



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

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углево ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг		
<b>Завтрак</b>																					
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.без сахара	205	5,56	7,77	32,00	245,0	163,2	147,0	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65	0,58	
ттк243	Хлеб дарн. с колбасными изделиями и сыром	70	4,50	6,90	10,56	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	
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	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	
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>14,53</b>	<b>17,27</b>	<b>56,18</b>	<b>626,28</b>	<b>483,28</b>	<b>545,80</b>	<b>212,20</b>	<b>208,10</b>	<b>2,35</b>	<b>9,70</b>	<b>12,26</b>	<b>209,8</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>51,57</b>	<b>248,0</b>	<b>3,60</b>	<b>4,01</b>	
<b>Обед</b>																					
ттк 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	
ттк1	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	
ттк115	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	
тк296,20	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	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>25,50</b>	<b>24,45</b>	<b>71,08</b>	<b>656,43</b>	<b>1024,9</b>	<b>243,20</b>	<b>341,90</b>	<b>888,90</b>	<b>10,04</b>	<b>17,82</b>	<b>9,83</b>	<b>82,20</b>	<b>0,57</b>	<b>0,19</b>	<b>41,00</b>	<b>20,28</b>	<b>0,86</b>	<b>6,15</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,03</b>	<b>41,72</b>	<b>127,26</b>	<b>1282,7</b>	<b>1508,1</b>	<b>789,00</b>	<b>554,10</b>	<b>1097,0</b>	<b>12,39</b>	<b>27,52</b>	<b>22,09</b>	<b>292,0</b>	<b>1,05</b>	<b>0,57</b>	<b>92,57</b>	<b>268,3</b>	<b>4,5</b>	<b>10,2</b>	

для обучающихся 5-11 классоввозраст старше 12 лет

С заболеванием сахарный диабет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углево ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг		
<b>Завтрак</b>																					
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.без сахара	205	5,56	7,77	32,00	245,0	163,2	147,0	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65	0,58	
ттк243	Хлеб дарн. с колбасными изделиями и сыром	70	4,50	6,90	10,56	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	
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	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	
	<b>Итого:</b>	<b>605,00</b>	<b>14,53</b>	<b>17,27</b>	<b>56,18</b>	<b>620,58</b>	<b>483,28</b>	<b>545,80</b>	<b>212,20</b>	<b>208,10</b>	<b>2,35</b>	<b>9,70</b>	<b>12,26</b>	<b>209,8</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>51,57</b>	<b>248,0</b>	<b>3,60</b>	<b>4,01</b>	
<b>Обед</b>																					
ттк 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	
ттк1	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	
ттк115	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	
тк296,20	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	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>27,45</b>	<b>28,41</b>	<b>80,48</b>	<b>810,13</b>	<b>1044,7</b>	<b>287,70</b>	<b>355,40</b>	<b>988,6</b>	<b>11,24</b>	<b>19,95</b>	<b>10,29</b>	<b>91,2</b>	<b>0,61</b>	<b>0,08</b>	<b>45,30</b>	<b>20,29</b>	<b>0,67</b>	<b>6,70</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,98</b>	<b>45,68</b>	<b>136,66</b>	<b>1430,7</b>	<b>1527,9</b>	<b>833,50</b>	<b>567,60</b>	<b>1196,7</b>	<b>13,59</b>	<b>29,65</b>	<b>22,55</b>	<b>301,0</b>	<b>1,09</b>	<b>0,46</b>	<b>96,87</b>	<b>268,3</b>	<b>4,27</b>	<b>10,71</b>	

№	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 г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.	В,мкг	
<b>Завтрак</b>																				
скуп.г8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	0,10	1,90	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	0,16
гтк151	Рагу из говядины	200	19,24	20,68	20,00	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	1,68
гтк459	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
гтк239	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
	<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>21,39</b>	<b>21,06</b>	<b>34,66</b>	<b>482,13</b>	<b>846,00</b>	<b>47,04</b>	<b>107,19</b>	<b>322,25</b>	<b>5,6</b>	<b>7,29</b>	<b>1,98</b>	<b>69,59</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>107,00</b>	<b>9,30</b>	<b>0,35</b>	<b>2,90</b>
<b>Обед</b>																				
гтк185	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
гтк256	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
гтк132	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
гтк15	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
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
гк14	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	4,24	19,04	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00	0,35
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>26,69</b>	<b>26,08</b>	<b>71,03</b>	<b>675,82</b>	<b>1091,2</b>	<b>384,68</b>	<b>319,99</b>	<b>628,57</b>	<b>7,25</b>	<b>32,48</b>	<b>20,82</b>	<b>227,8</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>60,29</b>	<b>27,30</b>	<b>0,31</b>	<b>5,91</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,1</b>	<b>47,14</b>	<b>105,69</b>	<b>1158,0</b>	<b>1937,2</b>	<b>431,72</b>	<b>427,18</b>	<b>950,82</b>	<b>12,9</b>	<b>39,77</b>	<b>22,80</b>	<b>297,4</b>	<b>0,77</b>	<b>0,45</b>	<b>167,29</b>	<b>36,60</b>	<b>0,66</b>	<b>8,81</b>

№	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 г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.	В,мкг	
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	1,10	0,20	4,68	24,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00	0,39
гтк151	Рагу из говядины	225	21,00	22,30	25,00	475,00	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	1,68
гтк459	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
гтк239	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
	<b>Итого:</b>	<b>782</b>	<b>23,70</b>	<b>22,78</b>	<b>42,44</b>	<b>552,25</b>	<b>942,6</b>	<b>60,44</b>	<b>118,39</b>	<b>346,65</b>	<b>6,4</b>	<b>7,59</b>	<b>2,11</b>	<b>76,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>120,00</b>	<b>9,30</b>	<b>0,35</b>	<b>3,13</b>
<b>Обед</b>																				
гтк185	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
гтк256	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
гтк132	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
гтк15	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
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
гк14	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	4,24	19,04	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00	0,35
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>33,96</b>	<b>32,38</b>	<b>75,23</b>	<b>814,82</b>	<b>1244,8</b>	<b>402,68</b>	<b>325,79</b>	<b>640,37</b>	<b>7,49</b>	<b>36,20</b>	<b>23,75</b>	<b>247,8</b>	<b>0,50</b>	<b>0,21</b>	<b>67,69</b>	<b>27,92</b>	<b>0,53</b>	<b>6,27</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,66</b>	<b>55,16</b>	<b>117,67</b>	<b>1367,1</b>	<b>2187,4</b>	<b>463,12</b>	<b>444,18</b>	<b>987,0</b>	<b>13,8</b>	<b>43,79</b>	<b>25,86</b>	<b>324,1</b>	<b>0,81</b>	<b>0,38</b>	<b>187,69</b>	<b>37,22</b>	<b>0,88</b>	<b>9,40</b>

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углево ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мк г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.		Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
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
гк27	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
	<b>Итого:</b>	<b>657</b>	<b>17,31</b>	<b>12,94</b>	<b>29,67</b>	<b>463,72</b>	<b>458,8</b>	<b>137,35</b>	<b>80,20</b>	<b>114,15</b>	<b>1,14</b>	<b>14,32</b>	<b>29,05</b>	<b>78,5</b>	<b>1,16</b>	<b>0,36</b>	<b>60,12</b>	<b>38,80</b>	<b>0,01</b>	<b>2,46</b>
<b>Обед</b>																				
гтк317	Салат "Мозайка"	60	1,00	6,12	12,50	57,00	108,00	33,00	10,00	95,00	1,00	6,90	11,00	22,0	0,03	0,15	3,00	0,10	0,90	1,04
гтк	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
гтк121/1	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
гк5	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
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
	<b>Итого:</b>		<b>21,16</b>	<b>23,26</b>	<b>78,99</b>	<b>612,28</b>	<b>812</b>	<b>109</b>	<b>132</b>	<b>664</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>39</b>	<b>207</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>37,0</b>	<b>5,7</b>	<b>0,93</b>	<b>6,58</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,47</b>	<b>36,20</b>	<b>108,66</b>	<b>1076,0</b>	<b>1271,3</b>	<b>245,85</b>	<b>212,20</b>	<b>778,4</b>	<b>9,73</b>	<b>34,1</b>	<b>68,32</b>	<b>285,1</b>	<b>2,90</b>	<b>1,76</b>	<b>97,14</b>	<b>44,53</b>	<b>0,94</b>	<b>9,04</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углево ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мк	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг		Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
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
гк27	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
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>17,31</b>	<b>12,94</b>	<b>29,67</b>	<b>463,72</b>	<b>458,8</b>	<b>137,35</b>	<b>80,20</b>	<b>114,15</b>	<b>1,14</b>	<b>14,32</b>	<b>29,05</b>	<b>78,5</b>	<b>1,16</b>	<b>0,36</b>	<b>60,12</b>	<b>38,80</b>	<b>0,01</b>	<b>2,46</b>
<b>Обед</b>																				
гтк317	Салат "Мозайка"	100	1,50	9,20	15,50	94,00	128,00	43,00	13,00	106,00	1,30	10,80	13,00	24,2	0,04	0,17	4,00	0,11	1,10	1,29
гтк	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
гтк121/1	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
гк5	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
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
	<b>Итого:</b>		<b>22,80</b>	<b>29,30</b>	<b>90,84</b>	<b>687,48</b>	<b>843</b>	<b>121</b>	<b>136</b>	<b>682</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>41</b>	<b>211</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>	<b>38,0</b>	<b>5,7</b>	<b>1,1</b>	<b>7,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,11</b>	<b>42,24</b>	<b>120,51</b>	<b>1151,2</b>	<b>1301</b>	<b>258</b>	<b>217</b>	<b>797</b>	<b>11</b>	<b>38</b>	<b>70</b>	<b>289</b>	<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>98,1</b>	<b>44,5</b>	<b>1</b>	<b>10,0</b>

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углево ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг		В,мкг
<b>Завтрак</b>																				
скуп.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
тгк117	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
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
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
таб.9	Фрукты свежие( мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	38,00	5,00	0,00	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>20,24</b>	<b>19,58</b>	<b>74,80</b>	<b>534,92</b>	<b>822,00</b>	<b>248,65</b>	<b>193,75</b>	<b>414,55</b>	<b>5,87</b>	<b>15,69</b>	<b>15,08</b>	<b>280,7</b>	<b>0,38</b>	<b>0,46</b>	<b>43,67</b>	<b>78,40</b>	<b>0,00</b>	<b>6,21</b>
<b>Обед</b>																				
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	1,50	3,12	1,79	43,00	50,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	5,00	0,00	0,00	0,15
тгк7	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
тгк142	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
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
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4,35	3,75	8,00	79,50	292,00	180,00	21,00	135,00	0,15	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>30,42</b>	<b>37,93</b>	<b>68,47</b>	<b>847,78</b>	<b>1238,8</b>	<b>323,20</b>	<b>174,05</b>	<b>480,27</b>	<b>6,06</b>	<b>27,11</b>	<b>7,35</b>	<b>85,2</b>	<b>0,48</b>	<b>0,56</b>	<b>71,00</b>	<b>46,02</b>	<b>0,06</b>	<b>5,82</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,66</b>	<b>57,51</b>	<b>143,27</b>	<b>1382,7</b>	<b>2060,8</b>	<b>571,9</b>	<b>367,80</b>	<b>894,8</b>	<b>11,93</b>	<b>42,80</b>	<b>22,43</b>	<b>365,9</b>	<b>0,86</b>	<b>1,02</b>	<b>114,67</b>	<b>124,4</b>	<b>0,1</b>	<b>12,0</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углево ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг		В,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	2,00	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00	0,50
тгк117	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
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
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
таб.9	Фрукты свежие( мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	38,00	5,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>21,71</b>	<b>17,99</b>	<b>78,93</b>	<b>576,39</b>	<b>915,6</b>	<b>266,91</b>	<b>222,60</b>	<b>476,15</b>	<b>6,89</b>	<b>19,44</b>	<b>16,70</b>	<b>304,3</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>	<b>53,41</b>	<b>94,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,7</b>
<b>Обед</b>																				
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	100	5,74	4,57	5,10	73,58	99,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,01	0,00	0,11	0,05	10,00	0,00	0,00	0,43
тгк7	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
тгк142	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
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
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4,35	3,75	8,00	79,50	292,00	180,00	21,00	135,00	0,15	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>		<b>34,66</b>	<b>39,38</b>	<b>71,78</b>	<b>878,36</b>	<b>1287,8</b>	<b>323,20</b>	<b>174,05</b>	<b>480,27</b>	<b>6,06</b>	<b>27,11</b>	<b>7,36</b>	<b>85,2</b>	<b>0,53</b>	<b>0,59</b>	<b>76,00</b>	<b>46,02</b>	<b>0,06</b>	<b>6,10</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,37</b>	<b>57,37</b>	<b>150,71</b>	<b>1454,8</b>	<b>2203,4</b>	<b>590,1</b>	<b>396,65</b>	<b>956,4</b>	<b>12,95</b>	<b>46,55</b>	<b>24,06</b>	<b>389,5</b>	<b>1,04</b>	<b>1,10</b>	<b>129,41</b>	<b>140,0</b>	<b>0,06</b>	<b>12,82</b>

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	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мк	Se	F	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	
<b>Завтрак</b>																				
гтк453	Каша молочная овсяная из хлопьев"Геркулес" с маслом сл. без сахара	205	6,10	8,60	19,94	233,50	146,00	147,00	155,0	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06	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
гк10	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
г.9	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,50	0,50	11,00	72,00	278,00	30,00	13,50	30,0	0,75	3,00	0,45	12,00	0,05	0,03	15,00	7,50	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>8,20</b>	<b>9,38</b>	<b>41,24</b>	<b>358,47</b>	<b>502,0</b>	<b>189,25</b>	<b>210,00</b>	<b>81,95</b>	<b>3,15</b>	<b>13,40</b>	<b>4,25</b>	<b>40,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>16,56</b>	<b>29,50</b>	<b>0,06</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>																				
гтк171	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
гк28	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
гтк248	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
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
гтк230	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
гтк31	Пирожок печеный простой с капустой	60	2,50	1,50	20,90	108,00	143,00	16,00	23,00	82,00	1,10	0,20	0,00	0,00	0,09	0,08	0,00	8,00	0,00	1,74
	<b>Итого:</b>	<b>862</b>	<b>34,48</b>	<b>33,26</b>	<b>90,5835</b>	<b>767,582</b>	<b>1125,5</b>	<b>363,032</b>	<b>448,9</b>	<b>549,26</b>	<b>6,6564</b>	<b>19,24</b>	<b>12,85</b>	<b>120,2</b>	<b>0,4537</b>	<b>0,7</b>	<b>28,643</b>	<b>198,11</b>	<b>2,17</b>	<b>7,34</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,68</b>	<b>42,64</b>	<b>131,82</b>	<b>1126,1</b>	<b>1627,5</b>	<b>552,28</b>	<b>658,90</b>	<b>631,21</b>	<b>9,81</b>	<b>32,64</b>	<b>17,10</b>	<b>160,2</b>	<b>0,61</b>	<b>0,96</b>	<b>45,20</b>	<b>227,6</b>	<b>2,2</b>	<b>9,9</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углево ХЕ
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мк	Se	F	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	
<b>Завтрак</b>																				
гтк453	Каша молочная овсяная из хлопьев"Геркулес" с маслом сл. без сахара	250	7,43	10,48	24,31	284,80	146,00	147,00	155,0	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06	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
гк10	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
г.9	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,50	0,50	11,00	72,00	278,00	30,00	13,50	30,0	0,75	3,00	0,45	12,00	0,05	0,03	15,00	7,50	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>9,53</b>	<b>11,26</b>	<b>45,61</b>	<b>409,77</b>	<b>502,00</b>	<b>189,25</b>	<b>210,00</b>	<b>81,95</b>	<b>3,15</b>	<b>13,40</b>	<b>4,25</b>	<b>40,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>16,56</b>	<b>29,50</b>	<b>0,06</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>																				
гтк171	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
гк28	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
гтк248	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
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
гтк230	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
гтк31	Пирожок печеный простой с капустой	60	2,50	1,50	20,90	108,00	143,00	16,00	23,00	82,00	1,10	0,20	0,00	0,00	0,09	0,08	0,00	8,00	0,00	1,74
	<b>Итого:</b>	<b>907</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>93</b>	<b>800</b>	<b>1211</b>	<b>450</b>	<b>496</b>	<b>637</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>211</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,27</b>	<b>47,66</b>	<b>138,81</b>	<b>1210,1</b>	<b>1713,0</b>	<b>638,92</b>	<b>705,98</b>	<b>718,46</b>	<b>10,25</b>	<b>35,34</b>	<b>18,11</b>	<b>166,1</b>	<b>0,62</b>	<b>0,92</b>	<b>48,09</b>	<b>240,2</b>	<b>2,2</b>	<b>9,9</b>

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углево ХЕ
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.	Д,мкг	
<b>Завтрак</b>																				
тгк6	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№23	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	115	2,90	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00	1,70
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>24,68</b>	<b>25,96</b>	<b>59,7</b>	<b>564,5</b>	<b>580,5</b>	<b>795,3</b>	<b>102,5</b>	<b>739,8</b>	<b>5,2</b>	<b>32,0</b>	<b>34,5</b>	<b>85,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>3,4</b>	<b>253,8</b>	<b>2,4</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>																				
скурихи	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
тк45	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
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>23,8</b>	<b>26,3165</b>	<b>95,461</b>	<b>750,28</b>	<b>1142,7</b>	<b>226,71</b>	<b>390,18</b>	<b>461,36</b>	<b>5,446</b>	<b>23,06</b>	<b>11,04</b>	<b>169,6</b>	<b>0,7845</b>	<b>0,31</b>	<b>60</b>	<b>10,32</b>	<b>0,01</b>	<b>7,86</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,48</b>	<b>52,28</b>	<b>155,13</b>	<b>1314,8</b>	<b>1723,2</b>	<b>1022,0</b>	<b>492,68</b>	<b>1201,1</b>	<b>10,60</b>	<b>55,02</b>	<b>45,56</b>	<b>254,8</b>	<b>1,12</b>	<b>1,79</b>	<b>63,44</b>	<b>264,1</b>	<b>2,40</b>	<b>11,98</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углево ХЕ
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.	Д,мкг	
<b>Завтрак</b>																				
тгк6	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№23	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	115	2,90	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00	1,70
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>27,46</b>	<b>28,82</b>	<b>65,97</b>	<b>615,50</b>	<b>639,30</b>	<b>731,25</b>	<b>109,77</b>	<b>826,75</b>	<b>6,02</b>	<b>39,15</b>	<b>43,79</b>	<b>104,3</b>	<b>0,40</b>	<b>1,81</b>	<b>3,62</b>	<b>489,8</b>	<b>3,12</b>	<b>4,62</b>
<b>Обед</b>																				
скурихи	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
тк45	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
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>24,00</b>	<b>25,67</b>	<b>90,36</b>	<b>722,98</b>	<b>1034,5</b>	<b>146,31</b>	<b>362,48</b>	<b>406,66</b>	<b>5,56</b>	<b>19,06</b>	<b>10,44</b>	<b>153,6</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>41,00</b>	<b>3,32</b>	<b>0,01</b>	<b>7,44</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,46</b>	<b>54,49</b>	<b>156,33</b>	<b>1338,5</b>	<b>1673,8</b>	<b>877,56</b>	<b>472,25</b>	<b>1233,4</b>	<b>11,58</b>	<b>58,21</b>	<b>54,23</b>	<b>257,9</b>	<b>0,68</b>	<b>2,07</b>	<b>44,62</b>	<b>493,1</b>	<b>3,13</b>	<b>12,06</b>

