



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 Покачи
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводов в ХЕ
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг г	
Завтрак																				
тк21	Салат из зеленого горошка с яйцом и луком репчатым	95	3,03	3,75	7,00	75,48	28,40	9,41	12,40	58,00	0,55	2,51	3,80	6,90	0,04	0,05	2,50	33,00	1,77	0,58
тк249	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
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
тк37	Какао с витаминами "Витошка" 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
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	0,63
Итого:		590	13,40	13,53	58,97	508,26	426,50	415,46	107,10	245,65	3,40	5,11	10,60	185,0	0,49	0,37	52,51	237,0	4,72	4,86
Обед																				
тк 29	Салат из свеклы 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
тк1	Щи из свежей капусты 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
тк115	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
тк296,2004	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
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
Итого:		960	25,50	24,45	71,08	656,43	1024,9	243,20	341,90	888,90	10,04	17,82	9,83	82,20	0,57	0,19	41,00	20,28	0,86	6,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,90	37,98	130,05	1164,7	1451,4	658,66	449,00	1134,6	13,44	22,93	20,43	267,2	1,06	0,56	93,51	257,3	5,6	11,0

для обучающихся 5-11 классоввозраст старше 12 лет

С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводов в ХЕ
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг г	
Завтрак																				
тк21	Салат из зеленого горошка с яйцом и луком репчатым	95	3,03	3,75	7,00	75,48	28,40	9,41	12,40	58,00	0,55	2,51	3,80	6,90	0,04	0,05	2,50	33,00	1,77	0,58
тк249	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
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
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	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
таб.9 Скурихин	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
Итого:		600,00	13,40	13,53	58,97	502,56	426,50	415,46	107,10	245,65	3,40	5,11	10,60	185,0	0,49	0,37	52,51	237,0	4,72	4,86
Обед																				
тк 174	Салат из свеклы 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
тк1	Щи из свежей капусты 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
тк115	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
тк296,2004	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
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
Итого:			27,45	28,41	80,48	810,13	1044,7	287,70	355,40	988,6	11,24	19,95	10,29	91,2	0,61	0,08	45,30	20,29	0,67	6,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,85	41,94	139,45	1312,7	1471,2	703,16	462,50	1234,3	14,64	25,06	20,89	276,2	1,10	0,45	97,81	257,3	5,39	11,56

День: 2 вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет XE
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мк г	
Завтрак																				
скур.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	0,00	0,00	0,16
ткк151	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
ткк459	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
ткк239	Хлеб северный (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
	Итого:	712	21,39	21,06	55,16	482,13	846,00	47,04	107,19	322,25	5,61	7,29	1,98	69,59	0,29	0,15	107,00	9,30	0,35	4,62
Обед																				
ткк185	Салат "Нежность"	60	2,28	4,86	4,50	70,80	73,90	19,20	19,80	33,60	0,60	3,26	4,11	15,48	0,03	0,06	3,00	0,91	0,31	0,37
ткк256	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
ткк132	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
ткк15	Капуста 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
ткк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
ткк14	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
	Итого:	830	26,69	26,08	71,03	675,82	1091,2	384,68	319,99	628,57	7,25	32,48	20,82	227,8	0,48	0,30	60,29	27,30	0,31	5,91
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,1	47,14	126,19	1158,0	1937,2	431,72	427,18	950,82	12,86	39,77	22,80	297,4	0,77	0,45	167,29	36,60	0,66	10,53

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод XE
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мк г	
Завтрак																				
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
ткк151	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
ткк459	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
ткк239	Хлеб северный (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
	Итого:	782	21,94	21,16	57,94	494,13	942,6	60,44	118,39	346,65	6,36	7,59	2,11	76,29	0,31	0,16	120,00	9,30	0,35	4,85
Обед																				
ткк185	Салат "Нежность"	100	3,80	8,10	7,50	118,00	118,00	19,20	19,80	33,60	0,60	5,43	6,85	25,80	0,04	0,10	5,00	1,51	0,52	0,63
ткк256	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
ткк132	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
ткк15	Капуста 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
ткк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
ткк14	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
	Итого:	910	33,96	32,38	75,23	814,82	1244,8	402,68	325,79	640,37	7,49	36,20	23,75	247,8	0,50	0,21	67,69	27,92	0,53	6,27
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,90	53,54	133,17	1308,9	2187,4	463,12	444,18	987,0	13,85	43,79	25,86	324,1	0,81	0,38	187,69	37,22	0,88	11,12

День: 3 среда

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводов ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г		
Завтрак																					
скур.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	
ттк205	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	
ттк380	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	
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	
тк27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,05	
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	
	Итого:	657	18,21	18,91	41,09	433,72	783,8	323,35	137,20	410,45	3,06	60,02	48,87	486,1	1,92	0,37	120,51	20,83	0,01	3,39	
Обед																					
ттк473	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	
ттк 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	
ттк121/1	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	
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	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24	
	Итого:		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	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		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	

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводов ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г		
Завтрак																					
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	
Скурих																					
ттк205	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	
ттк380	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	
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	
тк27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,05	
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	
	Итого:	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	
Обед																					
ттк473	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	
ттк 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	
ттк121/1	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	
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	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24	
	Итого:		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	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		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

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

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. веш-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводов XE
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг	
Завтрак																				
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 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 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	38,00	5,00	0,00	0,63
	Итого:	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
Обед																				
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 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	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
	Итого:	950	30,42	37,93	68,47	847,78	1238,8	323,20	174,05	480,27	6,06	27,11	7,35	85,2	0,48	0,56	71,00	46,02	0,06	5,82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	50,83	60,23	144,09	1421,5	2159,8	576,5	381,60	897,6	12,05	42,72	22,51	364,7	0,87	1,03	118,17	127,4	0,1	12,1	

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводов XE
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг	
Завтрак																				
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 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	38,00	5,00	0,00	0,60
	Итого:	705	20,85	22,59	84,63	639,39	1102,6	264,21	247,10	466,85	6,75	16,47	16,70	293,6	0,51	0,50	51,71	88,0	0,0	6,7
Обед																				
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 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	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
	Итого:	34,66	39,38	71,78	878,36	1287,8	323,20	174,05	480,27	6,06	27,11	7,36	85,2	0,53	0,59	76,00	46,02	0,06	6,10	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	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	

День: 5 пятница

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет ХЕ
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мк	
Завтрак																				
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
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
т.9 Скур.	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
	Итого:	505	17,55	13,18	30,56	461,97	448,0	79,35	60,20	84,65	2,88	12,32	28,25	48,00	0,11	0,31	15,12	27,30	0,01	2,52
Обед																				
ттк171	Салат из свеклы с сыром	60	3,39	6,22	3,92	94,24	128,30	129,96	70,61	130,87	0,66	4,00	1,51	8,80	0,01	0,04	4,32	18,90	0,08	0,50
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,70	13,80	158,70	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40	1,15
ттк248	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
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
ттк230	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
ттк31	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
	Итого:	862	34,48	33,26	90,5835	767,582	1125,5	363,03	448,9	549,26	6,6564	19,24	12,85	120,2	0,4537	0,7	28,643	198,1	2,17	7,34
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,03	46,44	121,14	1229,6	1573,5	442,38	509,10	633,91	9,54	31,56	41,10	168,2	0,56	1,01	43,76	225,4	2,2	9,9

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 в ХЕ
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мк	
Завтрак																				
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
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
т.9 Скур.	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
	Итого:	505	17,55	13,18	30,56	461,97	448,00	79,35	60,20	84,65	2,88	12,32	28,25	48,00	0,11	0,31	15,12	27,30	0,01	2,52
Обед																				
ттк171	Салат из свеклы с сыром	100	5,65	9,36	6,53	127,00	213,80	216,60	117,69	218,12	1,10	6,70	2,52	14,70	0,02	0,00	7,21	31,50	0,02	0,54
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,70	13,80	158,70	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40	1,15
ттк248	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
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
ттк230	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
ттк31	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
	Итого:	907	37	36	93	800	1211	450	496	637	7	22	14	126	0	1	32	211	2	7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,29	49,58	123,76	1262,3	1659,0	529,02	556,18	721,16	9,98	34,26	42,11	174,1	0,57	0,97	46,65	238,0	2,1	9,9

День: 1 понедельник

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углевод. ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.		Д,мкг г
Завтрак																				
тгкб	Омлет натуральный	150	13,90	14,30	5,00	259,00	176,50	216,00	19,0	257,0	3,00	21,56	27,82	57,20	0,07	0,99	0,30	156,0	2,20	0,40
тгк№233	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
тгк136	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
тгк243	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
тгк232	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
	Итого:	510	24,68	25,96	59,7	564,5	580,5	795,3	102,5	739,8	5,2	32,0	34,5	85,2	0,3	1,5	3,4	253,8	2,4	4,1
Обед																				
скурихи н 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	0,30
тгк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00	2,04
тгк45	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
тгк243/1	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
тгк39	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(мандарины)	100	0,20	0,70	7,50	38,00	155,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00	0,62
	Итого:	795	23,8	26,3165	95,461	750,28	1142,7	226,71	390,18	461,36	5,446	23,06	11,04	169,6	0,7845	0,31	60	10,32	0,01	7,86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,48	52,28	155,13	1314,8	1723,2	1022,0	492,68	1201,1	10,60	55,02	45,56	254,8	1,12	1,79	63,44	264,1	2,40	11,98

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углевод. ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.		Д,мкг г
Завтрак																				
тгкб	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
тгк№233	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
тгк136	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
тгк243	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
тгк232	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
	Итого:	560	27,46	28,82	65,97	615,50	639,30	731,25	109,77	826,75	6,02	39,15	43,79	104,3	0,40	1,81	3,62	489,8	3,12	4,62
Обед																				
скурихи н таб.8	Овощи консервированные (огурец) порционно	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
тгк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00	2,04
тгк45	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
тгк243/1	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
тгк39	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
	Итого:	865	24,00	25,67	90,36	722,98	1034,5	146,31	362,48	406,66	5,56	19,06	10,44	153,6	0,28	0,26	41,00	3,32	0,01	7,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,46	54,49	156,33	1338,5	1673,8	877,56	472,25	1233,4	11,58	58,21	54,23	257,9	0,68	2,07	44,62	493,1	3,13	12,06

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

Льготная категория _____

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

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

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод н. ХЕ
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г	
Завтрак																				
таб.8 Скупих	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	0,32
ттк110	Тефтели 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	15,00	0,00	0,00	1,09
ттк380	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
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
тк27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,05
	Итого:	537	14,8	16,8	25,1	377,2	542,8	91,2	89,5	172,0	4,5	14,9	4,0	41,5	1,2	0,2	86,5	3,3	0,1	2,7
Обед																				
ттк 53	Салат из белокочанной 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
ттк 39	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
ттк 422	Картофель запеченый 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
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
ттк21	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
	Итого:	1025	24,11	26,27	72,56	768,81	1613,2	210,53	236,53	342,41	4,90	83,05	13,00	417,2	0,43	0,60	73,85	5,13	1,32	5,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38,92	43,11	97,67	1146,0	2156,0	301,68	326,03	514,36	9,43	97,99	16,97	458,7	1,62	0,82	160,35	8,43	1,38	8,44

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод н. ХЕ
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г	
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) 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
ттк110	Тефтели 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
ттк380	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
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
тк27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,05
	Итого:	527	16,8	18,0	23,2	397,2	585,8	106,2	92,8	188,8	4,9	17,8	4,2	53,5	1,2	0,3	95,0	13,3	0,1	2,5
Обед																				
ттк 53	Салат из белокочанной 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
ттк 39	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
ттк 422	Картофель запеченый 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
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
ттк21	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
	Итого:	1155	25,95	29,31	85,32	836,81	1749,8	231,33	242,53	353,21	5,175	84,65	13,21	426	0,4425	0,62	89,45	5,15	1,32	7,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,77	47,35	108,47	1234,03	2335,6	337,48	335,33	541,96	10,065	102,49	17,38	479,5	1,6525	0,87	184,45	18,45	1,38	9,96

День: 3 среда
Неделя: вторая

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Сезон: осенне-зимний

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

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.		Д,мк г
Завтрак																				
гтк37	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
гтк243	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
гк37	Какао с витаминами "Витошка" 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
таб 9 Скюрихин	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
	Итого:	555	21,22	15,78	33,13	581,78	626,00	307,35	77,10	63,05	2,25	12,22	30,00	76,00	0,40	0,49	25,12	153,8	2,51	2,72
Обед																				
гтк149	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
гтк 18	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
гтк97	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
гтк243/1	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
гтк39	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
	Итого:	795	26,99	27,15	80,37	718,23	1314,5	116,18	438,02	513,02	7,81	35,92	20,96	150,1	0,43	0,40	55,60	30,06	2,15	6,65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		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 (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.		Д,мк г
Завтрак																				
гтк37	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
гтк243	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
гк37	Какао с витаминами "Витошка" 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
таб 9 Скюрихин	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
	Итого:	555	21,22	15,78	33,13	581,78	626	307,35	77,1	63,05	2,25	12,22	30	76	0,4	0,49	25,12	153,8	2,51	2,72
Обед																				
гтк149	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
гтк 18	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
гтк97	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
гтк243/1	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
гтк39	Сок томатный	200	1,00	0,10		18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	Итого:	865	30,99	29,15	82,98	769,83	1380,8	116,18	438,02	513,02	7,81	45,42	32,31	166,5	0,44	0,43	56,60	30,07	2,65	7,12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,21	44,93	116,11	1351,61	2006,8	423,53	515,12	576,07	10,06	57,64	62,31	242,5	0,84	0,92	81,72	183,9	5,16	9,84

День 4 четверг

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводо XE
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг г	
Завтрак																				
скур.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	0,16
тк403	Кнели из птицы с соусом	110	13,00	13,20	10,54	193,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	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
	Итого	597	17,65	18,18	42,54	388,97	815,00	134,59	223,76	125,49	4,34	8,90	12,24	101,40	0,30	0,18	20,36	112,70	0,07	3,54
Обед																				
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	250/15/10	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
тк142	Сосиска отварная молочная с соусом	90/50	10,26	16,38	18,00	245,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,75
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	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
	Итого:	1295	27,10	35,29	100,37	802,23	1187,3	359,50	325,70	878,85	8,81	30,68	11,16	95,2	0,59	0,58	21,00	64,33	0,66	7,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,75	53,47	142,91	1191,2	2002,3	494,09	549,46	1004,3	13,15	39,58	23,40	196,6	0,89	0,76	41,36	177,0	0,73	11,17

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводо XE
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг г	
Завтрак																				
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	Кнели из птицы с соусом	110	13,00	13,20	10,54	193,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	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
	Итого:	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
Обед																				
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	250/15/10	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
тк142	Сосиска отварная молочная с соусом	100/50	11,40	18,20	20,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,76
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	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
	Итого:	1095	29,80	40,15	105,01	872,43	1270,3	374,70	333,30	893,3	9,21	29,80	11,26	101,9	0,60	0,59	27,00	64,43	0,66	7,91
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,66	59,35	154,29	1333,9	2181,9	525,89	573,26	1043,1	14,30	39,00	23,63	210,0	0,92	0,79	60,36	110,6	0,73	12,01

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,56	42,96	136,59	1185,9	2518,9	588,25	269,50	851,20	10,13	80,05	80,74	665,8	1,18	1,34	53,40	35	0,02	5,55
ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:		301,5	306,1	833,3	7692,0	12383	2628,6	3069,1	5998,6	77,2	1606,8	196,0	2219	6,1	5,1	540,8	427	8,1	68,7
в среднем за один день (обед)		30,15	30,61	83,33	769,20	1238,3	262,86	306,91	599,86	7,72	160,68	19,60	221,9	0,61	0,51	54,08	43	0,81	6,87
Итого за 10 дней		503,8	500,2	1346	12951	20021	5501	4360	9175	123,1	1810	428,8	3864	11,9	10,7	1083	1547	18,9	111,6
Итого в среднем за 1 день		50,38	50,02	134,58	1295,1	2002,1	550,15	436,04	917,50	12,31	181,00	42,88	386,4	1,19	1,07	108,34	154,7	1,89	11,16

Технолог отдела общественного питания

И.И. Корниенко

И.И.Корниенко