



СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №4
О.Н.Гуржеева
« 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 С ЗАБОЛЕВАНИЕМ «ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ»
НА МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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 микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. М)

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

День: понедельник

Неделя: первая

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																				
тк540	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом паровая с маслом сл.	200	36,0	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
тк243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к	30/25	34,7	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	2,00	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	50,00	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	30,00	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:	555	152,7	8,98	26,90	127,35	524,7	489,2	51,8	54,3	77,3	1,40	10	9	195	0,10	0,18	35,00	0,1	2,70

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																				
тк174	Салат из отв. свеклы с яблоками	60	12,00	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
тк134	Гуляш из отварной говядины	100	91,44	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
тк302	Каша пшеничная вязкая	150	7,60	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
тк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	4,36	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	5,36	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	50,00	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:	635	170,76	7,77	37,66	258,54	350,3	202,0	225,6	473,5	42,8	3,95	4	2	155	0,10	0,04	58,00	0,0	0,55

День: вторник

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб 8 Скюрикин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	22,04	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
гтк151	Рагу из говядины	200	107,64	19,24	20,68	40,50	416,88	670,00	30,09	58,00	298,0	4,30	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	22,00	1,80	0,00
гтк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	5,70	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
гтк243	Хлеб северный (с ламинариями)	40	6,96	1,16	0,23	16,40	65,60	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35
	Итого:	500	142,34	21,35	21,11	82,70	571,48	846,0	52,84	112,0	322,3	6,50	7,29	1,98	69,6	0,29	0,15	107,0	75,80	0,35

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб 8 Скюрикин	Икра кабачковая (пром.)	60	15,6	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
гтк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	71,96	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
гтк302	Каша ячневая вязкая с маслом раст.	150	11,52	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
гтк10	Чай с сахаром	200	2,00	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
гтк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	4,36	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 Скюрикин	Фрукты свежие(яблоко)	100	35,00	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:	565	140,44	18,1	33,1	114,9	575,8	664,0	101,8	106,5	167,8	4,2	12,9	3,3	203,3	0,2	0,2	55,0	3,0	3,1

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																				
таб.8 Сурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	22,04	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	112,24	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
ттк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле раст.	150	17,96	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
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,36	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	26,00	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:	635	187,96	27,0	11,5	69,8	496,7	729,1	144,3	112,3	390,7	3,1	50,5	48,5	452	5,4	0,2	17,5	0,0	0,6

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																				
таб.8 Сурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	22,04	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	Котлета "Золотая рыбка"(минтай+цыплята)	100	75,08	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	16,80	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
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	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
ттк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	30,00	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	26,00	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:	535	174,28	19,63	20,5	93,64	638,3	738,5	306,3	95,1	389,9	4,88	50,63	41,85	441,2	5,38	0,313	17,35	19,8	0,59

День: четверг

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Икра кабачковая (пром.)	60	15,6	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
ттк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	63,34	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	10,94	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
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	5,22	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
ттк434	Кисель "Витюшка"	200	20,00	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(мандарины)	100	50,00	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	165,10	18,53	44,55	162,5	511	813	112,25	203,6	274,65	4,99	8,17	24,58	286,2	0,72	20,4	173,66	48,28	0,23

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	22,04	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
ттк22/1	Птица отварная	100	59,6	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	25,12	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
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	5,22	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
ткб	Отвар из смеси сухофруктов	200	8,70	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 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	50,00	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:	540	170,68	15,87	18,38	82,95	520,50	1040,0	470,75	301,74	162,72	4,29	11,50	22,34	308,4	0,36	0,38	57,66	126,30	0,79

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

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тгк83	Бутерброд (батон) с колбасой п/к и огурцом свежим	30/ 20/10	23,96	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
тгк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	104,14	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
тгк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	5,22	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	2,16	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 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	26,00	0,50	0,50	11,00	55,90	278,00	43,18	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	560	161,48	7,5	9,6	77,0	432,7	668,0	207,2	223,8	72,2	2,8	13,3	6,1	39,8	0,2	0,3	36,6	25,0	0,1

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тгк83	Бутерброд (батон) с колбасой п/к и огурцом свежим	30/ 20/10	23,96	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
тгк540	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом паровая с маслом сл.	200	36,0	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	16,16	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
тгк434	Кисель "Витошка"	200	20,00	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 Скурихи	Фрукты свежие(апельсины)	200	65,00	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	161,1	10,2	47,0	217,7	752,5	705,3	214,8	204,3	110,8	1,9	19,3	23,0	91,2	0,5	20,5	141,6	26,7	78,1

