

\* 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 школах (г. Москва 2004 г)

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

Методические рекомендации (Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании в образовательных и оздоровительных организациях) г.Москва, 2019г.

День: понедельник

Неделя: первая

1 вариант

фенилкетонурия

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-11 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк21	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	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
тк 72	Картофель отварной с зеленью	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
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.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>775</b>	<b>6.93</b>	<b>9.37</b>	<b>73.26</b>	<b>392.48</b>	<b>654.40</b>	<b>77.61</b>	<b>68.40</b>	<b>182.00</b>	<b>5.55</b>	<b>7.21</b>	<b>4.14</b>	<b>183.30</b>	<b>0.24</b>	<b>0.14</b>	<b>46.50</b>	<b>34.80</b>	<b>2.03</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	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк 174	Салат из свеклы с яблоками	100	1.30	5.16	12.50	101.70	209.5	35.00	20.00	36.70	1.80	3.83	0.41	12.00	0.02	0.01	8.30	0.00	0.00
тк72	Овощи по-карпатски	180	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
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>580</b>	<b>4.40</b>	<b>9.76</b>	<b>42.9</b>	<b>363.7</b>	<b>691.3</b>	<b>70.0</b>	<b>54.0</b>	<b>112.1</b>	<b>3.95</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	<b>0.12</b>	<b>0.07</b>	<b>64.30</b>	<b>1.8</b>	<b>0.06</b>

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	D,мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк187	Салат из свежих помидоров с луком и заправкой	100	1.00	5.20	6.00	109.00	145.00	30.00	18.00	24.00	1.00	1.00	0.20	10.00	0.05	0.01	24.00	0.16	0.00
тк15	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
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
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	55.90	278.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00
таб.6 Скурихи	Печенье овсяное	50	1.88	2.50	18.50	104.00	55.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.01	0.02	1.23	1.70	0.00	
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>6.4</b>	<b>12.5</b>	<b>54.0</b>	<b>362.9</b>	<b>975.8</b>	<b>107.0</b>	<b>60.0</b>	<b>142.0</b>	<b>3.3</b>	<b>7.1</b>	<b>0.7</b>	<b>47.6</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>138.0</b>	<b>11.5</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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																			
таб.8 Скурихи	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
тк35	Картофельное пюре без молока	180	3.78	8.10	26.28	196.20	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
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.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	55.90	278.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00
таб.6 Скурихи	Печенье овсяное	50	1.88	2.50	18.50	104.00	55.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.01	0.02	1.23	1.70	0.00	
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>5.2</b>	<b>11.4</b>	<b>76.9</b>	<b>420.7</b>	<b>946.0</b>	<b>107.5</b>	<b>73.0</b>	<b>131.0</b>	<b>5.3</b>	<b>6.2</b>	<b>0.7</b>	<b>37.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>49.0</b>	<b>7.8</b>	<b>0.1</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																			
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционнно	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
ткк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	4.09	6.57	43.63	240.00	49.20	10.00	26.00	70.00	0.02	2.42	7.44	44.16	0.90	0.04	2.00	1.50	0.00
ткк434	Кисель "Витошка"	200	0.20	0.00	24.23	95.00	15.20	60.00	20.00	3.00	2.30	0.00	0.00	0.30	0.34	20.00	130.0	1.68	
таб.9	Фрукты свежие(груша)	150	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
	<b>Итого:</b>	<b>657</b>	<b>6.6</b>	<b>6.9</b>	<b>83.7</b>	<b>418.0</b>	<b>483.4</b>	<b>176.9</b>	<b>89.0</b>	<b>151.5</b>	<b>2.9</b>	<b>10.4</b>	<b>9.0</b>	<b>104</b>	<b>1.3</b>	<b>0.5</b>	<b>92.0</b>	<b>157.5</b>	<b>1.7</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	Р	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																			
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционнно	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
ткк319	Ризотто школьное	180	4.50	7.50	26.00	274.00	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
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(груша)	150	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
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>6.8</b>	<b>7.8</b>	<b>66.8</b>	<b>437.8</b>	<b>661.0</b>	<b>130.9</b>	<b>82.0</b>	<b>176.5</b>	<b>4.0</b>	<b>13.3</b>	<b>21.6</b>	<b>174</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>76.5</b>	<b>26.0</b>	<b>0.0</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк126	Салат "Витаминный"	100	4.00	8.00	22.00	161.33	147.00	11.50	21.00	7.00	0.30	2.46	0.08	26.70	0.02	0.04	5.00	0.00	0.00
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	2.67	3.53	21.00	230.0	198.0	24.06	151.0	253.0	4.00	1.74	3.00	12.0	0.30	0.09	2.00	0.80	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 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
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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>8.0</b>	<b>11.7</b>	<b>101.9</b>	<b>618.1</b>	<b>500.0</b>	<b>100.6</b>	<b>207.0</b>	<b>314.0</b>	<b>7.9</b>	<b>4.5</b>	<b>3.2</b>	<b>188.7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>46.0</b>	<b>15.8</b>	<b>0.7</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	Р	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк187	Салат из свежих помидоров с луком и заправкой	100	1.00	5.20	6.00	109.00	145.00	30.00	18.00	24.00	1.00	1.00	0.20	10.00	0.05	0.01	24.00	0.16	0.00
тк157/1	Котлеты морковные	75	2.70	5.10	14.55	117.00	83.00	25.50	36.0	63.00	1.50	2.20	0.04	24.20	0.06	0.03	1.00	600.0	0.00
тк35	Картофельное пюре без молока	180	3.78	8.10	26.28	196.20	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
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 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>555</b>	<b>8.78</b>	<b>18.60</b>	<b>80.73</b>	<b>568.20</b>	<b>854.0</b>	<b>153.50</b>	<b>110.00</b>	<b>212.00</b>	<b>4.40</b>	<b>7.90</b>	<b>0.58</b>	<b>210.6</b>	<b>0.31</b>	<b>0.13</b>	<b>65.00</b>	<b>616.96</b>	<b>0.76</b>

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	В,мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк414	Закуска из кабачков с зеленью	102	4.70	5.20	22.00	102.00	197.0	21.00	12.00	22.00	1.10	0.02	0.18	3.80	0.01	0.00	6.00	0.00	0.00
тк154	Каша пшеничная вязкая с луком	180	3.88	5.00	35.20	211.70	135.80	41.76	31.70	69.10	1.44	0.90	0.10	9.00	0.08	0.02	13.00	0.50	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
тк42	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0.00	0.00	22.00	95.00	8.00	0.00	6.00	3.00	1.10	0.05	0.04	0.52	0.30	0.34	20.00	120.0	1.68
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	55.90	278.00	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>812</b>	<b>9.3</b>	<b>10.7</b>	<b>100.2</b>	<b>505.6</b>	<b>618.8</b>	<b>97.8</b>	<b>64.7</b>	<b>119.1</b>	<b>4.7</b>	<b>2.7</b>	<b>0.6</b>	<b>20.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>74.0</b>	<b>123.5</b>	<b>1.7</b>

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	В,мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк380	Цветная капуста отварная с маслом растительным	100	3.00	12.60	9.00	162.00	174.00	64.00	15.00	59.0	1.00	2.64	0.53	0.88	0.07	0.08	0.00	0.07	0.00
тк245	Гороховое пюре	180	18.36	6.36	35.52	272.40	362.00	82.80	73.20	187.2	5.76	2.24	5.76	13.00	0.25	0.06	0.00	0.00	0.00
тк434	Кисель "Витошка"	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(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	65.00	278.00	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>572</b>	<b>22.1</b>	<b>19.5</b>	<b>79.8</b>	<b>594.4</b>	<b>829.2</b>	<b>236.8</b>	<b>119.2</b>	<b>266.2</b>	<b>9.2</b>	<b>6.6</b>	<b>6.6</b>	<b>20.9</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>55.0</b>	<b>133.1</b>	<b>1.7</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

фенилкетонурия

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																			
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
тк245	Пюре их бобовых	180	18.36	6.36	35.52	272.40	362.00	82.80	73.20	187.2	5.76	2.24	5.76	13.00	0.25	0.06	0.00	0.00	0.00
тк434	Кисель "Витошка"	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 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	65.00	278.00	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>610</b>	<b>21.46</b>	<b>14.96</b>	<b>77.4</b>	<b>555.4</b>	<b>862.7</b>	<b>211</b>	<b>123</b>	<b>243</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>37</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>133</b>	<b>2</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк414	Закуска из кабачков с зеленью	102	4.70	5.20	22.00	102.00	197.0	21.00	12.00	22.00	1.10	0.02	0.18	3.80	0.01	0.00	6.00	0.00	0.00
тк154	Каша пшениная вязкая с луком	180	3.88	5.00	35.20	211.70	135.80	41.76	31.70	69.10	1.44	0.90	0.10	9.00	0.08	0.02	13.00	0.50	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 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	55.90	278.00	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>612</b>	<b>9.38</b>	<b>10.70</b>	<b>83.2</b>	<b>419.1</b>	<b>621.6</b>	<b>101</b>	<b>60</b>	<b>118</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>69</b>	<b>4</b>	<b>0</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	D,мкг
<b>Завтрак</b>																			
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
ткк525	Перец фаршированный овощами и рисом	110	2.60	6.20	9.80	105.00	135.00	19.00	15.00	36.00	1.00	2.64	0.09	6.16	0.05	0.07	78.00	0.32	0.00
ткк154	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4.65	7.80	42.20	348.00	41.76	31.70	69.10	1.44	0.08	0.02	13.00	0.50	0.00	6.50	13.00	0.50	0.10
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	15.00	40.00	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 (банан)	250	1.80	0.40	18.80	46.00	696.00	68.00	46.00	26.00	0.60	0.10	2.00	4.40	0.08	0.10	20.00	40.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>9.35</b>	<b>14.40</b>	<b>89.4</b>	<b>555.0</b>	<b>954</b>	<b>133.6</b>	<b>142.3</b>	<b>77.6</b>	<b>2.9</b>	<b>2.8</b>	<b>15.1</b>	<b>11.8</b>	<b>0.1</b>	<b>6.7</b>	<b>115.5</b>	<b>40.8</b>	<b>0.1</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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																			
ткк516	Салат "Уральский" без яйца	60	1.20	3.10	5.80	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
ткк525	Перец фаршированный овощами и рисом	110	2.60	6.20	9.80	105.00	135.00	19.00	15.00	36.00	1.00	2.64	0.09	6.16	0.05	0.07	78.00	0.32	0.00
тк90	Каша гречневая с луком	150	4.59	5.92	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
ткк434	Кисель "Витошка"	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 (банан)	250	1.80	0.40	18.80	46.00	696.00	68.00	46.00	26.00	0.60	0.10	2.00	4.40	0.08	0.10	20.00	40.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>10.39</b>	<b>15.62</b>	<b>84.51</b>	<b>518.5</b>	<b>1191</b>	<b>201.2</b>	<b>216.4</b>	<b>308.9</b>	<b>7.8</b>	<b>6.0</b>	<b>4.8</b>	<b>27</b>	<b>0.7</b>	<b>0.6</b>	<b>133.7</b>	<b>185.9</b>	<b>1.8</b>

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	В,мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк380	Капуста (цветная и брокколи) отварная с маслом растительным	100	3.00	12.60	9.00	162.00	174.00	64.00	15.00	59.0	1.00	2.64	0.53	0.88	0.07	0.08	0.00	0.07	0.00
тк30	Картофель тушеный	180	6.50	10.80	34.20	261.00	408.50	19.00	24.00	60.00	1.85	9.30	6.68	103.9	0.08	0.16	7.00	0.19	0.01
тк42	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0.00	0.00	22.00	95.00	8.00	0.00	6.00	3.00	1.10	0.05	0.04	0.52	0.30	0.34	20.00	120.0	1.68
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.9 Скурихин	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>810</b>	9.70	23.60	101.2	638.8	821	127	64	153	7	14	8	112	1	1	66	123	1.7

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	В,мкг
<b>Завтрак</b>																			
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
тк245	Гороховое пюре	180	18.36	6.36	35.52	272.40	362.00	82.80	73.20	187.2	5.76	2.24	5.76	13.00	0.25	0.06	0.00	0.00	0.00
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
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.9 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	65.00	278.00	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>810</b>	21.7	15.1	100.1	618.2	855.5	174.8	117.2	263.2	10.8	7.1	6.3	37.5	0.3	0.1	124.0	10.8	0.0



День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-11 классов

1 вариант

фенилкетонурия

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	В,мкг
<b>Завтрак</b>																			
скуп.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
тк157/1	Котлеты морковные	75	2.70	5.10	14.55	117.00	83.00	25.50	36.0	63.00	1.50	2.20	0.04	24.20	0.06	0.03	1.00	600.0	0.00
тк35	Картофельное пюре без молока	180	3.78	8.10	26.28	196.20	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
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 Скурихи	Печенье овсяное	50	1.88	2.50	18.50	104.00	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>565</b>	<b>9.11</b>	<b>15.80</b>	<b>71.23</b>	<b>470.20</b>	<b>754.00</b>	<b>88.00</b>	<b>83.50</b>	<b>167.50</b>	<b>4.75</b>	<b>7.00</b>	<b>0.48</b>	<b>60.60</b>	<b>0.25</b>	<b>0.13</b>	<b>22.23</b>	<b>670.00</b>	<b>0.06</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	Р	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг	В,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
тк157/1	Котлеты морковные	75	2.70	5.10	14.55	117.00	83.00	25.50	36.0	63.00	1.50	2.20	0.04	24.20	0.06	0.03	1.00	600.0	0.00
тк160	Каша перловая рассыпчатая	180	7.60	5.61	24.80	230.15	226.25	13.20	180.3	420.0	4.03	1.90	3.54	0.20	0.26	0.02	0.00	20.00	0.01
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 Скурихи	Печенье овсяное	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>565</b>	<b>13.28</b>	<b>15.41</b>	<b>76.15</b>	<b>559.15</b>	<b>565.45</b>	<b>61.70</b>	<b>240.90</b>	<b>510.40</b>	<b>7.78</b>	<b>4.50</b>	<b>3.82</b>	<b>34.92</b>	<b>0.37</b>	<b>0.10</b>	<b>24.73</b>	<b>688.51</b>	<b>0.01</b>

День: пятница

1 вариант

фенилкетонурия

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-11 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк193	Салат-коктейль овощной	100	2.52	8.72	3.09	100.93	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
тк198	Плов бухарский	200	3.93	14.39	42.69	315.00	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
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 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	200	0.80	0.40	15.00	76.00	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>700</b>	<b>7.6</b>	<b>23.5</b>	<b>75.8</b>	<b>541.4</b>	<b>477.8</b>	<b>295.0</b>	<b>77.7</b>	<b>193.0</b>	<b>4.0</b>	<b>7.3</b>	<b>30.6</b>	<b>326</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>	<b>72.7</b>	<b>1150</b>	<b>0.2</b>
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>		<b>6656</b>	<b>94.3</b>	<b>143.4</b>	<b>828.0</b>	<b>5057.9</b>	<b>7101</b>	<b>1414</b>	<b>980</b>	<b>1743</b>	<b>52.0</b>	<b>69.8</b>	<b>78</b>	<b>1091</b>	<b>4.8</b>	<b>9.7</b>	<b>742.9</b>	<b>2461</b>	<b>9.8</b>
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>		<i>665.6</i>	<i>9.43</i>	<i>14.34</i>	<i>82.8</i>	<i>505.79</i>	<i>710.1</i>	<i>141.42</i>	<i>97.98</i>	<i>174.3</i>	<i>5.196</i>	<i>6.978</i>	<i>7.761</i>	<i>109.1</i>	<i>0.477</i>	<i>0.969</i>	<i>74.293</i>	<i>246.1</i>	<i>0.983</i>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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	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
тк447	Запеканка картофельная с овощами	200	4.78	17.35	33.71	310.00	158.00	49.98	51.0	134.0	2.00	5.00	20.00	114.0	0.24	0.19	56.00	37.00	0.03
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(мандарины)	200	0.80	0.40	15.00	76.00	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>660</b>	<b>5.8</b>	<b>17.8</b>	<b>62.3</b>	<b>443.0</b>	<b>383.2</b>	<b>91.9</b>	<b>73.2</b>	<b>163.2</b>	<b>3.3</b>	<b>5.3</b>	<b>20.1</b>	<b>264</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>92.5</b>	<b>37</b>	<b>0.2</b>
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>		<b>6524.0</b>	<b>107.7</b>	<b>141.6</b>	<b>753.4</b>	<b>4942.8</b>	<b>7598.5</b>	<b>1329.0</b>	<b>1146</b>	<b>2262</b>	<b>60.0</b>	<b>67.8</b>	<b>65.6</b>	<b>865</b>	<b>3.3</b>	<b>2.1</b>	<b>753.8</b>	<b>1711</b>	<b>4.6</b>
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>		<i>652.4</i>	<i>10.77</i>	<i>14.16</i>	<i>75.34</i>	<i>494.28</i>	<i>759.85</i>	<i>132.90</i>	<i>114.6</i>	<i>226.2</i>	<i>5.999</i>	<i>6.775</i>	<i>6.561</i>	<i>86.5</i>	<i>0.332</i>	<i>0.206</i>	<i>75.375</i>	<i>171.1</i>	<i>0.458</i>

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

