СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ №2»
_____Е.В.Александрова
«_____»_____2024 г

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Академия питания»
_____В.Ю.Лыкова
«_____»_____2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4 ,5-11 КЛАССОВ
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ «Сахарный диабет»
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА Покачи
(НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

День: 1 понедельник Льготная категория 1 вариант С заболеванием сахарный диабет
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводов
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг	XE
	Завтрак																			
ттк21	Салат из зеленого горошка с яйцом и луком зеленым	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
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 "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																			
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
тк296,2004	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
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:	**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	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг	XE
	Завтрак																			
ттк21	Салат из зеленого горошка с яйцом и луком зеленым	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
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 "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																			
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
тк296,2004	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
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:		*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 Льготная категория 1 вариант С заболеванием сахарный диабет
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг	ХЕ
	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
тк215	Говядина в кисло-сладком соусе	100	16,70	17,50	20,20	284,88	270,00	16,00	24,00	163,0	3,00	6,30	0,00	53,40	0,05	0,04	1,00	0,01	2,80	1,68
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
ттк459	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
ттк239	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***	***21,35***	***22,48***	***54,66***	***481,13***	***917,00***	***48,95***	***101,19***	***272,25***	***5,4***	***11,65***	***1,98***	***93,95***	***0,28***	***0,13***	***91,00***	***9,31***	***3,21***	***4,55***
	Обед																			
ттк185	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
ттк256	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
ттк132	Зразы рубленные 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
ттк15	Капуста тушенная	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
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
тк14	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	4,24	19,04	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00	0,35
	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:		***48,0***	***48,56***	***125,69***	***1157,0***	***2008,2***	***433,63***	***421,18***	***900,82***	***12,7***	***44,13***	***22,80***	***321,7***	***0,76***	***0,43***	***151,29***	***36,61***	***3,52***	***10,46***

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет 1 вариант С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг	ХЕ
	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
тк215	Говядина в кисло-сладком соусе	100	16,70	17,50	20,20	284,88	270,00	16,00	24,00	163,0	3,00	6,30	0,00	53,40	0,05	0,04	1,00	0,01	2,80	1,68
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
ттк459	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
ттк239	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***	***22,40***	***23,50***	***61,40***	***519,33***	***1013,6***	***65,55***	***117,39***	***296,65***	***6,2***	***11,95***	***2,11***	***100,7***	***0,30***	***0,14***	***104,00***	***9,31***	***3,21***	***5,11***
	Обед																			
ттк185	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
ттк256	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
ттк132	Зразы рубленные 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
ттк15	Капуста тушенная	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
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
тк14	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	4,24	19,04	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00	0,35
	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:		***56,36***	***55,88***	***136,63***	***1334,1***	***2258,4***	***468,23***	***443,18***	***937,0***	***13,6***	***48,15***	***25,86***	***348,4***	***0,80***	***0,36***	***171,69***	***37,23***	***3,74***	***11,38***

День: 3 среда Льготная категория 1 вариант С заболеванием сахарный диабет

Неделя: первая

Сезон: весенний

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг	ХЕ
	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 (капустав 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																			
ттк317	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
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***	***78,99***	***612,28***	***812***	***109***	***132***	***664***	***9***	***20***	***39***	***207***	***1,7***	***1,4***	***37,0***	***5,7***	***0,93***	***6,58***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		***39,37***	***42,17***	***120,08***	***1046,0***	***1596,3***	***431,85***	***269,20***	***1074,7***	***11,65***	***79,8***	***88,14***	***692,7***	***3,66***	***1,78***	***157,53***	***26,56***	***0,94***	***9,97***

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	D,мк	ХЕ
	Завтрак																			
таб.8 Скурих	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
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 (капустав 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																			
ттк317	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
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/	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:		**22,80**	**29,30**	**90,84**	**687,48**	**843**	**121**	**136**	**682**	**10**	**24**	**41**	**211**	**1,2**	**1,5**	**38,0**	**5,7**	**1,1**	**7,6**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		***42,52***	***48,21***	***130,13***	***1125,2***	***1669***	***459***	***277***	***1110***	***13***	***87***	***90***	***709***	***3,2***	***1,9***	***167,0***	***36,6***	***1***	***11,2***

День: 4 четверг Льготная категория 1 вариант С заболеванием сахарный диабет

Неделя: первая

Сезон: весенний

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	D,мк	ХЕ
	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
ттк117	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
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
ттк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67
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
ттк7	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
ттк142	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
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
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	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг	ХЕ
	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
ттк117	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
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
ттк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67
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
ттк7	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
ттк142	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
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
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: весенний