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

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	23,81	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	71,96	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	17,84	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	5,22	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	5,36	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 Сладости	Фрукты свежие(груша)	130	50,00	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
Итого:		537	174,19	17,75	20,28	80,55	558,5	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.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тгк516	Салат "Уральский"	60	10,42	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	91,44	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	10,98	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	5,22	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 "Витошка"	200	20,00	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	50,00	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
Итого:		535	188,06	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: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	22,04	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	120,00	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 в/с	25	4,36	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	2,16	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	485	148,6	21,71	21,55	64,2	592,5	516,4	64	253	289	3	12	8	118	5	0	9	6	1

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	22,04	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	107,64	19,24	20,68	40,50	416,88	670,00	30,09	58,00	298,0	4,30	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	22,00	1,80	0,00
тк24 3	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	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	10,8	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	34,48	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
	Итого:	570	179,3	33,12	31,44	88,5	739,9	934,7	284	92	336	7	10	4	90	5	0	44	37	1

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

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тгк126	Салат "Витаминный".	60	25,00	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	75,00	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
тгк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,86	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	10,89	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 Скюрихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	36,00	0,20	0,20	11,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	415	151,8	17,00	18,80	68,8	496,0	1417	91	132	316	6	19	22	39	0	1	79	18	0,0

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	25,00	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
тгк236	Макаронник с сердцем	200	75,00	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	2,16	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
тгк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,86	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 Скюри	Фрукты свежие(яблоко)	130	36,00	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:	615	143,0	14,7	24,4	57,7	507,3	700,5	73,5	147,9	231,8	5,4	8,1	7,8	76,0	0,4	0,3	43,0	17,0	6,7

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	22,04	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
тгк403	Кнели из птицы без молока	110	52,44	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	27,14	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
тгк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,36	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	2,16	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
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	30,00	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
таб.6 Скурихи	Кондитерские изделия	50	21,00	1,88	2,50	25,00	135,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого	795	159,1	19,53	20,68	102,49	644,30	870,00	153,59	235,76	147,49	8,14	8,90	12,24	101,40	0,33	0,20	25,59	114,40	0,07

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																				
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	20,06	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	50,00	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	17,84	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	4,36	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
тгк459/1	Напиток "гаежный" (чай с брусникой)	200	8,96	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
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	30,00	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	21,00	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	785	152,22	20,28	19,38	114,25	703,30	594,87	74,25	93,10	317,15	11,80	7,52	24,78	171,82	0,36	1,31	39,73	73,90	0,06

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тгк438	Салат "Школьный"	60	22,92	3,20	4,80	3,26	63,41	70,00	13,00	15,00	140,0	0,18	1,70	10,50	61,00	0,01	0,50	8,00	1150	0,00
тгк258	Плов из птицы (филе)	200	68,28	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
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	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
тгк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	10,00	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	50,00	0,40	0,20	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
	Итого	585	155,6	17,7	16,5	81,5	616,9	658,3	458,0	84,7	333,0	4,3	17,1	34,1	349	5,2	0,7	59,7	1174	0,8
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5697	1599	177,2	211,4	916,8	5444,7	7478	1406	1490	2379	45,8	159,4	171	1710	17,8	23,4	562,0	1462	5,4
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>569,7</i>	<i>159,88</i>	<i>17,72</i>	<i>21,142</i>	<i>91,677</i>	<i>544,47</i>	<i>747,76</i>	<i>140,64</i>	<i>149</i>	<i>237,9</i>	<i>4,583</i>	<i>15,94</i>	<i>17,07</i>	<i>171</i>	<i>1,784</i>	<i>2,338</i>	<i>56,201</i>	<i>146,2</i>	<i>0,54</i>

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.9 Скурихин	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	28,36	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
тгк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	55,76	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
тгк319	Ризотто школьное	150	19,9	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
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	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
тгк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	10,00	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	50,00	0,40	0,20	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
	Итого	625	168,4	17,7	16,9	86,3	585,0	816,5	238,4	66,3	280,8	2,4	20,4	43,6	402	5,2	0,4	43,7	67	0,8
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5442,0	1527,5	173,2	235,4	944,7	5664,1	7057,6	1929,3	1331	2423	50,8	151,5	175,3	2015	18,4	24,4	513,9	517	9,26
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>544,2</i>	<i>152,75</i>	<i>17,32</i>	<i>23,54</i>	<i>94,472</i>	<i>566,41</i>	<i>705,76</i>	<i>192,93</i>	<i>133,1</i>	<i>242,3</i>	<i>5,084</i>	<i>15,15</i>	<i>17,53</i>	<i>201,5</i>	<i>1,835</i>	<i>2,437</i>	<i>51,394</i>	<i>51,66</i>	<i>9,264</i>

Технолог отдела общественного питания

 И.И.Корниенко