



\* 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.), 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 рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных ш

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

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

**1 вариант**

**аллергия на молочные блюда**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг							
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	D, мкг
<b>Завтрак</b>																			
ттк540	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом паровая с маслом сл.	200	4,40	13,60	66,00	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 колбасой п/к	30/25	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
тк10	Чай с сахаром	200	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	2,50
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
ттк39	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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>8,98</b>	<b>26,90</b>	<b>127,35</b>	<b>524,7</b>	<b>489,2</b>	<b>51,8</b>	<b>54,3</b>	<b>77,3</b>	<b>1,40</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>195</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>35,00</b>	<b>0,1</b>	<b>2,70</b>
<b>2 вариант</b>																			
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг							
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	D, мкг
<b>Завтрак</b>																			
ттк 174	Салат из отв. свеклы с яблоками	60	3,10	7,50	61,00	125,7	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	15,90	13,10	235,0	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	0,00
ттк302	Каша пшеничная вязкая	150	5,61	37,33	230,2	226,25	13,20	180,30	420,0	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	0,00
ттк243	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
тк27	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 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
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>7,77</b>	<b>37,66</b>	<b>258,54</b>	<b>350,3</b>	<b>202,0</b>	<b>225,6</b>	<b>473,5</b>	<b>42,8</b>	<b>3,95</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>155</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>58,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,55</b>

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг рет.
<b>Завтрак</b>																			
таб 8 Скюрихин	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
таб15	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 72	Картофель отварной	150	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
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)	40	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,31</b>	<b>22,53</b>	<b>82,2</b>	<b>570,48</b>	<b>917</b>	<b>54,75</b>	<b>106,0</b>	<b>272,3</b>	<b>6,30</b>	<b>11,7</b>	<b>1,98</b>	<b>94</b>	<b>0,28</b>	<b>0,13</b>	<b>91,0</b>	<b>75,81</b>	<b>3,21</b>

## 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг рет.
<b>Завтрак</b>																			
таб 8 Скюрихин	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	Тфетели 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
тк302	Каша ячневая вязкая с маслом раст.	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
тк10	Чай с сахаром	200	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	2,50
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
таб 9 Скюрихин	Фрукты свежие( яблоко)	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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>18,1</b>	<b>33,1</b>	<b>114,9</b>	<b>575,8</b>	<b>664,0</b>	<b>101,8</b>	<b>106,5</b>	<b>167,8</b>	<b>4,2</b>	<b>12,9</b>	<b>3,3</b>	<b>205,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>55,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,1</b>

1 вариант

аллергия на молочные блюда

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: весенний  
для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг						
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Йодид кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг
<b>Завтрак</b>																			
таб.8 Сквиржин	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
	Рыба(горбуша)припущеная	100	20,40	6,40	0,00	140,00	278,00	24,40	36,60	244,0	0,80	44,00	39,00	378,0	0,20	0,09	1,00	0,00	0,00
ткк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле раст.	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
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
ткк27	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
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>27,0</b>	<b>11,5</b>	<b>69,8</b>	<b>496,7</b>	<b>729,1</b>	<b>144,3</b>	<b>112,3</b>	<b>390,7</b>	<b>3,1</b>	<b>50,5</b>	<b>48,5</b>	<b>452</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг						
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Йодид кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг
<b>Завтрак</b>																			
таб.8 Сквиржин	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
ткк16	Котлета "Золотая рыбка"(минтай+цпшлята)	100	13,20	13,70	15,58	235,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,65	44,00	39,00	378,0	0,18	0,12	0,83	18,00	0,01
тк.18	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
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
ткк39	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>19,63</b>	<b>20,5</b>	<b>93,64</b>	<b>638,3</b>	<b>738,5</b>	<b>306,3</b>	<b>95,1</b>	<b>389,9</b>	<b>4,88</b>	<b>50,6</b>	<b>41,85</b>	<b>441,23</b>	<b>5,38</b>	<b>0,313</b>	<b>17,35</b>	<b>19,8</b>	<b>0,59</b>

## 1 вариант

## аллергия на молочные блюда

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг							
		Выход (гр./мл)	Б	Ж		У	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																			
таб 8 Скорожин	Икра кабачковая (проом.)	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	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	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	0,00	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	130,00	1,68	0,00
таб 9 Скорожин	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
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>18,53</b>	<b>44,55</b>	<b>162,5</b>	<b>511</b>	<b>813</b>	<b>112,25</b>	<b>203,6</b>	<b>274,7</b>	<b>4,99</b>	<b>8,17</b>	<b>24,58</b>	<b>286,22</b>	<b>0,72</b>	<b>20,4</b>	<b>173,66</b>	<b>48,28</b>	<b>0,23</b>

## 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг							
		Выход (гр./мл)	Б	Ж		У	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																			
таб 8 Скорожин	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
тк22/1	Птица отварная	100	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	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
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 Скорожин	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
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>15,87</b>	<b>18,38</b>	<b>82,95</b>	<b>520,50</b>	<b>1040,0</b>	<b>470,75</b>	<b>301,74</b>	<b>162,72</b>	<b>4,29</b>	<b>11,50</b>	<b>22,34</b>	<b>308,4</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>57,66</b>	<b>126,30</b>	<b>0,79</b>

## 1 вариант

## аллергия на молочные блюда

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)			Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг						Витамины, мг					
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.
<b>Завтрак</b>																				
ттк83	Бутерброд (батон) с колбасой п/к и огурцом свежим	30/20/10	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	
ттк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	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	
ттк243	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	
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 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	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	
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>7,5</b>	<b>9,6</b>	<b>77,0</b>	<b>432,7</b>	<b>668,0</b>	<b>207,2</b>	<b>223,8</b>	<b>72,2</b>	<b>2,8</b>	<b>13,3</b>	<b>6,1</b>	<b>39,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>36,6</b>	<b>25,0</b>	<b>0,1</b>	

## 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)			Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг						Витамины, мг					
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.
<b>Завтрак</b>																				
ттк83	Бутерброд (батон) с колбасой п/к и огурцом свежим	30/20/10	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	
ттк540	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом паровая с маслом сл.	200	4,40	13,60	66,00	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	
тк12	Яйцо отварное	52	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	
ттк434	Кисель "Витошка"	200	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	130,00	1,68	0,00	
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(апельсины)	200	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	
<b>Итого:</b>		<b>572</b>	<b>10,2</b>	<b>47,0</b>	<b>217,7</b>	<b>752,5</b>	<b>705,3</b>	<b>214,8</b>	<b>204,3</b>	<b>110,8</b>	<b>1,9</b>	<b>19,3</b>	<b>23,0</b>	<b>91,2</b>	<b>0,5</b>	<b>20,5</b>	<b>141,6</b>	<b>26,7</b>	<b>78,1</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг	
<b>Завтрак</b>																			
таб.8 Скюрихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	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	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
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>21,71</b>	<b>21,55</b>	<b>64,2</b>	<b>592,5</b>	<b>516,4</b>	<b>64</b>	<b>253</b>	<b>289</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>1</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг	
<b>Завтрак</b>																			
таб.8 Скюрихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	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
тк151	Рагу из говядины	200	19,24	20,68	40,50	416,88	670,00	30,09	58,00	298,0	4,30	6,34	0,24	55,44	0,12	0,12	22,00	1,80	0,00
тк24	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
тк27/1	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
тк320	Ватрушка с ягодой	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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>33,12</b>	<b>31,44</b>	<b>88,5</b>	<b>739,9</b>	<b>934,7</b>	<b>284</b>	<b>92</b>	<b>336</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>90</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>1</b>

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг
<b>Застрак</b>																			
скур.г8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	0,55	0,10	3,80	12,00	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
тгк110	Тефтели 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
тгк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
тгк27	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
таб 9	Фрукты свежие(груша)	130	0,40	0,40	11,00	47,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00
<b>Итого:</b>		<b>537</b>	<b>17,75</b>	<b>20,28</b>	<b>80,55</b>	<b>558,5</b>	<b>470,8</b>	<b>71,2</b>	<b>78,7</b>	<b>157,0</b>	<b>4,9</b>	<b>13,6</b>	<b>3,5</b>	<b>61,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг
<b>Застрак</b>																			
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
тгк134	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
тгк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
тгк434	Кисель "Вигошка"	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
таб 9	Фрукты свежие(груша)	130	0,40	0,40	11,00	47,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00
<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>22,89</b>	<b>24,20</b>	<b>81,26</b>	<b>603,5</b>	<b>708,2</b>	<b>135,5</b>	<b>212,9</b>	<b>408,7</b>	<b>9,1</b>	<b>11,0</b>	<b>4,5</b>	<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>36,7</b>	<b>145,6</b>	<b>1,8</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рст.	D, мкг рст.
<b>Завтрак</b>																			
тк126	Салат "Витаминный".	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
тк92	Запеканка картофельная с субпродуктами и соусом томатным	150/30	13,60	15,20	30,80	312,00	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
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
тк27/1	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 Скурицин	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
<b>Итого:</b>		<b>415</b>	<b>17,00</b>	<b>18,80</b>	<b>68,8</b>	<b>496,0</b>	<b>1417</b>	<b>91</b>	<b>132</b>	<b>316</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>79</b>	<b>18</b>	<b>0,0</b>

## 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рст.	D, мкг рст.
<b>Завтрак</b>																			
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	1,50	3,12	1,79	43,00	50,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	5,00	0,00	0,00
тк236	Макаронник с сердцем	200	11,42	20,80	24,70	331,80	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	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
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
таб.9 Скурицин	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
<b>Итого:</b>		<b>615</b>	<b>14,7</b>	<b>24,4</b>	<b>57,7</b>	<b>507,3</b>	<b>700,5</b>	<b>73,5</b>	<b>147,9</b>	<b>231,8</b>	<b>5,4</b>	<b>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>76,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>43,0</b>	<b>17,0</b>	<b>6,7</b>

1 вариант

аллергия на молочные блюда

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		Выход (гр./мл)	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодид кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
<b>Завтрак</b>																			
схр-18	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
тк403	Птица отварная	100	13,00	13,20	10,54	193,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40	0,01
тк 72	Картофель отварной	150	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
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
тк39	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
таб.6 Скурихи	Кондитерские изделия	50	1,88	2,50	25,00	135,00	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
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>19,53</b>	<b>20,68</b>	<b>102,49</b>	<b>644,30</b>	<b>870,00</b>	<b>153,59</b>	<b>235,76</b>	<b>147,49</b>	<b>8,14</b>	<b>8,90</b>	<b>12,24</b>	<b>101,40</b>	<b>0,33</b>	<b>0,20</b>	<b>25,59</b>	<b>114,40</b>	<b>0,07</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		Выход (гр./мл)	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодид кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
<b>Завтрак</b>																			
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
тк86	Печень, тушенная соусе	100	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	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 "гаежный" (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
тк39	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
таб.6 Скурихи	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
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>20,28</b>	<b>19,38</b>	<b>114,25</b>	<b>703,30</b>	<b>594,87</b>	<b>74,25</b>	<b>93,10</b>	<b>317,15</b>	<b>11,80</b>	<b>7,52</b>	<b>24,78</b>	<b>171,82</b>	<b>0,36</b>	<b>1,31</b>	<b>39,73</b>	<b>73,90</b>	<b>0,06</b>

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

1 вариант

аллергия на молочные блюда

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У	ЭЦ		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	
<b>Завтрак</b>																					
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		
тк228	Плов из птицы (филе)	200	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		
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		
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	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 Скурихин	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		
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>14,5</b>	<b>11,7</b>	<b>81,8</b>	<b>569,5</b>	<b>658,5</b>	<b>451,9</b>	<b>76,9</b>	<b>197,2</b>	<b>4,3</b>	<b>15,4</b>	<b>23,6</b>	<b>288</b>	<b>5,2</b>	<b>0,3</b>	<b>53,2</b>	<b>24</b>	<b>0,8</b>		
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>	<b>5687</b>	<b>173,9</b>	<b>208,0</b>	<b>916,6</b>	<b>5396,3</b>	<b>7549</b>	<b>1402</b>	<b>1476</b>	<b>2193</b>	<b>45,6</b>	<b>162,0</b>	<b>160</b>	<b>1673</b>	<b>17,8</b>	<b>22,9</b>	<b>539,5</b>	<b>312</b>	<b>8,3</b>		
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<b>568,7</b>	<b>17,39</b>	<b>20,804</b>	<b>91,661</b>	<b>539,63</b>	<b>754,878</b>	<b>140,22</b>	<b>147,6</b>	<b>219,3</b>	<b>4,563</b>	<b>16,2</b>	<b>16,02</b>	<b>167,32</b>	<b>1,783</b>	<b>2,286</b>	<b>53,951</b>	<b>31,17</b>	<b>0,826</b>		

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У	ЭЦ		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	
<b>Завтрак</b>																					
таб.9 Скурихин	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	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		
тк319	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		
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	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 Скурихин	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		
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>17,7</b>	<b>16,9</b>	<b>86,3</b>	<b>585,0</b>	<b>816,5</b>	<b>238,4</b>	<b>66,3</b>	<b>280,8</b>	<b>2,4</b>	<b>20,4</b>	<b>43,6</b>	<b>402</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>43,7</b>	<b>67</b>	<b>0,8</b>		
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>	<b>5442,0</b>	<b>173,2</b>	<b>235,4</b>	<b>944,7</b>	<b>5664,1</b>	<b>7057,6</b>	<b>1929,3</b>	<b>1331</b>	<b>2423</b>	<b>50,8</b>	<b>151,5</b>	<b>175,3</b>	<b>2015</b>	<b>18,4</b>	<b>24,4</b>	<b>513,9</b>	<b>517</b>	<b>92,6</b>		
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<b>544,2</b>	<b>17,32</b>	<b>23,54</b>	<b>94,472</b>	<b>566,41</b>	<b>705,76</b>	<b>192,93</b>	<b>133,1</b>	<b>242,3</b>	<b>5,084</b>	<b>15,15</b>	<b>17,53</b>	<b>201,5</b>	<b>1,835</b>	<b>2,437</b>	<b>51,394</b>	<b>51,66</b>	<b>9,264</b>		

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко