

* 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, обогащённые 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

аллергия на молочные блюда

Неделя: первая

1 вариант

Сезон: весенний

для обучающихся 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	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																				
гтк540	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая) с фруктовой подливкой.	200	45,0	4,40	9,60	35,00	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
гтк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями	60	58,0	6,50	8,90	12,80	94,50	195,00	180,00	25,25	133,2	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
гк10	Чай с сахаром	200	5,00	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
гк38	Фрукты свежие(мандарины)	100	64,00	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:	560	172,00	11,80	18,60	65,30	579,50	513,2	228,0	59,3	214,2	2,60	9,9	12,26	195	0,11	0,24	35,14	52,1	0,39

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	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																				
гтк 174	Салат из отв. свеклы с яблоками	60	31,0	3,10	5,00	10,00	61,0	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
гтк134	Гуляш из отварной говядины	100	106,0	11,90	10,10	15,0	125,00	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
гк302	Каша пшеничная вязкая	150	20,0	2,64	4,50	37,33	230,2	226,25	13,20	180	420,0	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01
гтк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	5,0	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
гк27	Чай с сахаром и лимоном	200	10,0	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
	Итого:	535	172,0	19,10	19,83	83,2	502,2	295,1	60,5	394,8	444,9	14,6	2,7	67,7	4,6	0,4	6,0	3,0	20,0	2,6

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 7-11 лет

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																				
гтк438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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
гк215	Говядина в кисло-сладком соусе	90	99,00	14,70	14,24	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
гк35	Картофель отварной с маслом растительным	150	35,00	2,54	5,44	20,30	132,00	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
гтк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	5,50	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	7,50	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:	540	172,00	19,35	20,11	82,70	571,48	917,0	85,75	107,0	272,3	6,30	11,7	1,98	94,0	0,28	0,13	91,0	75,81	3,21

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																				
гтк438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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
гтк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	105,0	13,00	14,30	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
гк302	Каша ячневая вязкая	150	14,0	2,57	3,10	33,30	139,00	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
гк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	32,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
гтк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	5,0	1,16	0,23	10,25	41,00	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35
	Итого:	565	181,0	21,05	20,23	91,6	602,3	598,0	282,8	91,0	149,5	4,9	13,9	5,2	81,5	0,5	0,3	45,0	196,5	2,9

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 7-11 лет

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	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 (огурец) порционно	60	34,0	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
гтк139	Оладьи из печени	90	68,0	13,00	14,20	20,10	281,00	115,00	7,00	10,00	157	4,00	2,70	14,00	100,0	0,14	0,85	17,00	4,02	0,65
гк5	Макаронные изделия отварные	150	17,0	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
гтк243	Батон столовый	30	8	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
гк27	Чай с сахаром и лимоном	200	10,0	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
гк38	Фрукты свежие(яблоко)	100	35	0,20	0,20	10,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого:	570	172,0	17,88	19,40	86,89	617,70	624	61	49	223	6	7	16	133	0	1	55	7	0,7

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	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 (огурец) порционно	60	34,0	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
гтк1	Котлета из говядины	100	95,00	15,90	13,10	15,0	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	0,01
гк 18	Рис отварной	150	25,0	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
гтк243	Батон столовый	30	8	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
гк27	Чай с сахаром и лимоном	200	10,0	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
	Итого:	540	172,0	22,33	19,7	69,9	592,7	350,0	52,9	186,9	62,7	8,8	1,9	57,6	22,6	0,2	1,1	4,5	1,8	0,0

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 7-11 лет

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	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рег.	D,мкг
Завтрак																				
гтк546	Овощи свежие (огурец) порционно	60	34,00	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
гтк554	Палочки куриные в панировке	90	98,00	11,34	12,70	24,85	207,39	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	15,00	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
гтк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	5,00	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
гтк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	5,00	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
гтк555	Чай с малиной	200	15,00	0,28	0,10	10,80	45,11	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
	Итого:	550	172,00	20,14	20,30	87,78	584,5	690,3	228,65	187,8	402,55	6,05	17,75	27,9	160,8	5,35	0,518	7,16	67,4	0,58

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рег.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	34,00	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
гтк523	Гуляш из птицы	100	87,00	14,30	13,60	22,50	265,00	191,00	391,00	198,7	22,47	1,29	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00	0,03
тк 35	Картофель отварной с маслом растительным	150	35,0	2,54	5,44	20,30	132,00	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
гтк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	6,00	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	10,00	0,60	0,10	26,40	118,0	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
	Итого:	540	172,0	19,39	19,52	83,25	578,50	885,0	471,75	291,74	145,72	4,19	11,20	22,24	158,4	0,32	0,35	22,66	126,30	0,59

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 7-11 лет

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	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк4	Икра свекольная	60	18,0	2,52	4,86	8,00	78,00	180,00	31,20	16,20	33,60	0,47	1,80	0,20	6,00	0,04	0,03	9,00	15,00	0,10
тгк248	Мясо духовое(говядина с	200	110,0	17,67	17,40	31,88	365,00	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	6,0	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	3,0	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)	100	35,0	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:	590	172,00	22,3	23,0	71,1	591,4	702,0	91,4	85,0	73,6	2,8	6,1	4,3	25,8	0,2	0,1	44,0	18,0	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	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тгк540	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая) с фруктовой подливкой.	200	36,0	4,40	9,60	35,00	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
тгк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями	60	32,0	6,88	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	3,0	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(мандарины)	100	60,0	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
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	41,0	0,00	0,00	20,00	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:	760	172,0	12,2	12,9	85,4	646,5	484,2	66,8	58,3	98,3	5,2	9,9	9,4	194,5	0,1	0,2	39,0	0,1	0,2

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 для обучающихся 7-11 лет

аллергия на молочные блюда

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	34,0	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	128,96	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
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	40	6,0	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	3,0	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:	500	172,0	21,71	21,55	64,2	592,5	516,4	63,9	252,9	288,7	3,4	11,9	8,4	117,7	5,1	0,2	8,5	6,0	0,6

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	34,0	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
тгк151	Рагу из говядины	200	123,00	18,24	19,68	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
тгк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	7,50	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
тгк243	Хлеб северный (с ламинариями)	40	7,50	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	172,00	20,35	20,11	82,70	571,48	846,0	52,8	112,0	322,3	6,50	7,3	1,98	70	0,29	0,15	107,00	75,8	0,35

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 для обучающихся 7-11 лет

аллергия на молочные блюда

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк545	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	62	36,0	1,30	0,10	3,80	22,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
гтк556	Паста школьная	225	124,0	16,12	19,60	51,50	451,00	284,00	49,00	29,00	131,00	2,80	12,02	1,54	47,84	0,10	0,13	15,00	0,03	0,06
гтк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	6,00	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
гк27	Чай с сахаром и лимоном	200	6,0	0,30	0,00	15,00	45,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого:	517	172,00	19,12	19,98	80,55	569,5	470,8	71,2	78,7	157,0	4,9	13,5	3,5	61,5	0,2	0,2	19,5	0,0	0,1

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гк4	Икра свекольная	60	27,00	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
гтк523	Птица тушеная в соусе	100	95,00	12,00	9,90	13,10	192,00	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
гк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	23,00	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
гтк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	6,00	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
гтк434	Кисель "Витошка"	200	21,00	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
	Итого:	540	172,00	19,39	20,20	81,26	590,5	708,2	135,5	212,9	408,7	9,1	11,0	4,5	80	0,6	0,7	36,7	145,6	1,8

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний
для обучающихся 7-11 лет

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк126	Салат "Витаминный".	60	18,0	1,50	3,12	6,60	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
гтк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	110,0	16,90	16,10	40,00	395,00	751,00	24,36	229,0	348,5	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	6,0	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
гк10	Чай с сахаром	200	3,0	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	Фрукты свежие(яблоко)	100	35,0	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:		535	172,0	20,20	19,70	77,9	570,5	1109	77	290	400	6	15	2	98	0	0	66	3	0,0

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	22,0	1,50	3,12	10,79	65,00	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
гтк236	Макаронник с сердцем	200	106,0	11,42	16,80	35,00	345,00	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
гк10	Чай с сахаром	200	3,0	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
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	6,0	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	Фрукты свежие(яблоко)	100	35,0	0,20	0,20	11,00	45,00	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
Скюри	Итого:	585	172,0	14,72	20,40	77,0	547,5	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: весенний
для обучающихся 7-11 лет

1 вариант

аллергия на молочные блюда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк546	Овощи свежие (помидор) порционно	60	34,00	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
гтк557	Биточки рубленные из птицы	90	70,00	13,00	12,30	10,94	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
гк 35	Картофельное пюре без молока	150	35,0	2,54	5,44	20,30	132,00	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
гтк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	6,0	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
гк10	Чай с сахаром	200	3,00	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	Кондитерские изделия	50	24,00	1,88	1,50	25,00	154,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00
	Итого	580	172,0	19,57	19,62	80,29	583,50	870,00	170,59	228,76	133,49	5,34	8,90	12,24	101,40	0,31	0,20	21,59	114,40	0,07

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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
гтк121/1	Печень жареная	100	70,00	12,40	11,60	5,90	145,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
гк5	Макаронные изделия отварные	150	17,00	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
гтк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	6,0	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
гтк459/1	Напиток "таежный"(чай с брусникой)	200	24,0	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	Кондитерские изделия	50	30,00	1,85	1,90	16,50	85,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00
	Итого	585	172,00	19,10	18,78	88,15	569,50	594,87	55,25	84,10	506,15	9,00	7,52	24,78	171,82	0,34	1,31	36,73	74,12	0,06

День: пятница

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 7-11 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б		У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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
гтк265	Плов из птицы	200	85,00	15,60	18,70	42,50	385,00	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
гтк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	30	6,00	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
гтк459/1	Напиток "таежный"(чай с брусникой)	200	21,0	0,77	0,18	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
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	110	35,0	0,20	0,20	10,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	Итого	600	172,0	19,1	19,4	86,9	580,50	600,5	205,0	191,6	73,6	2,1	12,0	4,0	41	5,2	0,2	60,1	92	0,6
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5107	1720	171	182	717	5311	6134	1235	1251	1856	40	100	91	937	17	3	377	436	6
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>510,7</i>	<i>172,00</i>	<i>17,12</i>	<i>18,218</i>	<i>71,669</i>	<i>531,06</i>	<i>613,398</i>	<i>123,52</i>	<i>125,1</i>	<i>185,6</i>	<i>3,986</i>	<i>10,03</i>	<i>9,1</i>	<i>93,67</i>	<i>1,692</i>	<i>0,276</i>	<i>37,695</i>	<i>43,56</i>	<i>0,629</i>

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.9 Скурихин	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	25	0,55	0,10	3,80	12,00	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
гтк557	Биточки рубленые из птицы	90	70,00	13,00	12,30	10,94	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
гтк319	Ризотто школьное	150	50,00	4,18	5,50	25,00	235,00	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
гтк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	6,00	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
гтк459/1	Напиток "таежный"(чай с брусникой)	200	21,0	0,77	0,18	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
	Итого	525	172,0	20,48	18,3	70,3	583,5	512,7	140,2	197,1	126,3	3,3	8,8	31,5	175	5,2	0,1	12,9	45	0,6
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5675,0	1729,0	188,1	190,0	812,7	5784,6	5974,5	1391,8	1777	2496	71,0	82,3	232,7	1034	8,4	10,5	350,5	702	16
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>567,5</i>	<i>172,90</i>	<i>18,81</i>	<i>19,00</i>	<i>81,271</i>	<i>578,46</i>	<i>597,45</i>	<i>139,18</i>	<i>177,7</i>	<i>249,6</i>	<i>7,097</i>	<i>8,228</i>	<i>23,27</i>	<i>103,4</i>	<i>0,838</i>	<i>1,049</i>	<i>35,046</i>	<i>70,19</i>	<i>1,572</i>