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)

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углево ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.		Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	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
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>14,8</b>	<b>16,8</b>	<b>25,1</b>	<b>377,2</b>	<b>542,8</b>	<b>91,2</b>	<b>89,5</b>	<b>172,0</b>	<b>4,5</b>	<b>14,9</b>	<b>4,0</b>	<b>41,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>86,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>																				
ттк551	Салат "Овощной" с луком зеленым 2 вар.	60	1,00	3,10	5,40	54,00	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	0,45
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
	<b>Итого:</b>	<b>1025</b>	<b>24,35</b>	<b>26,31</b>	<b>73,82</b>	<b>774,81</b>	<b>1503,4</b>	<b>186,23</b>	<b>234,73</b>	<b>330,41</b>	<b>4,69</b>	<b>81,25</b>	<b>12,82</b>	<b>411,2</b>	<b>0,42</b>	<b>0,59</b>	<b>51,95</b>	<b>5,11</b>	<b>1,31</b>	<b>6,09</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,16</b>	<b>43,15</b>	<b>98,93</b>	<b>1152,0</b>	<b>2046,2</b>	<b>277,38</b>	<b>324,23</b>	<b>502,36</b>	<b>9,22</b>	<b>96,19</b>	<b>16,79</b>	<b>452,7</b>	<b>1,61</b>	<b>0,81</b>	<b>138,45</b>	<b>8,41</b>	<b>1,37</b>	<b>8,75</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углево ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.		Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
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 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.	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
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>16,8</b>	<b>18,0</b>	<b>23,2</b>	<b>397,2</b>	<b>585,8</b>	<b>106,2</b>	<b>92,8</b>	<b>188,8</b>	<b>4,9</b>	<b>17,8</b>	<b>4,2</b>	<b>53,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>95,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>																				
ттк551	Салат "Овощной" с луком зеленым 2 вар.	60	1,00	3,10	5,40	54,00	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	0,45
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
	<b>Итого:</b>	<b>1155</b>	<b>25,35</b>	<b>28,31</b>	<b>73,82</b>	<b>774,81</b>	<b>1503,4</b>	<b>186,23</b>	<b>234,73</b>	<b>330,41</b>	<b>4,685</b>	<b>81,25</b>	<b>12,82</b>	<b>411,2</b>	<b>0,4225</b>	<b>0,585</b>	<b>51,95</b>	<b>5,11</b>	<b>1,31</b>	<b>6,09</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,17</b>	<b>46,35</b>	<b>96,97</b>	<b>1172,03</b>	<b>2089,2</b>	<b>292,38</b>	<b>327,53</b>	<b>519,16</b>	<b>9,575</b>	<b>99,09</b>	<b>16,99</b>	<b>464,7</b>	<b>1,6325</b>	<b>0,835</b>	<b>146,95</b>	<b>18,41</b>	<b>1,37</b>	<b>8,58</b>



№	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,мк г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.		Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
ттк37	Сырники без сахара со сметаной	180	15,45	12,40	9,26	337,00	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01	0,77
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
тк37	Какао с витаминами "Витощка" без сахара	200	3,77	2,50	6,12	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50	0,50
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	7,50	42,00	310,00	42,00	20,40	13,20	0,12	2,00	0,20	20,00	0,04	0,06	10,00	4,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,22</b>	<b>15,78</b>	<b>33,13</b>	<b>581,78</b>	<b>626,00</b>	<b>307,35</b>	<b>77,10</b>	<b>63,05</b>	<b>2,25</b>	<b>12,22</b>	<b>30,00</b>	<b>76,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,49</b>	<b>25,12</b>	<b>153,8</b>	<b>2,51</b>	<b>2,72</b>
<b>Обед</b>																				
ттк149	Огурец свежий с яйцом и луком зеленым	60	3,10	5,10	8,26	77,40	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01	1,50	0,68
ттк 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
ттк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	16,90	16,12	30,33	399,00	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00	2,50
ттк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
ттк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>26,99</b>	<b>27,15</b>	<b>80,37</b>	<b>718,23</b>	<b>1314,5</b>	<b>116,18</b>	<b>438,02</b>	<b>513,02</b>	<b>7,81</b>	<b>35,92</b>	<b>20,96</b>	<b>150,1</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>55,60</b>	<b>30,06</b>	<b>2,15</b>	<b>6,65</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,21</b>	<b>42,93</b>	<b>113,50</b>	<b>1300,0</b>	<b>1940,5</b>	<b>423,53</b>	<b>515,12</b>	<b>576,07</b>	<b>10,06</b>	<b>48,14</b>	<b>50,96</b>	<b>226,1</b>	<b>0,83</b>	<b>0,89</b>	<b>80,72</b>	<b>183,9</b>	<b>4,66</b>	<b>9,37</b>

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,мк г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.		Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
ттк37	Сырники без сахара со сметаной	180	15,45	12,40	9,26	337,00	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01	0,77
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
тк37	Какао с витаминами "Витощка" без сахара	200	3,77	2,50	6,12	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50	0,50
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	7,50	42,00	310,00	42,00	20,40	13,20	0,12	2,00	0,20	20,00	0,04	0,06	10,00	4,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,22</b>	<b>15,78</b>	<b>33,13</b>	<b>581,78</b>	<b>626</b>	<b>307,35</b>	<b>77,1</b>	<b>63,05</b>	<b>2,25</b>	<b>12,22</b>	<b>30</b>	<b>76</b>	<b>0,4</b>	<b>0,49</b>	<b>25,12</b>	<b>153,8</b>	<b>2,51</b>	<b>2,72</b>
<b>Обед</b>																				
ттк149	Огурец свежий с яйцом и луком зеленым	100	7,10	7,10	13,77	129,00	165,80	26,00	13,00	79,00	0,50	23,80	28,40	41,00	0,03	0,15	3,00	0,02	2,00	1,15
ттк 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
ттк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	16,90	16,12	30,33	399,00	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00	2,50
ттк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
ттк39	Сок томатный	200	1,00	0,10		18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>30,99</b>	<b>29,15</b>	<b>82,98</b>	<b>769,83</b>	<b>1380,8</b>	<b>116,18</b>	<b>438,02</b>	<b>513,02</b>	<b>7,81</b>	<b>45,42</b>	<b>32,31</b>	<b>166,5</b>	<b>0,44</b>	<b>0,43</b>	<b>56,60</b>	<b>30,07</b>	<b>2,65</b>	<b>7,12</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,21</b>	<b>44,93</b>	<b>116,11</b>	<b>1351,61</b>	<b>2006,8</b>	<b>423,53</b>	<b>515,12</b>	<b>576,07</b>	<b>10,06</b>	<b>57,64</b>	<b>62,31</b>	<b>242,5</b>	<b>0,84</b>	<b>0,92</b>	<b>81,72</b>	<b>183,9</b>	<b>5,16</b>	<b>9,84</b>

№ рецепту	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	B1	B2	C	A,мкг рег.		D,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	0,16
гтк403	Кнели из птицы с соусом	110	13,00	13,20	10,54	193,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40	0,01	0,87
гк 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
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
гк10	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	1,47	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>597</b>	<b>17,65</b>	<b>18,18</b>	<b>42,54</b>	<b>388,97</b>	<b>815,00</b>	<b>134,59</b>	<b>223,76</b>	<b>125,49</b>	<b>4,34</b>	<b>8,90</b>	<b>12,24</b>	<b>101,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>20,36</b>	<b>112,70</b>	<b>0,07</b>	<b>3,53</b>
<b>Обед</b>																				
гк11	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
гк82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/1	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
гтк142	Сосиска отварная молочная с соусом томатным	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
гк2	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
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
гк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	2,50	2,50	8,00	45,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>1295</b>	<b>27,10</b>	<b>35,29</b>	<b>100,37</b>	<b>802,23</b>	<b>1187,3</b>	<b>359,50</b>	<b>325,70</b>	<b>878,85</b>	<b>8,81</b>	<b>30,68</b>	<b>11,16</b>	<b>95,2</b>	<b>0,59</b>	<b>0,58</b>	<b>21,00</b>	<b>64,33</b>	<b>0,66</b>	<b>7,63</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,75</b>	<b>53,47</b>	<b>142,91</b>	<b>1191,2</b>	<b>2002,3</b>	<b>494,09</b>	<b>549,46</b>	<b>1004,3</b>	<b>13,15</b>	<b>39,58</b>	<b>23,40</b>	<b>196,6</b>	<b>0,89</b>	<b>0,76</b>	<b>41,36</b>	<b>177,0</b>	<b>0,7</b>	<b>11,16</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепту	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	B1	B2	C	A,мкг рег.		D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	1,26	0,20	4,68	58,34	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00	0,39
гтк403	Кнели из птицы с соусом	110	13,00	13,20	10,54	193,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40	0,01	0,87
гк 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
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
гк10	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	1,47	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>692</b>	<b>18,86</b>	<b>19,20</b>	<b>49,28</b>	<b>461,51</b>	<b>911,6</b>	<b>151,19</b>	<b>239,96</b>	<b>149,89</b>	<b>5,09</b>	<b>9,20</b>	<b>12,37</b>	<b>108,1</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>33,36</b>	<b>46,20</b>	<b>0,1</b>	<b>4,09</b>
<b>Обед</b>																				
гк11	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
гк82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/1	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
гтк142	Сосиска отварная молочная с соусом томатным	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
гк2	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
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
гк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	2,50	2,50	8,00	45,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>1095</b>	<b>29,80</b>	<b>40,15</b>	<b>105,01</b>	<b>872,43</b>	<b>1270,3</b>	<b>374,70</b>	<b>333,30</b>	<b>893,3</b>	<b>9,21</b>	<b>29,80</b>	<b>11,26</b>	<b>101,9</b>	<b>0,60</b>	<b>0,59</b>	<b>27,00</b>	<b>64,43</b>	<b>0,66</b>	<b>7,91</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,66</b>	<b>59,35</b>	<b>154,29</b>	<b>1333,9</b>	<b>2181,9</b>	<b>525,89</b>	<b>573,26</b>	<b>1043,1</b>	<b>14,30</b>	<b>39,00</b>	<b>23,63</b>	<b>210,0</b>	<b>0,92</b>	<b>0,79</b>	<b>60,36</b>	<b>110,6</b>	<b>0,7</b>	<b>12,00</b>

Неделя: вторая

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	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мк	Se	F	B1	B2	C	A,мкг		D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
ттк265	Каша молочная пшеничная с маслом слив.без сахара	210	10,66	10,00	28,18	363,00	510,40	244,00	46,70	26,00	0,01	5,83	12,12	67,40	2,70	0,09	0,01	14,70	0,30	3,90
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
	Рулет куриный	60	14,10	3,60	0,40	91,00	100,00	29,00	8,00	108,00	1,00	1,70	1,80	6,00	0,04	0,01	9,00	0,06	0,00	0,03
ттк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,40	0,20	7,50	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00	0,60
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>28,44</b>	<b>16,06</b>	<b>54,45</b>	<b>600,90</b>	<b>1412,4</b>	<b>526,25</b>	<b>131,70</b>	<b>348,25</b>	<b>2,97</b>	<b>21,93</b>	<b>18,32</b>	<b>117,4</b>	<b>3,30</b>	<b>0,38</b>	<b>30,01</b>	<b>48,56</b>	<b>0,30</b>	<b>6,05</b>
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>			<b>188,47</b>	<b>173,05</b>	<b>451,45</b>	<b>4978,89</b>	<b>7088,8</b>	<b>3022,7</b>	<b>1427,9</b>	<b>2589,5</b>	<b>37,36</b>	<b>150,35</b>	<b>161,67</b>	<b>1100</b>	<b>8,00</b>	<b>4,4</b>	<b>444,35</b>	<b>976,2</b>	<b>9,35</b>	<b>37,18</b>
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			<b>18,85</b>	<b>17,31</b>	<b>45,15</b>	<b>497,89</b>	<b>708,88</b>	<b>302,27</b>	<b>142,79</b>	<b>258,95</b>	<b>3,74</b>	<b>15,04</b>	<b>16,17</b>	<b>110,0</b>	<b>0,80</b>	<b>0,44</b>	<b>44,44</b>	<b>97,62</b>	<b>0,94</b>	<b>3,72</b>
<b>Обед</b>																				
таб.8	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
ттк42	Суп-пюре из разных овощей с пшен. сухариками	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01	2,00
	Горбуша припущенная	100	20,40	6,40	0,00	140,00	278,00	24,40	36,60	244,00	0,80	44,00	39,00	378,0	0,20	0,09	1,00	0,00	0,00	0,00
ттк15	Рагу овощное	150	4,50	6,70	12,00	121,00	454,00	37,00	25,00	92,00	1,10	3,60	0,19	25,00	0,08	0,04	12,00	0,86	0,00	1,00
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
	<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>33,51</b>	<b>20,03</b>	<b>61,48</b>	<b>514,28</b>	<b>1255,9</b>	<b>154,10</b>	<b>167,80</b>	<b>457,45</b>	<b>4,94</b>	<b>55,98</b>	<b>44,73</b>	<b>447,3</b>	<b>0,46</b>	<b>0,23</b>	<b>30,70</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	<b>5,12</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61,95</b>	<b>36,09</b>	<b>115,93</b>	<b>1115,2</b>	<b>2668,3</b>	<b>680,35</b>	<b>299,50</b>	<b>805,70</b>	<b>7,91</b>	<b>77,91</b>	<b>63,05</b>	<b>564,7</b>	<b>3,76</b>	<b>0,61</b>	<b>60,71</b>	<b>50</b>	<b>0,31</b>	<b>8,84</b>
<b>ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:</b>			<b>252,85</b>	<b>262,16</b>	<b>739,69</b>	<b>6529,84</b>	<b>10675</b>	<b>2319</b>	<b>2831,7</b>	<b>5553,7</b>	<b>66,78</b>	<b>267,2</b>	<b>178,27</b>	<b>1612</b>	<b>6,15</b>	<b>4,73</b>	<b>430,70</b>	<b>403,8</b>	<b>7,81</b>	<b>60,88</b>
<i>в среднем за один день (обед)</i>			<b>25,2852</b>	<b>26,2159</b>	<b>73,96883</b>	<b>652,9844</b>	<b>1067,48</b>	<b>231,893</b>	<b>283,167</b>	<b>555,369</b>	<b>6,6782</b>	<b>26,72</b>	<b>17,827</b>	<b>161,21</b>	<b>0,61518</b>	<b>0,4728</b>	<b>43,0699</b>	<b>40,375</b>	<b>0,781</b>	<b>6,088</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>462,47</b>	<b>453,12</b>	<b>1243,10</b>	<b>12098,6</b>	<b>18785</b>	<b>5488,0</b>	<b>4401,2</b>	<b>8441,8</b>	<b>107,6</b>	<b>493,7</b>	<b>352,5</b>	<b>3096</b>	<b>14,4</b>	<b>9,6</b>	<b>901,5</b>	<b>1384,5</b>	<b>17,8</b>	<b>100,0</b>
<b>Итого в среднем за 1 день</b>			<b>46,25</b>	<b>45,31</b>	<b>124,31</b>	<b>1209,86</b>	<b>1878,5</b>	<b>548,80</b>	<b>440,12</b>	<b>844,18</b>	<b>10,76</b>	<b>49,37</b>	<b>35,25</b>	<b>309,6</b>	<b>1,44</b>	<b>0,96</b>	<b>90,15</b>	<b>138,45</b>	<b>1,78</b>	<b>10,00</b>

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	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мк	Se	F	B1	B2	C	A,мкг		D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
ттк265	Каша молочная пшеничная с маслом слив.без сахара	250	13,00	13,00	34,36	363,00	510,40	244,00	46,70	26,00	0,01	5,83	12,12	67,40	2,70	0,09	0,01	14,70	0,30	3,90
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
	Рулет куриный	60	14,10	3,60	0,40	91,00	100,00	29,00	8,00	108,00	1,00	1,70	1,80	6,00	0,04	0,01	9,00	0,06	0,00	0,03
ттк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,20	7,50	38,00	155,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	0,63
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>30,38</b>	<b>18,86</b>	<b>53,13</b>	<b>562,90</b>	<b>1011,4</b>	<b>441,25</b>	<b>99,20</b>	<b>290,75</b>	<b>2,96</b>	<b>17,93</b>	<b>17,72</b>	<b>101,4</b>	<b>2,80</b>	<b>0,33</b>	<b>10,01</b>	<b>38,56</b>	<b>0,30</b>	<b>6,08</b>
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>			<b>201,5</b>	<b>182,9</b>	<b>477,5</b>	<b>5241,6</b>	<b>7076,4</b>	<b>2936,9</b>	<b>1462,2</b>	<b>2746,2</b>	<b>41,1</b>	<b>160,8</b>	<b>172,4</b>	<b>1152</b>	<b>7,7</b>	<b>4,7</b>	<b>468,8</b>	<b>1161,3</b>	<b>10,1</b>	<b>38,8</b>
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			<b>20,15</b>	<b>18,29</b>	<b>47,75</b>	<b>524,16</b>	<b>707,64</b>	<b>293,69</b>	<b>146,22</b>	<b>274,62</b>	<b>4,11</b>	<b>16,08</b>	<b>17,24</b>	<b>115,2</b>	<b>0,77</b>	<b>0,47</b>	<b>46,88</b>	<b>116,13</b>	<b>1,01</b>	<b>3,88</b>
<b>Обед</b>																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00	0,50
ттк42	Суп-пюре из разных овощей с пшен. сухариками	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01	2,00
	Горбуша припущенная	100	20,40	6,40	0,00	140,00	278,00	24,40	36,60	244,00	0,80	44,00	39,00	378,0	0,20	0,09	1,00	0,00	0,00	0,00
ттк15	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	1,25
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
	<b>Итого:</b>	<b>1100</b>	<b>35,02</b>	<b>20,03</b>	<b>66,98</b>	<b>518,28</b>	<b>1389,7</b>	<b>169,10</b>	<b>171,10</b>	<b>474,25</b>	<b>5,30</b>	<b>59,60</b>	<b>44,97</b>	<b>464,3</b>	<b>0,99</b>	<b>0,27</b>	<b>36,20</b>	<b>11,1</b>	<b>0,02</b>	<b>5,55</b>

	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		65,40	38,89	120,11	1081,2	2401,1	610,35	270,30	765,00	8,26	77,53	62,69	565,7	3,79	0,60	46,21	50	0,02	5,55
	<b>ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		300,8	309,2	830,7	7649,5	12210	2576,5	3027,3	6045,8	74,3	364,2	208,3	2059	6,1	5,2	471,3	425	9,2	68,1
	<i>в среднем за один день (обед)</i>		30,08	30,92	83,07	764,95	1221,0	257,65	302,73	604,58	7,43	36,42	20,83	205,9	0,61	0,52	47,13	42	0,92	6,81
	<b>Итого за 10 дней</b>		502,3	492,1	1308	12891	19286	5513	4489	8792	115,4	525	380,7	3211	13,8	9,9	940	1586	19,2	107,0
	<b>Итого в среднем за 1 день</b>		50,23	49,21	130,82	1289,1	1928,6	551,34	448,95	879,20	11,54	52,50	38,07	321,1	1,38	0,99	94,01	158,6	1,92	10,70

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко













0,00 | 0,00

