



СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ « СОШ№2 »
Ф.В. Александрова
2024 г



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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, возраст 7-11 лет
с диагнозом аллергия на блюда из рыбы и морепродуктов
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА Покачи
(НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

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

* Для профилактики дефицита микроэлементов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регуляторно 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 легионами.

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

Оборудование: Блюды и кулинарные изделия ПОП при общеразвивающих ш
Оборудование: Блюды и кулинарные изделия ПОП (г. Москва 1996 г.)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на глютен из рыбы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг											Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																					
ТТК453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	5,56	7,77	32,86	223,6	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		
ТТК243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	75	8,48	8,10	27,85	153,30	195,00	180,00	25,25	133,2	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19		
ТК37	Какао с витаминами "Витолшка"	200	3,77	2,50	26,00	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		
Таб 9 Сваржин	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		
Итого:		560	18,51	18,47	94,21	566,2	659,2	578,0	205,3	185,6	2,05	11	14	215	0,45	0,39	51,70	226,0	3,54		

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг											Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																					
ТТК6	Омлет натуральный	180	13,90	14,30	15,00	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		
ТТК№233	Сыр Российский порционнно	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		
ТТК243	Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70	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		
ТТК232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	25,00	128,00	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		
ТК27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,00	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:		545	23,58	23,90	79,9	565,3	511,3	639,8	79,3	596,3	4,50	23	33	63	0,31	1,26	5,44	230,0	2,39		

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний

Для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход			Минеральн. веш-ва, мг											Витамины, мг				
		(гр./мл)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
Завтрак																				
таб.8 Сырники	Овощи свежие (помидор) порционно	60	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	
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	
ТК 35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06	
ТК459	Напиток "Здоровье" (чай с шиповн.)	200	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00	
ТК243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	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:	535	21,35	23,37	82,70	571,48	917,0	85,75	107,0	272,3	6,30	11,7	1,98	94,0	0,28	0,13	91,0	75,81	3,21	

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход			Минеральн. веш-ва, мг											Витамины, мг				
		(гр./мл)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
Завтрак																				
таб.8 Сырники	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	
ТК110	Тертлеги из говядины с рисом с соусом томатным	130	13,00	15,10	18,20	213,00	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	150	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	
ТК136	Напиток кофейный с молоком	200	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	
ТК243	Хлеб северный (с ламинариями)	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	
	Итого:	565	18,9	24,3	88,8	598,8	672,0	228,8	94,5	294,8	5,1	21,6	5,2	75,3	0,2	0,3	21,0	26,8	0,4	

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенний

Для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг			
		(гр./мл)	Б	Ж	У	К		Са	Мг	Р	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рст.	Д,мкг			
Завтрак																						
Таб.8 Сырники	Овоши свежие (отуред) 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			
ТКБ3	Биточки паровые(из говядины)	90	12,36	12,68	7,82	185,00	135,00	5,00	9,00	71,0	1,00	3,17	0,00	27,0	0,02	0,12	0,00	18,00	0,01			
ТКБ70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	3,59	4,57	33,63	198,15	41,00	10,00	26,00	70,00	0,80	0,61	6,60	22,00	0,04	0,02	1,00	0,00	0,06			
ТКБ243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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			
ТКБ27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	10,64	45,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00			
Таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	100	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	19,0	17,8	77,6	541,7	586,1	124,9	84,7	217,7	3,3	9,7	9,5	101	5,2	0,2	16,5	18,0	0,6			

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг			
		(гр./мл)	Б	Ж	У	К		Са	Мг	Р	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рст.	Д,мкг			
Завтрак																						
Таб.8 Сырники	Овоши свежие (отуред) 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			
ТК16	Мясо тушеное	100	15,50	13,70	5,58	255,00	135,00	16,00	21,00	163,0	2,50	3,17	0,00	27,0	0,05	0,12	1,00	18,00	0,00			
ТК18	Рис отварной	150	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			
ТКБ243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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			
ТКБ39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00			
Итого:		535	21,7	20,3	74,1	611,3	317,5	60,1	49,6	229,4	6,7	4,8	1,6	48	5,2	0,2	7,5	19,8	0,6			

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний
Для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	
Завтрак																				
таб 8 Скучихин	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	
ТК117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	11,12	10,20	15,25	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	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"	30	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	
ТК136	Напиток кофейный с молоком	200	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 Скучихин	Фрукты свежие (манدارины)	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	
Итого:		630	20,03	21,62	85,9	602,8	921	253,25	207,55	417,4	5,99	17,17	26,58	305,92	0,4	0,554	44,66	70,4	0,23	

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	
Завтрак																				
таб 8 Скучихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	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	
ТК523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	10,12	13,20	15,20	218,00	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 35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06	
ТК243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	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	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 Скучихин	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,20	0,20	7,50	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:		540	15,41	19,32	83,45	568,50	1163,0	556,75	324,24	203,22	4,20	16,20	23,49	200,9	0,42	0,42	32,66	126,50	0,59	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенний
Для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг		
ТК1265	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	205	3,56	8,60	32,86	223,60	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		
ТК1243	Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70	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		
ТК123	Запеканка творожная со сухим молоком	110	12,90	9,70	18,50	178,10	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		
ТК10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Таб.9 Сурьин	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,50	0,50	10,00	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:		665	19,0	19,0	84,2	559,3	682,0	237,0	191,5	95,4	2,0	19,8	30,3	59,8	0,2	0,4	36,7	44,8	0,1		

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг		
ТК174	Запеканка рисовая с творогом со сухим молоком	150/10	12,90	10,70	18,50	228,00	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		
ТК1243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями	55	3,88	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		
ТК37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,50	26,00	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		
ТК12	Ябло отварное	1шт	1,88	0,20	12,85	60,70	58,10	4,75	16,25	3,25	0,30	0,06	13,51	24,2	0,03	0,18	0,00	0,00	78,00		
Таб.9 Сурьин	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	11,00	47,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00		
Итого:		572	22,8	17,0	81,2	567,7	740,1	297,6	62,7	61,6	1,9	11,7	43,8	84,0	0,4	0,6	25,1	152,8	80,5		

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 для обучающихся 1-4 классов

аллергия на блюда из рыбы

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг		
Завтрак																					
ткк6	Омлет натуральный	150	13,90	14,30	10,00	159,00	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		
тк217	Булочка в ассортименте	60	4,60	5,90	16,00	162,00	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		
ткк136	Напиток кофейный с молоком	200	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		
ткк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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		
ткк232	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		
Итого:		550	24,88	25,20	81,9	610,5	525,8	798	70	733	4	31	34	81	5	1	4	254	3		

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг		
Завтрак																					
ткк273	Каша молочная рисовая с вишневой подливкой и маслом слив.	200/30/5	5,56	7,77	32,86	223,6	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		
ткк24	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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		
ткк320	Ватрушка с творогом	85	10,30	10,50	17,00	207,00	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,05	0,15	0,31	29,6	0,05		
ткк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,00	15,00	49,50	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00		
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	7,50	47,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00		
Итого:		665	18,54	18,87	84,6	585,6	621,3	416	190	67	3	12	11	71	5	0	28	77	1		

0,00

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенний
Для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
схр-т8	Заправка Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	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	Тертые из говядины с рисом с соусом томатным	130	13,00	15,10	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	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"	30	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	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	17,75	20,28	80,55	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
ТК4	Икра свекольная	60	1,20	3,10	7,80	38,00	180,00	31,20	9,36	32,94	0,47	1,80	0,20	6,00	0,04	0,03	14,70	15,00	0,10	
ТК134	Гуляш из отварной говядины	100	15,50	13,90	13,10	205,00	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	
ТК90	Каша гречневая с луком	150	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"	30	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 "Витюшка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68	
	Итого:	540	22,89	24,20	81,26	603,5	708,2	135,5	212,9	408,7	9,1	11,0	4,5	80	0,6	0,7	36,7	145,6	1,8	

День: среда

Неделя: вторник

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	К	Са	Минеральн. веш-ва, мг						Витамины, мг					
			Б	Ж	У				Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																				
ТК316	Ватрушка Царская (запеканка)	160	14,07	16,30	35,60	362,18	104,00	156,00	4,4	74,00	1,01	11,80	26,50	38,00	0,03	0,27	0,50	93,00	1,50	
ТК243	Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70	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	
ТК37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,50	26,00	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	
Таб 9 Сырник	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,20	0,20	10,00	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:		520	19,92	19,20	84,5	614,2	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4,0	

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	К	Са	Минеральн. веш-ва, мг						Витамины, мг					
			Б	Ж	У				Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																				
ТК37	Сырники из творога со свежими молоком	160	14,60	15,60	33,50	360,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00	
ТК243	Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70	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	
ТК37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,50	26,00	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	
Таб 9 Сырник	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,20	0,20	11,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00	
Итого:		520	20,5	18,5	83,4	612,0	700,7	269,8	56,3	454,5	6,4	8,2	27,0	164,9	0,6	1,3	63,0	138,6	2,5	

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
Завтрак																				
эксп-т8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	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	
тк403	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	
тк 35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06	
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	
тк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
таб 6 Скурины	Кондитерские изделия	50	1,88	2,50	25,00	154,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00	
Итого		595	19,57	21,52	79,89	590,50	870,00	170,59	228,76	133,49	5,34	8,90	12,24	101,40	0,31	0,20	21,59	114,40	0,07	

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
Завтрак																				
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,70	3,10	1,90	42,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00	
тк12/1/1	Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	153,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00	
тк5	Макаронные изделия отварные	150	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	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	
тк459/1	Напиток "таежный" (чай с брусничкой)	200	0,40	0,10	18,40	85,00	56,20	12,50	10,10	15,90	1,10	0,00	0,04	0,52	0,00	0,01	7,50	0,31	0,00	
таб 6 Скурины	Кондитерские изделия	50	1,88	1,50	16,50	85,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00	
Итого		585	17,28	19,38	86,25	607,50	594,87	55,25	84,10	506,15	9,00	7,52	24,78	171,82	0,34	1,31	36,73	74,12	0,06	

День: пятница

1 вариант

аллергия на глюта из рыбы

Неделя: вторник

Сезон: весенний

Для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества			ЭЦ			Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
		(гр./мл)	Б	Ж	У	(ккал)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг					
Завтрак																								
таб.9 Скучкин	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					
ТК238	Плов из птицы (Филе)	200	13,80	16,00	37,39	390,32	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					
ТК243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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					
ТК118	Какао "Хрутка"	200	2,50	2,50	22,40	107,00	62,00	60,00	60,00	47,0	53,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	10,00	0,01	0,00					
таб.9 Скучкин	Фрукты свежие(мандарины)	100	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	18,7	18,9	83,1	609,8	552,5	350,9	129,9	99,2	57,0	6,4	21,6	268	5,2	0,2	62,2	0	0,8					
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5802	198,7	205,3	834,5	5834,9	6830	3081	1349	2408	93,8	144,9	185	1356	17,8	4,1	398,8	1030	15,5					
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	580,2	19,87	20,531	83,449	583,49	683,038	308,13	134,9	240,8	9,376	14,49	18,48	135,63	1,781	0,414	39,877	103	1,549					

2 ВАРИАНТ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества			ЭЦ			Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
		(гр./мл)	Б	Ж	У	(ккал)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг					
Завтрак																								
таб.9 Скучкин	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					
ТК117	Котлета рубленая из птицы(Филе)	90	11,12	10,20	15,25	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					
ТК219	Ризотто школьное	150	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					
ТК243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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					
ТК136	Напиток кофейный с молоком	200	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 Скучкин	Фрукты свежие(мандарины)	100	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	17,7	16,9	82,3	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 :	5692,0	199,3	202,6	825,1	5905,2	6845,4	2897,8	1220	3103	52,1	136,1	217,7	1360	18,4	6,8	299,7	1057	90,9					
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	569,2	19,93	20,26	82,513	590,52	684,54	289,78	121,98	310,3	5,21	13,61	21,77	136,0	1,837	0,683	29,972	105,7	9,085					

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко