



СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №4
О.Н.Гуржева
2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ «ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ»
НА МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
«Академия питания»
В.Ю.Лькова
2024 г

* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных шк

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

День: понедельник

Неделя: первая

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
ттк540	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая) с фруктовой подливкой.	200	36,0	4,40	9,60	35,00	406,0	163,2	13,0	19,0	56,00	1,00	8,50	7,26	39,7	0,03	0,14	0,00	0,05	0,00
ттк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями	60	32,0	6,88	3,20	12,85	80,70	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
тк10	Чай с сахаром	200	3,0	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	60,0	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
ттк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	35,0	0,00	0,00	20,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	555	166,0	12,18	12,90	65,4	565,70	484,2	52,8	50,3	84,3	2,40	10	9	195	0,10	0,18	35,00	0,1	0,20
2 вариант																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
ттк 174	Салат из отв. свеклы с яблоками	60	31,0	3,10	5,00	10,00	61,0	21,00	12,00	22,00	1,10	2,30	0,25	7,20	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00	2,20
ттк134	Гуляш из отварной говядины	100	100,0	11,90	10,10	15,0	125,00	14,00	20,00	150,0	2,00	6,34	0,00	55,44	0,04	0,12	1,00	0,01	0,00	0,00
тк302	Каша пшеничная вязкая	150	20,0	2,64	4,50	37,33	230,2	226,25	13,20	180	420,0	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01
ттк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	5,0	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	10,0	0,30	0,00	10,64	45,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого:	535	166,0	19,10	19,83	83,2	502,15	295,1	60,45	394,8	444,9	14,6	2,65	67,70	5	0,43	6,03	3,01	20,00	2,56

День: вторник

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,0	0,55	0,10	3,80	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
ттк151	Рагу из говядины	200	123,00	18,24	19,68	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
ттк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	7,50	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00
ттк243	Хлеб северный (с ламинариями)	40	7,50	1,16	0,23	16,40	65,60	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35
	Итого:	500	166,0	20,4	20,11	82,7	571,48	846	52,8	112,0	322,3	7	7,3	1,98	70	0,3	0,15	107,0	75,8	0,35

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
таб.8	Икра кабачковая (пром.)	60	16,00	1,02	1,72	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
ттк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	105,0	13,00	14,30	18,20	259,00	182,00	38,00	22,00	95,00	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	0,10	15,00	0,00	0,00
тк302	Каша ячневая вязкая с маслом раст.	150	15,0	2,57	3,10	33,30	139,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	5,0	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	0,35
ттк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	22,0	0,00	0,00	20,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	565	166,0	18,0	19,4	76,4	526,8	504,0	72,8	92	157,8	5,1	12,6	3,2	55,3	0,2	0,2	20,0	3	0,4

День: среда

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	28,0	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
тгк139	Оладьи из печени	90	73,0	13,00	14,20	20,10	281,00	115,00	7,00	10,00	157,00	4,00	2,70	14,00	100,0	0,14	0,85	17,00	4,02	0,65
тк5	Макаронные изделия отварные	150	15,0	2,50	4,80	33,30	191,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	5,0	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	10,0	0,30	0,00	10,64	45,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	100	35,0	0,20	0,20	9,50	47,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	10,00	0,00	0,00
	Итого:	625	166,0	18,5	19,5	89,5	630,5	627,1	127,9	66,7	269,7	6,3	9,9	16,9	172	5,3	1,0	32,5	4,1	1,3

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	28,0	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
тгк1	Котлета из говядины	100	91,00	15,90	13,10	15,0	270,00	14,00	20,00	150,0	2,00	6,34	0,00	55,44	0,04	0,12	1,00	0,01	0,00	0,01
тк 18	Рис отварной	150	20,0	3,70	6,30	27,56	209,00	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	1,80	0,03
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	5,0	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	22,0	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	535	166,00	22,13	19,7	83,56	626,3	196,5	64,1	178,6	68,4	10,56	1,63	57,04	20,77	5,22	1,118	6,53	1,8	0,59

День: четверг

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	80	32,0	0,55	0,10	4,00	15,00	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
ткк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	80,00	11,12	9,20	19,25	145,50	158,00	20,50	5,1	25,60	0,24	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00	0,03
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	21,00	4,59	6,92	25,88	214,00	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
ткк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	6,00	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
ткк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	6,00	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
ткк434	Кисель "Витошка"	200	21,00	0,00	0,00	10,00	95,00	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,00	1,68	0,00
	Итого:	570	166,0	19,64	16,7	81,58	579,5	629,3	86,25	187,1	259,2	5,02	9,05	26	146,1	5,7	20,38	149,66	111,8	0,58

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,0	0,55	0,10	4,00	15,00	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
ткк22/1	Птица отварная	90	47,80	10,12	13,20	15,20	180,00	191,00	391,00	198,7	22,47	1,29	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00	0,03
тк 72	Картофель отварной	150	35,00	2,50	4,60	19,80	131,0	471,0	16,00	28,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,4	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
ткк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	6,00	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	9,20	0,60	0,10	26,40	108,0	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	15,00	0,50
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	40,0	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
	Итого:	530	166,0	15,87	18,38	83,15	523,50	1040,0	470,75	301,74	162,72	4,29	11,50	22,34	308,4	0,36	0,38	57,66	126,30	0,79

День: пятница

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк4	Икра свекольная	60	18,0	2,52	4,86	8,00	78,00	180,00	31,20	16,20	33,60	0,47	1,80	0,20	6,00	0,04	0,03	9,00	15,00	0,10
тк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	104,0	17,67	17,40	31,88	365,00	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	6,0	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
тк10	Чай с сахаром	200	3,0	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	100	35,0	0,50	0,50	11,00	55,90	278,00	43,18	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	590	166,0	22,3	23,0	71,1	591,4	702,0	91,4	85,0	73,6	2,8	6,1	4,3	25,8	0,2	0,1	44,0	18,0	0,1
2 вариант																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк540	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая) с фруктовой подливкой.	200	36,0	4,40	9,60	35,00	406,0	163,2	13,0	19,0	56,00	1,00	8,50	7,26	39,7	0,03	0,14	0,00	0,05	0,00
тк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями	60	32,0	6,88	3,20	12,85	80,70	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
тк10	Чай с сахаром	200	3,0	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	60,0	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	35,0	0,00	0,00	20,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	572	166,0	12,2	12,9	85,4	646,5	484,2	66,8	58,3	98,3	5,2	9,9	9,4	195	0,1	0,2	39,0	0,1	0,2

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	28,0	1,30	0,06	3,80	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00	0,00
тк45	Плов по-узбекски из говядины	200	128,96	18,23	21,29	38,15	485,00	408,50	33,81	233,8	255,8	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	40	6,0	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
тк10	Чай с сахаром	200	3,0	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	500	166,0	21,71	21,55	64,2	592,5	516,4	64	253	289	3	12	8	118	5	0	9	6	1

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,0	0,55	0,10	3,80	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
ттк151	Рагу из говядины	200	123,00	18,24	19,68	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
ттк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	7,50	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00
ттк243	Хлеб северный (с ламинариями)	40	7,50	1,16	0,23	16,40	65,60	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35
	Итого:	500	166,0	20,35	20,11	82,7	571,5	846,0	53	112	322	7	7	2	70	0	0	107	76	0

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

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	30,0	0,55	0,10	3,80	22,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
тк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	105,0	13,00	14,80	18,20	259,00	182,00	38,00	22,00	95,00	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	0,10	15,00	0,00	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	15,00	2,50	4,80	33,30	191,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	6,00	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	10,0	0,30	0,00	15,00	45,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого:	537	166,0	17,8	20,0	80,6	568,5	470,8	71,2	78,7	157,0	4,9	13,6	3,5	61,5	0,2	0,2	19,5	0,0	0,1

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк4	Икра свекольная	60	18,0	2,52	4,86	8,00	78,00	180,00	31,20	16,20	33,60	0,47	1,80	0,20	6,00	0,04	0,03	9,00	15,00	0,10
тк134	Гуляш из отварной говядины	100	100,0	11,90	10,10	15,0	125,00	14,00	20,00	150,0	2,00	6,34	0,00	55,44	0,04	0,12	1,00	0,01	0,00	0,00
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	21,00	4,59	6,92	25,88	214,00	165,00	23,00	126,0	211,0	3,40	1,45	2,50	10,12	0,20	0,08	1,00	0,60	0,00
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	6,0	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
тк434	Кисель "Витошка"	200	21,0	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
	Итого:	535	166,0	20,61	22,16	83,36	563,5	452,2	141,5	349,7	261,4	13,5	4,7	59,9	24	0,7	1,5	30,0	145,6	1,8

День: среда

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
ттк126	Салат "Витаминный".	60	20,0	1,50	3,12	6,60	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
тк92	Запеканка картофельная с субпродуктами и соусом томатным	150/30	77,02	15,60	16,20	38,00	415,00	1048,0	36,00	70,00	262,0	4,00	15,58	20,03	22,77	0,28	0,71	24,00	15,06	0,01
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	6,0	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
тк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	25,0	0,30	0,00	15,00	49,50	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	38,0	0,20	0,20	11,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	415	166,0	19,00	19,80	80,9	599,0	1417	91	132	316	6	19	22	39	0	1	79	18	0,0

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	22,0	1,50	3,12	10,79	65,00	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
ттк236	Макаронник с сердцем	200	97,0	11,42	16,80	35,00	345,00	342,50	21,00	87,0	180,0	3,06	4,93	5,78	60,97	0,26	0,16	2,95	14,00	6,67
тк10	Чай с сахаром	200	3,0	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	6,0	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
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	38,0	0,20	0,20	11,00	45,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	615	166,0	14,7	20,4	77,0	547,5	700,5	73,5	147,9	231,8	5,4	8,1	7,8	76,0	0,4	0,3	43,0	17,0	6,7

День: четверг

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. веш-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг рет.
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,0	0,55	0,10	1,90	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
тк403	Птица отварная	120	62,0	15,00	14,20	12,54	205,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40	0,01
тк 72	Картофель отварной	150	35,0	2,50	4,60	29,80	152,0	471,0	16,00	28,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,4	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	6,0	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
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	35,0	0,00	0,00	20,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого	555	166,0	19,45	19,18	74,49	501,30	815,00	143,59	227,76	131,49	6,14	8,90	12,24	#####	0,32	0,18	24,36	112,70	0,07

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. веш-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг рет.
Завтрак																				
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	29,9	0,70	3,10	1,90	42,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
тк86	Печень, тушенная соусе	100	60,1	13,40	9,60	8,90	168,00	158,67	19,00	16,00	228,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	12,00	5,36	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	15,0	2,50	4,80	33,30	191,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	6,0	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
тк459/	Напиток "гаежный"(чай с брусникой)	200	20,0	0,40	0,10	10,40	85,00	56,20	12,50	10,10	15,90	1,10	0,00	0,04	0,52	0,00	0,01	7,50	0,31	0,00
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	35,0	0,00	0,00	20,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого	735	166,0	18,40	17,88	84,75	618,30	539,87	69,25	89,10	309,15	10,80	7,52	24,78	#####	0,35	1,29	38,50	72,20	0,06

День: пятница

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
таб.9	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	28,0	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
ттк258	Плов из птицы (филе)	200	63,0	10,66	10,00	36,10	350,00	242,00	244,00	46,70	26,00	2,70	5,28	20,00	114,0	0,12	0,06	14,70	0,30	0,00
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	6,0	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	9,2	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	60,0	0,40	0,20	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
	Итого	585	166,2	14,5	11,7	81,8	569,5	658,5	451,9	76,9	197,2	4,3	15,4	23,6	288	5,2	0,3	53,2	24	0,8
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5432	1660	185	184	772	5769	7166	1233	1269	2099	48	111	128	1215	23	23	553	371	4
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	543,2	166,018	18,54	18,446	77,214	576,938	716,608	123,31	126,91	209,91	4,808	11,08	12,824	121,5	2,274	2,349	55,272	37,057	0,394

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
таб.9	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	13,00	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
Скурих																				
ттк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	68,28	11,12	10,20	19,25	145,50	158,00	20,50	5,1	25,60	0,24	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00	0,03
ттк319	Ризотто школьное	150	22,00	2,68	5,00	21,35	220,00	242,00	10,00	31,00	84,00	0,60	5,28	20,00	114,0	0,06	0,06	2,52	0,00	0,00
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	6,00	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	9,20	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	48,00	0,40	0,20	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
	Итого	625	166,5	17,7	16,9	86,3	585,0	816,5	238,4	66,3	280,8	2,4	20,4	43,6	402	5,2	0,4	43,7	67	0,8
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5747,0	1660,5	179,0	187,6	826	5711,0	5874,8	1310,2	1790	2337	78,2	86,3	297,8	1327	13,2	11,6	388,3	528,6	14,2
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	574,7	166,048	17,9	18,761	82,58	571,103	587,48	131,02	178,98	233,73	7,824	8,626	29,78	132,7	1,324	1,156	38,834	52,858	1,419

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко