

* 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. 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

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	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тгк21	Салат из зеленого горошка с луком зеленым	95	3,03	3,75	7,00	75,48	28,40	9,41	12,40	58,00	0,55	2,51	3,80	6,90	0,04	0,05	2,50	33,00	1,77
тк 72	Картофель отварной с зеленью	180/2	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
тгк39	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
	Итого:	595	6,93	9,37	73,26	392,48	654,40	77,61	68,40	182,00	5,55	7,21	4,14	183,30	0,24	0,14	46,50	34,80	2,03

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 рет.	D,мкг
Завтрак																			
тгк 174	Салат из свеклы с яблоками и черносливом	100	1,60	6,80	16,40	132,00	209,5	422,00	330,0	474,0	16,20	3,83	0,41	12,00	0,20	0,01	86,40	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
	Итого:	580	4,70	11,40	46,8	394,0	691,3	457,0	364,0	549,4	18,4	8	1	39	0,30	0,07	142,4	1,8	0,06

День: вторник

1 вариант

фенилкетонурия

Неделя: первая

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	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тк187	Салат из свежих помидоров с 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
тгк15	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
тгк459	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(груша)	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	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00
	Итого:	610	6,4	12,5	54,0	362,9	975,8	107,0	60,0	142,0	3,3	7,1	0,7	47,6	0,7	0,1	138,0	11,5	0,0

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 рет.	D,мкг
Завтрак																			
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
тгк39	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(груша)	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	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00
	Итого:	770	5,2	11,4	76,9	420,7	946,0	107,5	73,0	131,0	5,3	6,2	0,7	37,2	0,2	0,1	49,0	7,8	0,1

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 рет.	В,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурих	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00
гтк70	Каша рисовая рассып. с овощами	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
тк13	Капуста тушеная	100	3,80	4,30	9,80	109,00	122,00	90,00	29,00	59,00	1,20	1,10	0,50	10,0	0,04	0,02	27,00	0,11	0,00
гтк434	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
гтк39	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 Скурих	Фрукты свежие(банан)	150	1,50	1,50	18,00	96,00	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
	Итого:	657	11,7	12,5	127,0	632,8	605,4	280,9	126,0	224,5	6,9	11,5	9,5	114	1,4	0,5	123,0	157,6	1,7

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 рет.	В,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурих	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00
гтк319	Ризотто школьное	180	4,50	7,50	26,00	274,00	242,00	10,00	31,00	84,00	0,60	5,28	0,20	114,0	0,06	0,06	2,52	0,00	0,00
тк13	Капуста тушеная	100	3,80	4,30	9,80	109,00	122,00	90,00	29,00	59,00	1,20	1,10	0,50	10,0	0,04	0,02	27,00	0,11	0,00
гтк39	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
гтк459	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 Скурих	Фрукты свежие(банан)	150	1,50	1,50	18,00	96,00	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
	Итого:	930	12,3	13,5	107,1	648,8	791,0	230,9	117,0	244,5	6,3	14,4	2,3	184	0,3	0,2	173,5	33,6	0,0

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.)	Минералн. 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																			
гтк126	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
гк90	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
гкб	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
гтк39	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:	580	8,0	11,7	101,9	618,1	500,0	100,6	207,0	314,0	7,9	4,5	3,2	188,7	0,4	0,2	46,0	15,8	0,7

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералн. 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																			
гк187	Салат из свежих помидоров с 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
гтк157/1	Котлеты морковные	100	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
гк35	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
гкб	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
	Итого:	580	8,78	18,60	80,73	568,20	854,0	153,50	110,00	212,00	4,40	7,90	0,58	210,6	0,31	0,13	65,00	616,96	0,76

День: пятница

1 вариант

фенилкетонурия

Неделя: первая

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 рет.	Д,мкг
Завтрак																			
ттк414	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
ттк154	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
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
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
	Итого:	812	9,3	10,7	103,2	491,4	610,8	111,8	66,7	130,1	6,4	2,7	0,5	19,8	0,2	0,0	58,0	3,5	0,0

