                | 37.00        | 25.00       | 92.00        | 1.10       | 4.32        | 0.23       | 30.00        | 0.59       | 0.05       | 9.00         | 0.86        | 0.01       |
| тк459            | Напиток "Здоровье"(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       |
| таб.9<br>Скурихи | Фрукты свежие(яблоко)                         | 130                | 0.50             | 0.50        | 11.00       | 55.90         | 278.00                | 30.00        | 11.00       | 17.0         | 0.10       | 1.76        | 0.26       | 7.04         | 0.04       | 0.02       | 35.00        | 3.00        | 0.00       |
| таб.6<br>Скурихи | Печенье овсяное                               | 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       |
|                  | <b>Итого:</b>                                 | <b>610</b>         | <b>6.4</b>       | <b>12.5</b> | <b>54.0</b> | <b>362.9</b>  | <b>975.8</b>          | <b>107.0</b> | <b>60.0</b> | <b>142.0</b> | <b>3.3</b> | <b>7.1</b>  | <b>0.7</b> | <b>47.6</b>  | <b>0.7</b> | <b>0.1</b> | <b>138.0</b> | <b>11.5</b> | <b>0.0</b> |

2 вариант

| № рецепту<br>ры  | Наименование блюда           | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |             |              |            |             |            | Витамины, мг |            |            |             |            |            |
|------------------|------------------------------|--------------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
|                  |                              |                    | Б                | Ж           | У           |               | К                     | Са           | Mg          | P            | Fe         | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | B1         | B2         | C           | A,мкг      | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b>   |                              |                    |                  |             |             |               |                       |              |             |              |            |             |            |              |            |            |             |            |            |
| таб.8<br>Скурихи | 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       |
| тк35             | Картофельное пюре без молока | 180                | 3.78             | 8.10        | 26.28       | 196.20        | 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       |
| 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       |
| 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       |
| таб.9<br>Скурихи | Фрукты свежие(яблоко)        | 130                | 0.50             | 0.50        | 11.00       | 55.90         | 278.00                | 30.00        | 11.00       | 17.0         | 0.10       | 1.76        | 0.26       | 7.04         | 0.04       | 0.02       | 35.00       | 3.00       | 0.00       |
| таб.6<br>Скурихи | Печенье овсяное              | 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       |
|                  | <b>Итого:</b>                | <b>770</b>         | <b>5.2</b>       | <b>11.4</b> | <b>76.9</b> | <b>420.7</b>  | <b>946.0</b>          | <b>107.5</b> | <b>73.0</b> | <b>131.0</b> | <b>5.3</b> | <b>6.2</b>  | <b>0.7</b> | <b>37.2</b>  | <b>0.2</b> | <b>0.1</b> | <b>49.0</b> | <b>7.8</b> | <b>0.1</b> |

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

| № рецептуры    | Наименование блюда                          | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |            |             | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |              |             |              |            |             |            |            | Витамины, мг |            |             |              |            |
|----------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|------------|
|                |                                             |                 | Б                | Ж          | У           |              | К                     | Са           | Mg          | P            | Fe         | Йод,мкг     | Se,мкг     | F,мкг      | B1           | B2         | C           | A,мкг        | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |                                             |                 |                  |            |             |              |                       |              |             |              |            |             |            |            |              |            |             |              |            |
| таб.8          | Овощи свежие (огурец) порционнно            | 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       |
| ткк70          | Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл. | 180             | 4.09             | 6.57       | 43.63       | 240.00       | 49.20                 | 10.00        | 26.00       | 70.00        | 0.02       | 2.42        | 7.44       | 44.16      | 0.90         | 0.04       | 2.00        | 1.50         | 0.00       |
| ткк434         | Кисель "Витошка"                            | 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       |
| таб.9          | Фрукты свежие(груша)                        | 150             | 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       |
|                | <b>Итого:</b>                               | <b>657</b>      | <b>6.6</b>       | <b>6.9</b> | <b>83.7</b> | <b>418.0</b> | <b>483.4</b>          | <b>176.9</b> | <b>89.0</b> | <b>151.5</b> | <b>2.9</b> | <b>10.4</b> | <b>9.0</b> | <b>104</b> | <b>1.3</b>   | <b>0.5</b> | <b>92.0</b> | <b>157.5</b> | <b>1.7</b> |

2 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда               | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |            |             | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |              |             |              |            |             |             |            | Витамины, мг |            |             |             |            |
|----------------|----------------------------------|-----------------|------------------|------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|
|                |                                  |                 | Б                | Ж          | У           |              | К                     | Са           | Mg          | P            | Fe         | Йод,мкг     | Se,мкг      | F,мкг      | B1           | B2         | C           | A,мкг       | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |                                  |                 |                  |            |             |              |                       |              |             |              |            |             |             |            |              |            |             |             |            |
| таб.8          | Овощи свежие (огурец) порционнно | 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       |
| ткк319         | Ризотто школьное                 | 180             | 4.50             | 7.50       | 26.00       | 274.00       | 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       |
| ткк39          | 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       |
| таб.9          | Фрукты свежие(груша)             | 150             | 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       |
|                | <b>Итого:</b>                    | <b>630</b>      | <b>6.8</b>       | <b>7.8</b> | <b>66.8</b> | <b>437.8</b> | <b>661.0</b>          | <b>130.9</b> | <b>82.0</b> | <b>176.5</b> | <b>4.0</b> | <b>13.3</b> | <b>21.6</b> | <b>174</b> | <b>0.2</b>   | <b>0.2</b> | <b>76.5</b> | <b>26.0</b> | <b>0.0</b> |

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

| № рецептуры    | Наименование блюда                 | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |            |            |            | Витамины, мг |            |            |             |             |            |
|----------------|------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
|                |                                    |                 | Б                | Ж           | У            |              | К                     | Са           | Mg           | Р            | Fe         | Йод,мкг    | Se, мкг    | F, мкг       | В1         | В2         | С           | А,мкг       | Д,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |                                    |                 |                  |             |              |              |                       |              |              |              |            |            |            |              |            |            |             |             |            |
| тк126          | Салат "Витаминный"                 | 100             | 4.00             | 8.00        | 22.00        | 161.33       | 147.00                | 11.50        | 21.00        | 7.00         | 0.30       | 2.46       | 0.08       | 26.70        | 0.02       | 0.04       | 5.00        | 0.00        | 0.00       |
| тк90           | Каша гречневая рассыпчатая с луком | 180             | 2.67             | 3.53        | 21.00        | 230.0        | 198.0                 | 24.06        | 151.0        | 253.0        | 4.00       | 1.74       | 3.00       | 12.0         | 0.30       | 0.09       | 2.00        | 0.80        | 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 Скурихин | 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       |
| 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       |
|                | <b>Итого:</b>                      | <b>580</b>      | <b>8.0</b>       | <b>11.7</b> | <b>101.9</b> | <b>618.1</b> | <b>500.0</b>          | <b>100.6</b> | <b>207.0</b> | <b>314.0</b> | <b>7.9</b> | <b>4.5</b> | <b>3.2</b> | <b>188.7</b> | <b>0.4</b> | <b>0.2</b> | <b>46.0</b> | <b>15.8</b> | <b>0.7</b> |

2 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда                            | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)    | Минеральн. вещ-ва, мг |               |               |               |             |             |             | Витамины, мг |             |             |              |               |             |
|----------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                               |                 | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са            | Mg            | Р             | Fe          | Йод,мкг     | Se, мкг     | F, мкг       | В1          | В2          | С            | А,мкг         | Д,мкг       |
| <b>Завтрак</b> |                                               |                 |                  |              |              |               |                       |               |               |               |             |             |             |              |             |             |              |               |             |
| тк187          | Салат из свежих помидоров с луком и заправкой | 100             | 1.00             | 5.20         | 6.00         | 109.00        | 145.00                | 30.00         | 18.00         | 24.00         | 1.00        | 1.00        | 0.20        | 10.00        | 0.05        | 0.01        | 24.00        | 0.16          | 0.00        |
| тк157/1        | Котлеты морковные                             | 75              | 2.70             | 5.10         | 14.55        | 117.00        | 83.00                 | 25.50         | 36.0          | 63.00         | 1.50        | 2.20        | 0.04        | 24.20        | 0.06        | 0.03        | 1.00         | 600.0         | 0.00        |
| тк35           | Картофельное пюре без молока                  | 180             | 3.78             | 8.10         | 26.28        | 196.20        | 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        |
| 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 Скурихин | 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        |
|                | <b>Итого:</b>                                 | <b>555</b>      | <b>8.78</b>      | <b>18.60</b> | <b>80.73</b> | <b>568.20</b> | <b>854.0</b>          | <b>153.50</b> | <b>110.00</b> | <b>212.00</b> | <b>4.40</b> | <b>7.90</b> | <b>0.58</b> | <b>210.6</b> | <b>0.31</b> | <b>0.13</b> | <b>65.00</b> | <b>616.96</b> | <b>0.76</b> |

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

| № рецепту<br>ры  | Наименование блюда                           | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |             |             |              |            |            |            | Витамины, мг |            |            |             |              |            |
|------------------|----------------------------------------------|--------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
|                  |                                              |                    | Б                | Ж           | У            |               | К                     | Са          | Mg          | Р            | Fe         | Йод,<br>мг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | В1         | В2         | С           | А,мкг        | В,мкг      |
| <b>Завтрак</b>   |                                              |                    |                  |             |              |               |                       |             |             |              |            |            |            |              |            |            |             |              |            |
| тк414            | Закуска из кабачков с зеленью                | 102                | 4.70             | 5.20        | 22.00        | 102.00        | 197.0                 | 21.00       | 12.00       | 22.00        | 1.10       | 0.02       | 0.18       | 3.80         | 0.01       | 0.00       | 6.00        | 0.00         | 0.00       |
| тк154            | Каша пшеничная вязкая с луком                | 180                | 3.88             | 5.00        | 35.20        | 211.70        | 135.80                | 41.76       | 31.70       | 69.10        | 1.44       | 0.90       | 0.10       | 9.00         | 0.08       | 0.02       | 13.00       | 0.50         | 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       |
| тк42             | Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" | 200                | 0.00             | 0.00        | 22.00        | 95.00         | 8.00                  | 0.00        | 6.00        | 3.00         | 1.10       | 0.05       | 0.04       | 0.52         | 0.30       | 0.34       | 20.00       | 120.0        | 1.68       |
| таб.9<br>Скурихи | Фрукты свежие(яблоко)                        | 130                | 0.50             | 0.50        | 11.00        | 55.90         | 278.00                | 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>812</b>         | <b>9.3</b>       | <b>10.7</b> | <b>100.2</b> | <b>505.6</b>  | <b>618.8</b>          | <b>97.8</b> | <b>64.7</b> | <b>119.1</b> | <b>4.7</b> | <b>2.7</b> | <b>0.6</b> | <b>20.4</b>  | <b>0.4</b> | <b>0.4</b> | <b>74.0</b> | <b>123.5</b> | <b>1.7</b> |

2 вариант

| № рецепту<br>ры | Наименование блюда                             | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |            |            |            | Витамины, мг |            |            |             |              |            |
|-----------------|------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
|                 |                                                |                    | Б                | Ж           | У           |               | К                     | Са           | Mg           | Р            | Fe         | Йод,<br>мг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | В1         | В2         | С           | А,мкг        | В,мкг      |
| <b>Завтрак</b>  |                                                |                    |                  |             |             |               |                       |              |              |              |            |            |            |              |            |            |             |              |            |
| тк380           | Цветная капуста отварная с маслом растительным | 100                | 3.00             | 12.60       | 9.00        | 162.00        | 174.00                | 64.00        | 15.00        | 59.0         | 1.00       | 2.64       | 0.53       | 0.88         | 0.07       | 0.08       | 0.00        | 0.07         | 0.00       |
| тк245           | Гороховое пюре                                 | 180                | 18.36            | 6.36        | 35.52       | 272.40        | 362.00                | 82.80        | 73.20        | 187.2        | 5.76       | 2.24       | 5.76       | 13.00        | 0.25       | 0.06       | 0.00        | 0.00         | 0.00       |
| тк434           | Кисель "Витошка"                               | 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       |
| таб.9           | Фрукты свежие(яблоко)                          | 130                | 0.50             | 0.50        | 11.00       | 65.00         | 278.00                | 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>572</b>         | <b>22.1</b>      | <b>19.5</b> | <b>79.8</b> | <b>594.4</b>  | <b>829.2</b>          | <b>236.8</b> | <b>119.2</b> | <b>266.2</b> | <b>9.2</b> | <b>6.6</b> | <b>6.6</b> | <b>20.9</b>  | <b>0.7</b> | <b>0.5</b> | <b>55.0</b> | <b>133.1</b> | <b>1.7</b> |

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

фенилкетонурия

1 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда    | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |             | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |            |            |            |          |          |          | Витамины, мг |          |          |           |            |          |
|----------------|-----------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------|------------|------------|------------|----------|----------|----------|--------------|----------|----------|-----------|------------|----------|
|                |                       |                 | Б                | Ж            | У           |              | К                     | Ca         | Mg         | P          | Fe       | Йод,мкг  | Se,мкг   | F,мкг        | B1       | B2       | C         | A,мкг      | D,мкг    |
| <b>Завтрак</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     |
| тк245          | Пюре их бобовых       | 180             | 18.36            | 6.36         | 35.52       | 272.40       | 362.00                | 82.80      | 73.20      | 187.2      | 5.76     | 2.24     | 5.76     | 13.00        | 0.25     | 0.06     | 0.00      | 0.00       | 0.00     |
| тк434          | Кисель "Витошка"      | 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     |
| таб.9 Скурихи  | Фрукты свежие(яблоко) | 130             | 0.50             | 0.50         | 11.00       | 65.00        | 278.00                | 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>610</b>      | <b>21.46</b>     | <b>14.96</b> | <b>77.4</b> | <b>555.4</b> | <b>862.7</b>          | <b>211</b> | <b>123</b> | <b>243</b> | <b>9</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>37</b>    | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>70</b> | <b>133</b> | <b>2</b> |

2 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда            | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |             | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |            |           |            |          |          |          | Витамины, мг |          |          |           |          |          |
|----------------|-------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------|------------|-----------|------------|----------|----------|----------|--------------|----------|----------|-----------|----------|----------|
|                |                               |                 | Б                | Ж            | У           |              | К                     | Ca         | Mg        | P          | Fe       | Йод,мкг  | Se,мкг   | F,мкг        | B1       | B2       | C         | A,мкг    | D,мкг    |
| <b>Завтрак</b> |                               |                 |                  |              |             |              |                       |            |           |            |          |          |          |              |          |          |           |          |          |
| тк414          | Закуска из кабачков с зеленью | 102             | 4.70             | 5.20         | 22.00       | 102.00       | 197.0                 | 21.00      | 12.00     | 22.00      | 1.10     | 0.02     | 0.18     | 3.80         | 0.01     | 0.00     | 6.00      | 0.00     | 0.00     |
| тк154          | Каша пшенная вязкая с луком   | 180             | 3.88             | 5.00         | 35.20       | 211.70       | 135.80                | 41.76      | 31.70     | 69.10      | 1.44     | 0.90     | 0.10     | 9.00         | 0.08     | 0.02     | 13.00     | 0.50     | 0.00     |
| тк27/1         | 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 Скурихи  | Фрукты свежие(яблоко)         | 130             | 0.50             | 0.50         | 11.00       | 55.90        | 278.00                | 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>612</b>      | <b>9.38</b>      | <b>10.70</b> | <b>83.2</b> | <b>419.1</b> | <b>621.6</b>          | <b>101</b> | <b>60</b> | <b>118</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>21</b>    | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>69</b> | <b>4</b> | <b>0</b> |

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

| № рецептуры    | Наименование блюда                        | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |             | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |             |            |            |             | Витамины, мг |            |            |              |             |            |
|----------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|
|                |                                           |                 | Б                | Ж            | У           |              | К                     | Са           | Mg           | P           | Fe         | Йод,мкг    | Se, мкг     | F, мкг       | B1         | B2         | C            | A,мкг       | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |                                           |                 |                  |              |             |              |                       |              |              |             |            |            |             |              |            |            |              |             |            |
| скурихин таб.8 | 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       |
| ткк525         | Перец фаршированный овощами и рисом       | 110             | 2.60             | 6.20         | 9.80        | 105.00       | 135.00                | 19.00        | 15.00        | 36.00       | 1.00       | 2.64       | 0.09        | 6.16         | 0.05       | 0.07       | 78.00        | 0.32        | 0.00       |
| ткк154         | Каша пшеничная рассыпчатая                | 180             | 4.65             | 7.80         | 42.20       | 348.00       | 41.76                 | 31.70        | 69.10        | 1.44        | 0.08       | 0.02       | 13.00       | 0.50         | 0.00       | 6.50       | 13.00        | 0.50        | 0.10       |
| тк27           | Чай с сахаром и лимоном                   | 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       |
| таб.9          | Фрукты свежие (банан)                     | 250             | 1.80             | 0.40         | 18.80       | 46.00        | 696.00                | 68.00        | 46.00        | 26.00       | 0.60       | 0.10       | 2.00        | 4.40         | 0.08       | 0.10       | 20.00        | 40.00       | 0.00       |
|                | <b>Итого:</b>                             | <b>537</b>      | <b>9.35</b>      | <b>14.40</b> | <b>89.4</b> | <b>555.0</b> | <b>954</b>            | <b>133.6</b> | <b>142.3</b> | <b>77.6</b> | <b>2.9</b> | <b>2.8</b> | <b>15.1</b> | <b>11.8</b>  | <b>0.1</b> | <b>6.7</b> | <b>115.5</b> | <b>40.8</b> | <b>0.1</b> |

2 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда                  | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |            |            |            | Витамины, мг |            |            |              |              |            |
|----------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|------------|
|                |                                     |                 | Б                | Ж            | У            |              | К                     | Са           | Mg           | P            | Fe         | Йод,мкг    | Se, мкг    | F, мкг       | B1         | B2         | C            | A,мкг        | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |                                     |                 |                  |              |              |              |                       |              |              |              |            |            |            |              |            |            |              |              |            |
| ткк516         | Салат "Уральский" без яйца          | 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       |
| ткк525         | Перец фаршированный овощами и рисом | 110             | 2.60             | 6.20         | 9.80         | 105.00       | 135.00                | 19.00        | 15.00        | 36.00        | 1.00       | 2.64       | 0.09       | 6.16         | 0.05       | 0.07       | 78.00        | 0.32         | 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       |
| ткк434         | Кисель "Витошка"                    | 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       |
| таб.9          | Фрукты свежие (банан)               | 250             | 1.80             | 0.40         | 18.80        | 46.00        | 696.00                | 68.00        | 46.00        | 26.00        | 0.60       | 0.10       | 2.00       | 4.40         | 0.08       | 0.10       | 20.00        | 40.00        | 0.00       |
|                | <b>Итого:</b>                       | <b>770</b>      | <b>10.39</b>     | <b>15.62</b> | <b>84.51</b> | <b>518.5</b> | <b>1191</b>           | <b>201.2</b> | <b>216.4</b> | <b>308.9</b> | <b>7.8</b> | <b>6.0</b> | <b>4.8</b> | <b>27</b>    | <b>0.7</b> | <b>0.6</b> | <b>133.7</b> | <b>185.9</b> | <b>1.8</b> |

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

| № рецепту<br>ры   | Наименование блюда                                             | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |       |       | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |       |       |       |      |             |            | Витамины, мг |      |      |       |       |       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------|-------|---------------|-----------------------|-------|-------|-------|------|-------------|------------|--------------|------|------|-------|-------|-------|
|                   |                                                                |                    | Б                | Ж     | У     |               | К                     | Са    | Mg    | P     | Fe   | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | B1   | B2   | C     | A,мкг | D,мкг |
| <b>Завтрак</b>    |                                                                |                    |                  |       |       |               |                       |       |       |       |      |             |            |              |      |      |       |       |       |
| тк380             | Капуста (цветная и брокколи)<br>отварная с маслом растительным | 100                | 3.00             | 12.60 | 9.00  | 162.00        | 174.00                | 64.00 | 15.00 | 59.0  | 1.00 | 2.64        | 0.53       | 0.88         | 0.07 | 0.08 | 0.00  | 0.07  | 0.00  |
| тк30              | Картофель тушеный                                              | 180                | 6.50             | 10.80 | 34.20 | 261.00        | 408.50                | 19.00 | 24.00 | 60.00 | 1.85 | 9.30        | 6.68       | 103.9        | 0.08 | 0.16 | 7.00  | 0.19  | 0.01  |
| тк42              | Напиток с витаминами и<br>пребиотиком "Витошка"                | 200                | 0.00             | 0.00  | 22.00 | 95.00         | 8.00                  | 0.00  | 6.00  | 3.00  | 1.10 | 0.05        | 0.04       | 0.52         | 0.30 | 0.34 | 20.00 | 120.0 | 1.68  |
| 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  |
| таб.9<br>Скурихин | 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  |
|                   |                                                                | <b>810</b>         | 9.70             | 23.60 | 101.2 | 638.8         | 821                   | 127   | 64    | 153   | 7    | 14          | 8          | 112          | 1    | 1    | 66    | 123   | 1.7   |

2 вариант

| № рецепту<br>ры   | Наименование блюда                | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |      |       | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |       |       |       |      |             |            | Витамины, мг |      |       |       |       |       |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|------|-------|---------------|-----------------------|-------|-------|-------|------|-------------|------------|--------------|------|-------|-------|-------|-------|
|                   |                                   |                    | Б                | Ж    | У     |               | К                     | Са    | Mg    | P     | Fe   | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | B1   | B2    | C     | A,мкг | D,мкг |
| <b>Завтрак</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  |
| тк245             | Гороховое пюре                    | 180                | 18.36            | 6.36 | 35.52 | 272.40        | 362.00                | 82.80 | 73.20 | 187.2 | 5.76 | 2.24        | 5.76       | 13.00        | 0.25 | 0.06  | 0.00  | 0.00  | 0.00  |
| тк459             | Напиток "Здоровье"(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  |
| 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  |
| таб.9<br>Скурихин | Фрукты свежие(яблоко)             | 130                | 0.50             | 0.50 | 11.00 | 65.00         | 278.00                | 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>810</b>         | 21.7             | 15.1 | 100.1 | 618.2         | 855.5                 | 174.8 | 117.2 | 263.2 | 10.8 | 7.1         | 6.3        | 37.5         | 0.3  | 0.1   | 124.0 | 10.8  | 0.0   |

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

| № рецептуры    | Наименование блюда               | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)    | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |               |             |             |             | Витамины, мг |             |             |              |               |             |
|----------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                  |                 | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са           | Mg           | Р             | Fe          | Йод,мкг     | Se,мкг      | F,мкг        | В1          | В2          | С            | А,мкг         | Д,мкг       |
| <b>Завтрак</b> |                                  |                 |                  |              |              |               |                       |              |              |               |             |             |             |              |             |             |              |               |             |
| скуп-т8        | 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        |
| тк157/1        | Котлеты морковные                | 75              | 2.70             | 5.10         | 14.55        | 117.00        | 83.00                 | 25.50        | 36.0         | 63.00         | 1.50        | 2.20        | 0.04        | 24.20        | 0.06        | 0.03        | 1.00         | 600.0         | 0.00        |
| тк35           | Картофельное пюре без молока     | 180             | 3.78             | 8.10         | 26.28        | 196.20        | 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        |
| 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 Скурихи  | Печенье овсяное                  | 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        |
|                | <b>Итого</b>                     | <b>565</b>      | <b>9.11</b>      | <b>15.80</b> | <b>71.23</b> | <b>470.20</b> | <b>754.00</b>         | <b>88.00</b> | <b>83.50</b> | <b>167.50</b> | <b>4.75</b> | <b>7.00</b> | <b>0.48</b> | <b>60.60</b> | <b>0.25</b> | <b>0.13</b> | <b>22.23</b> | <b>670.00</b> | <b>0.06</b> |

2 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда                  | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)    | Минеральн. вещ-ва, мг |              |               |               |             |             |             | Витамины, мг |             |             |              |               |             |
|----------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                     |                 | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са           | Mg            | Р             | Fe          | Йод,мкг     | Se,мкг      | F,мкг        | В1          | В2          | С            | А,мкг         | Д,мкг       |
| <b>Завтрак</b> |                                     |                 |                  |              |              |               |                       |              |               |               |             |             |             |              |             |             |              |               |             |
| 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        |
| тк157/1        | Котлеты морковные                   | 75              | 2.70             | 5.10         | 14.55        | 117.00        | 83.00                 | 25.50        | 36.0          | 63.00         | 1.50        | 2.20        | 0.04        | 24.20        | 0.06        | 0.03        | 1.00         | 600.0         | 0.00        |
| тк160          | Каша перловая рассыпчатая           | 180             | 7.60             | 5.61         | 24.80        | 230.15        | 226.25                | 13.20        | 180.3         | 420.0         | 4.03        | 1.90        | 3.54        | 0.20         | 0.26        | 0.02        | 0.00         | 20.00         | 0.01        |
| тк459/1        | Напиток "таежный"(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 Скурихи  | Печенье овсяное                     | 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        |
|                | <b>Итого</b>                        | <b>565</b>      | <b>13.28</b>     | <b>15.41</b> | <b>76.15</b> | <b>559.15</b> | <b>565.45</b>         | <b>61.70</b> | <b>240.90</b> | <b>510.40</b> | <b>7.78</b> | <b>4.50</b> | <b>3.82</b> | <b>34.92</b> | <b>0.37</b> | <b>0.10</b> | <b>24.73</b> | <b>688.51</b> | <b>0.01</b> |

День: пятница

1 вариант

фенилкетонурия

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-11 классов

| № рецептуры                             | Наименование блюда        | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)    | Минеральн. вещ-ва, мг |               |              |              |              |              |              | Витамины, мг |              |              |               |              |              |
|-----------------------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|                                         |                           |                 | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са            | Mg           | Р            | Fe           | Йод,мкг      | Se, мкг      | F, мкг       | В1           | В2           | С             | А,мкг        | Д,мкг        |
| <b>Завтрак</b>                          |                           |                 |                  |              |              |               |                       |               |              |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |
| тк193                                   | Салат-коктейль овощной    | 100             | 2.52             | 8.72         | 3.09         | 100.93        | 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         |
| тк198                                   | Плов бухарский            | 200             | 3.93             | 14.39        | 42.69        | 315.00        | 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         |
| тк27/1                                  | 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 Скурихин                          | Фрукты свежие(мандарины)  | 200             | 0.80             | 0.40         | 15.00        | 76.00         | 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>700</b>      | <b>7.6</b>       | <b>23.5</b>  | <b>75.8</b>  | <b>541.4</b>  | <b>477.8</b>          | <b>295.0</b>  | <b>77.7</b>  | <b>193.0</b> | <b>4.0</b>   | <b>7.3</b>   | <b>30.6</b>  | <b>326</b>   | <b>0.2</b>   | <b>0.6</b>   | <b>72.7</b>   | <b>1150</b>  | <b>0.2</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>       |                           | <b>6656</b>     | <b>94.3</b>      | <b>143.4</b> | <b>828.0</b> | <b>5057.9</b> | <b>7101</b>           | <b>1414</b>   | <b>980</b>   | <b>1743</b>  | <b>52.0</b>  | <b>69.8</b>  | <b>78</b>    | <b>1091</b>  | <b>4.8</b>   | <b>9.7</b>   | <b>742.9</b>  | <b>2461</b>  | <b>9.8</b>   |
| <i>в среднем за один день (завтрак)</i> |                           | <i>665.6</i>    | <i>9.43</i>      | <i>14.34</i> | <i>82.8</i>  | <i>505.79</i> | <i>710.1</i>          | <i>141.42</i> | <i>97.98</i> | <i>174.3</i> | <i>5.196</i> | <i>6.978</i> | <i>7.761</i> | <i>109.1</i> | <i>0.477</i> | <i>0.969</i> | <i>74.293</i> | <i>246.1</i> | <i>0.983</i> |

2 вариант

| № рецептуры                             | Наименование блюда                        | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)    | Минеральн. вещ-ва, мг |               |              |              |              |              |              | Витамины, мг |              |              |               |              |              |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|                                         |                                           |                 | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са            | Mg           | Р            | Fe           | Йод,мкг      | Se, мкг      | F, мкг       | В1           | В2           | С             | А,мкг        | Д,мкг        |
| <b>Завтрак</b>                          |                                           |                 |                  |              |              |               |                       |               |              |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |
| таб.9 Скурихин                          | 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         |
| тк447                                   | Запеканка картофельная с овощами          | 200             | 4.78             | 17.35        | 33.71        | 310.00        | 158.00                | 49.98         | 51.0         | 134.0        | 2.00         | 5.00         | 20.00        | 114.0        | 0.24         | 0.19         | 56.00         | 37.00        | 0.03         |
| 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.9 Скурихин                          | Фрукты свежие(мандарины)                  | 200             | 0.80             | 0.40         | 15.00        | 76.00         | 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>660</b>      | <b>5.8</b>       | <b>17.8</b>  | <b>62.3</b>  | <b>443.0</b>  | <b>383.2</b>          | <b>91.9</b>   | <b>73.2</b>  | <b>163.2</b> | <b>3.3</b>   | <b>5.3</b>   | <b>20.1</b>  | <b>264</b>   | <b>0.3</b>   | <b>0.2</b>   | <b>92.5</b>   | <b>37</b>    | <b>0.2</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>       |                                           | <b>6524.0</b>   | <b>107.7</b>     | <b>141.6</b> | <b>753.4</b> | <b>4942.8</b> | <b>7598.5</b>         | <b>1329.0</b> | <b>1146</b>  | <b>2262</b>  | <b>60.0</b>  | <b>67.8</b>  | <b>65.6</b>  | <b>865</b>   | <b>3.3</b>   | <b>2.1</b>   | <b>753.8</b>  | <b>1711</b>  | <b>4.6</b>   |
| <i>в среднем за один день (завтрак)</i> |                                           | <i>652.4</i>    | <i>10.77</i>     | <i>14.16</i> | <i>75.34</i> | <i>494.28</i> | <i>759.85</i>         | <i>132.90</i> | <i>114.6</i> | <i>226.2</i> | <i>5.999</i> | <i>6.775</i> | <i>6.561</i> | <i>86.5</i>  | <i>0.332</i> | <i>0.206</i> | <i>75.375</i> | <i>171.1</i> | <i>0.458</i> |

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