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

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	D,мк	ХЕ
	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***	***6,656***	***19,24***	***12,85***	***120,2***	***0,4537***	***0,7***	***28,643***	***198,11***	***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	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	D,мк	ХЕ
	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: весенний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг	XE
	Завтрак																			
ттк6	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
ттк№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
ттк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
ттк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00	1,70
	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																			
скурихин таб.8	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	0,30
ттк270	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
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
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***	***26,317***	***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	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг	XE
	Завтрак																			
ттк6	Омлет натуральный	200	16,68	17,16	11,30	310,00	235,30	152,00	26,3	344,0	3,87	28,75	37,09	76,27	0,13	1,32	0,48	392,00	2,93	0,90
ттк№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
ттк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
ттк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00	1,70
	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																			
скурихин 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
ттк270	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
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:	***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 Льготная категория 1 вариант С заболеванием сахарный диабет
Неделя: вторая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводов
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг	ХЕ
	Завтрак																			
таб.8 Скурих	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																			
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
	Итого:	***1025***	***24,35***	***26,31***	***73,82***	***774,81***	***1503,4***	***186,23***	***234,73***	***330,41***	***4,69***	***81,25***	***12,82***	***411,2***	***0,42***	***0,59***	***51,95***	***5,11***	***1,31***	***6,09***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		***39,16***	***43,15***	***98,93***	***1152,0***	***2046,2***	***277,38***	***324,23***	***502,36***	***9,22***	***96,19***	***16,79***	***452,7***	***1,61***	***0,81***	***138,45***	***8,41***	***1,37***	***8,75***

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг	ХЕ
	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																			
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
	Итого:	***1155***	***25,35***	***28,31***	***73,82***	***774,81***	***1503,4***	***186,23***	***234,73***	***330,41***	***4,685***	***81,25***	***12,82***	***411,2***	***0,4225***	***0,585***	***51,95***	***5,11***	***1,31***	***6,09***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		***42,17***	***46,35***	***96,97***	***1172,03***	***2089,2***	***292,38***	***327,53***	***519,16***	***9,575***	***99,09***	***16,99***	***464,7***	***1,6325***	***0,835***	***146,95***	***18,41***	***1,37***	***8,58***

День: 3 среда Льготная категория 1 вариант С заболеванием сахарный диабет
Неделя: вторая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг	ХЕ
	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
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(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																			
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
	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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг	ХЕ
	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
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(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																			
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
	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: весенний

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг	ХЕ
	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
ттк403	Голень куриная запеченая в сметане	110	13,00	13,20	10,54	200,00	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
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
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
	Итого	**597**	***17,65***	***18,18***	***42,54***	***395,97***	***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***	***3,53***
	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
ттк142	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
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
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***	***1198,2***	***2002,3***	***494,09***	***549,46***	***1004,3***	***13,15***	***39,58***	***23,40***	***196,6***	***0,89***	***0,76***	***41,36***	***177,0***	***0,7***	***11,16***

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг	ХЕ
	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
ттк403	Голень куриная запеченая в сметане	110	13,00	13,20	10,54	200,00	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
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
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
	Итого:	**692**	***18,86***	***19,20***	***49,28***	***468,51***	***911,6***	***151,19***	***239,96***	***149,89***	***5,09***	***9,20***	***12,37***	***108,1***	***0,32***	***0,20***	***33,36***	***46,20***	***0,1***	***4,09***
	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
ттк142	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
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
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***	***1340,9***	***2181,9***	***525,89***	***573,26***	***1043,1***	***14,30***	***39,00***	***23,63***	***210,0***	***0,92***	***0,79***	***60,36***	***110,6***	***0,7***	***12,00***

День: 5 пятница Льготная категория 1 вариант С заболеванием сахарный диабет

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	D,мк	ХЕ
	Завтрак																			
таб.9 Скурихин	Овощи консервированные (огурец)	60	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	0,30
ттк258	Плов из птицы(филе)	200	10,66	10,00	46,90	363,00	510,40	244,00	46,70	26,00	0,01	5,83	12,12	67,40	2,70	0,09	0,01	14,70	0,30	3,90
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
ттк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67
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
	Итого	**585**	**14,34**	**12,46**	**76,37**	**525,90**	**1382,6**	**504,15**	**130,90**	**244,45**	**2,15**	**20,23**	**16,52**	**111,4**	**3,27**	**0,38**	**22,51**	**48,50**	**0,30**	**6,32**
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		**183,62**	**179,62**	**497,72**	**4904,17**	**7443,2**	**2952,9**	**1237,0**	**2775,0**	**39,16**	**192,96**	**202,11**	**1508**	**8,69**	**4,4**	**484,24**	**947,9**	**13,28**	**40,90**
	в среднем за один день (завтрак)		**18,36**	**17,96**	**49,77**	**490,42**	**744,32**	**295,29**	**123,70**	**277,50**	**3,92**	**19,30**	**20,21**	**150,8**	**0,87**	**0,44**	**48,42**	**94,79**	**1,33**	**4,09**
	Обед																			
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.	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
	Итого:	***1030***	***33,51***	***20,03***	***61,48***	***514,28***	***1255,9***	***154,10***	***167,80***	***457,45***	***4,94***	***55,98***	***44,73***	***447,3***	***0,46***	***0,23***	***30,70***	***1***	***0,01***	***5,12***
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		***47,85***	***32,49***	***137,85***	***1040,2***	***2638,5***	***658,25***	***298,70***	***701,90***	***7,09***	***76,21***	***61,25***	***558,7***	***3,73***	***0,61***	***53,21***	***50***	***0,31***	***9,21***
	ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:		**252,85**	**262,16**	**739,69**	**6529,84**	**10675**	**2319**	**2831,7**	**5553,7**	**66,78**	**267,2**	**178,27**	**1612**	**6,15**	**4,73**	**430,70**	**403,8**	**7,81**	**60,88**
	в среднем за один день (обед)		**25,2852**	**26,2159**	**73,9688**	**652,984**	**1067,5**	**231,89**	**283,17**	**555,37**	**6,6782**	**26,72**	**17,827**	**161,2**	**0,6152**	**0,4728**	**43,07**	**40,375**	**0,78**	**6,088**
	Итого за 10 дней		**457,62**	**459,69**	**1289,37**	**12023,9**	**19140**	**5418,2**	**4210,3**	**8627,4**	**109,4**	**536,3**	**392,9**	**3504**	**15,1**	**9,7**	**941,4**	**1356,3**	**21,8**	**103,8**
	Итого в среднем за 1 день		**45,76**	**45,97**	**128,94**	**1202,39**	**1914,0**	**541,82**	**421,03**	**862,74**	**10,94**	**53,63**	**39,29**	**350,4**	**1,51**	**0,97**	**94,14**	**135,63**	**2,18**	**10,38**

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	D,мк	ХЕ
	Завтрак																			
таб.9	Овощи консервированные (огурец)	60	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	0,30
ттк248	Плов из птицы(филе)	225	12,60	11,00	46,90	419,70	580,60	244,00	46,70	216,00	2,70	6,63	13,77	76,60	0,12	0,10	14,70	0,30	0,01	3,90
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
ттк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67
	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
	Итого	**610**	***15,88***	***13,26***	***68,87***	***544,60***	***1051,8***	***419,15***	***98,40***	***376,95***	***4,83***	***17,03***	***17,57***	***104,6***	***0,19***	***0,34***	***17,20***	***24,10***	***0,01***	***6,35***
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		**194,2**	**186,8**	**515,3**	**5168,6**	**7632,0**	**2878,0**	**1290,3**	**3126,4**	**45,7**	**204,2**	**214,6**	**1572**	**5,9**	**4,8**	**526,7**	**1119,6**	**13,7**	**43,1**
	в среднем за один день (завтрак)		**19,42**	**18,68**	**51,53**	**516,86**	**763,20**	**287,80**	**129,03**	**312,64**	**4,57**	**20,42**	**21,46**	**157,2**	**0,59**	**0,48**	**52,67**	**111,96**	**1,37**	**4,31**
	Обед																			
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.	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
	Итого:	***1100***	**35,02**	**20,03**	**66,98**	**518,28**	**1389,7**	**169,10**	**171,10**	**474,25**	**5,30**	**59,60**	**44,97**	**464,3**	**0,99**	**0,27**	**36,20**	**11,1**	**0,02**	**5,55**

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		*50,90*	*33,29*	*135,85*	*1062,9*	*2441,5*	*588,25*	*269,50*	*851,20*	*10,13*	*76,63*	*62,54*	*568,9*	*1,18*	*0,61*	*53,40*	*35*	*0,02*	*5,55*
	ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:		*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*
	в среднем за один день (обед)		*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*
	Итого за 10 дней		*494,9*	*496,0*	*1346*	*12818*	*19842*	*5454*	*4318*	*9172*	*119,9*	*568*	*422,9*	*3631*	*11,9*	*10,0*	*998*	*1544*	*22,9*	*111,2*
	Итого в среднем за 1 день		*49,49*	*49,60*	*134,59*	*1281,8*	*1984,2*	*545,45*	*431,76*	*917,22*	*11,99*	*56,84*	*42,29*	*363,1*	*1,19*	*1,00*	*99,79*	*154,4*	*2,29*	*11,12*

Технолог отдела общественного питания **И.И.Корниенко**