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 рет.	Д,мкг
Завтрак																			
ттк380	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
ттк245	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
ттк434	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
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
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
	Итого:	572	22,1	19,5	104,8	675,2	829,2	250,8	127,2	280,2	12,0	6,6	6,6	20,9	0,7	0,5	59,0	133,1	1,7

День: понедельник

фенилкетонурия

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-11 классов

1 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 рет.	D,мкг
Завтрак																			
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
тк213	Котлеты капустные	100	4,20	8,20	11,80	150,00	150,00	64,00	26,00	52,00	2,00	1,10	0,30	11,00	0,06	0,03	5,00	0,00	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 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
	Итого:	710	25,66	23,16	89,2	705,4	1013	275	149	295	11	8	7	48	1	0	75	133	2

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 рет.	D,мкг
Завтрак																			
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
тк213	Котлеты капустные	100	4,20	8,20	11,80	150,00	150,00	64,00	26,00	52,00	2,00	1,10	0,30	11,00	0,06	0,03	5,00	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
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
	Итого:	712	13,58	18,90	95,0	569,1	771,6	165	86	170	6	4	1	32	0	0	74	4	0

День: вторник

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	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
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
ттк525	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
ттк154	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 Скурих	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
	Итого:	537	9,35	14,40	89,4	555,0	954	133,6	142,3	77,6	2,9	2,8	15,1	11,8	0,1	6,7	115,5	40,8	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	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
ттк516	Икра кабачковая	100	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
ттк525	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	180	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
ттк434	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 Скурих	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
	Итого:	840	10,39	15,62	84,51	518,5	1191	201,2	216,4	308,9	7,8	6,0	4,8	27	0,7	0,6	133,7	185,9	1,8

День: среда

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 рет.	В,мкг
Завтрак																			
гтк380	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
гтк30	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
гтк42	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
гтк39	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
	Итого:	810	9,70	23,60	101,2	638,8	821	127	64	153	7	14	8	112	1	1	66	123	1,7

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 рет.	В,мкг
Завтрак																			
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
гтк245	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
гтк459	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
гтк39	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
	Итого:	810	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

1 вариант

фенилкетонурия

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-11 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
скуп.г8	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
тгк157/1	Котлеты морковные	100	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
тгк39	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	790	9,11	15,80	71,23	470,20	754,00	88,00	83,50	167,50	4,75	7,00	0,48	60,60	0,25	0,13	22,23	670,00	0,06

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг						
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг	
Завтрак																				
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	100	35,3	3,26	2,20	3,50	75,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00
тгк157/1	Котлеты морковные	100	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	
тгк160	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	
тгк459/1	Напиток "гаежный"(чай с брусникой)	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	
тгк39	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	830	47,88	15,57	76,45	520,65	495,45	297,80	249,30	528,60	35,53	5,00	4,32	25,25	17,03	0,14	9,76	650,01	0,01	

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	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
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
	Итого	700	7,6	23,5	75,8	541,4	477,8	295,0	77,7	193,0	4,0	7,3	30,6	326	0,2	0,6	72,7	1150	0,2
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	6801	103,6	157,2	886,1	5408,5	7365	1596	1045	1879	59,7	71,9	78	1111	4,6	9,4	762,9	2341	8,2
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	680,1	10,36	15,724	88,608	540,85	736,516	159,62	104,5	187,9	5,966	7,193	7,837	111,1	0,461	0,94	76,293	234,1	0,815

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 рет.	D,мкг
Завтрак																			
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
тгк447	Запеканка картофельная с овощами и соусом томатным	200/50	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
	Итого	460	5,8	17,8	62,3	443,0	383,2	91,9	73,2	163,2	3,3	5,3	20,1	264	0,3	0,2	92,5	37	0,2
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	7084,0	152,3	157,3	834,7	5376,4	7808,5	2130,1	1533	2851	109,2	70,5	47,1	877	20,3	2,2	922,9	1680	4,6
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	708,4	15,23	15,73	83,471	537,64	780,85	213,01	153,3	285,1	10,92	7,05	4,715	87,7	2,029	0,215	92,288	168	0,458

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко