



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №1

Н.А. Квасова

2025 г

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю.Лыкова

2025 г

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4, 5-11 КЛАССОВ  
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ «Сахарный диабет»  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА Покачи  
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

День: 1 понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

1 вариант С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводо в XE	
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.		D,мк г
<b>Завтрак</b>																				
гтк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.без сахара	205	5,56	7,77	32,00	245,0	163,2	147,0	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65	0,58
гтк243	Хлеб дарн. с колбасными изделиями и сыром	70	4,50	6,90	10,56	192,00	19,10	147,80	32,20	155,7	0,80	0,00	2,90	0,14	0,07	0,06	0,01	74,00	0,25	2,30
гтк37	Какао с витаминами "Витошка" без сахара	200	3,77	2,50	6,12	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	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	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>14,53</b>	<b>17,27</b>	<b>56,18</b>	<b>626,28</b>	<b>483,28</b>	<b>545,80</b>	<b>212,20</b>	<b>208,10</b>	<b>2,35</b>	<b>9,70</b>	<b>12,26</b>	<b>209,8</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>51,57</b>	<b>248,0</b>	<b>3,60</b>	<b>4,01</b>
<b>Обед</b>																				
гтк 29	Салат из свеклы отварной	60	0,80	3,10	4,60	67,00	125,70	21,00	12,00	22,00	1,10	2,30	0,25	7,20	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00	0,38
гтк1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/15/10	2,00	4,10	12,00	73,00	332,10	48,50	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65	1,00
гтк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	90/50	10,80	11,10	8,00	176,00	259,00	140,00	22,00	340,00	2,00	5,30	2,70	37,50	0,12	0,12	4,00	0,02	0,20	0,90
гтк296,2004	Каша перловая рассыпчатая	100	7,60	5,61	24,80	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	2,07
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>25,50</b>	<b>24,45</b>	<b>71,08</b>	<b>656,43</b>	<b>1024,9</b>	<b>243,20</b>	<b>341,90</b>	<b>888,90</b>	<b>10,04</b>	<b>17,82</b>	<b>9,83</b>	<b>82,20</b>	<b>0,57</b>	<b>0,19</b>	<b>41,00</b>	<b>20,28</b>	<b>0,86</b>	<b>6,15</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,03</b>	<b>41,72</b>	<b>127,26</b>	<b>1282,7</b>	<b>1508,1</b>	<b>789,00</b>	<b>554,10</b>	<b>1097,0</b>	<b>12,39</b>	<b>27,52</b>	<b>22,09</b>	<b>292,0</b>	<b>1,05</b>	<b>0,57</b>	<b>92,57</b>	<b>268,3</b>	<b>4,5</b>	<b>10,2</b>

для обучающихся 5-11 классоввозраст старше 12 лет

С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводо в XE	
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.		D,мк г
<b>Завтрак</b>																				
гтк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.без сахара	205	5,56	7,77	32,00	245,0	163,2	147,0	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65	0,58
гтк243	Хлеб дарн. с колбасными изделиями и сыром	70	4,50	6,90	10,56	192,00	19,10	147,80	32,20	155,7	0,80	0,00	2,90	0,14	0,07	0,06	0,01	74,00	0,25	2,30
гтк37	Какао с витаминами "Витошка" без сахара	200	3,77	2,50	6,12	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	0,50
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие( мандарины)	130	0,70	0,10	7,50	32,30	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	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>605,00</b>	<b>14,53</b>	<b>17,27</b>	<b>56,18</b>	<b>620,58</b>	<b>483,28</b>	<b>545,80</b>	<b>212,20</b>	<b>208,10</b>	<b>2,35</b>	<b>9,70</b>	<b>12,26</b>	<b>209,8</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>51,57</b>	<b>248,0</b>	<b>3,60</b>	<b>4,01</b>
<b>Обед</b>																				
гтк 174	Салат из свеклы с яблоками	100	1,30	5,16	12,50	101,70	209,50	35,00	20,00	36,70	1,80	3,83	0,41	12,00	0,02	0,01	8,30	0,00	0,00	1,04
гтк1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/15/10	2,00	4,10	12,00	73,00	332,10	48,50	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65	1,00
гтк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	100	12,25	13,00	9,50	295,00	195,00	170,50	27,50	425,00	2,50	5,90	3,00	41,70	0,15	0,01	5,00	0,03	0,01	0,79
гтк296,2004	Каша перловая рассыпчатая	100	7,60	5,61	24,80	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	2,07
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>		<b>27,45</b>	<b>28,41</b>	<b>80,48</b>	<b>810,13</b>	<b>1044,7</b>	<b>287,70</b>	<b>355,40</b>	<b>988,6</b>	<b>11,24</b>	<b>19,95</b>	<b>10,29</b>	<b>91,2</b>	<b>0,61</b>	<b>0,08</b>	<b>45,30</b>	<b>20,29</b>	<b>0,67</b>	<b>6,70</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,98</b>	<b>45,68</b>	<b>136,66</b>	<b>1430,7</b>	<b>1527,9</b>	<b>833,50</b>	<b>567,60</b>	<b>1196,7</b>	<b>13,59</b>	<b>29,65</b>	<b>22,55</b>	<b>301,0</b>	<b>1,09</b>	<b>0,46</b>	<b>96,87</b>	<b>268,3</b>	<b>4,27</b>	<b>10,71</b>



День: 2 вторник

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.		В,мкг г
<b>Завтрак</b>																				
гтк438	Огурец консервированный(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	0,00	0,00	0,16
гтк151	Рагу из говядины	200	19,24	20,68	20,00	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	1,68
гтк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.) без сахара	200	0,44	0,05	2,51	12,25	8,00	4,20	1,19	9,00	0,21	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00	0,21
гтк239	Хлеб северный (с ламин)	25	1,16	0,23	10,25	41,00	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35	0,85
	<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>21,39</b>	<b>21,06</b>	<b>34,66</b>	<b>482,13</b>	<b>846,00</b>	<b>47,04</b>	<b>107,19</b>	<b>322,25</b>	<b>5,6</b>	<b>7,29</b>	<b>1,98</b>	<b>69,59</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>107,00</b>	<b>9,30</b>	<b>0,35</b>	<b>2,90</b>
<b>Обед</b>																				
гтк185	Салат "Нежность"	60	2,28	4,86	4,50	70,80	73,90	19,20	19,80	33,60	0,60	3,26	4,11	15,48	0,03	0,06	3,00	0,91	0,31	0,37
гтк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	7,34	2,72	23,21	119,70	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00	1,93
гтк132	Зразы рубленые из говядины	90	11,81	15,60	9,50	265,00	227,60	28,00	24,00	273,00	2,00	5,79	0,50	60,50	0,08	0,09	6,00	0,08	0,00	0,80
гтк15	Капуста тушеная	150	1,80	2,30	10,80	109,00	423,30	90,00	29,00	59,00	1,20	4,49	0,44	14,96	0,04	0,05	27,00	0,11	0,00	0,90
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк14	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	4,24	19,04	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00	0,35
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>26,69</b>	<b>26,08</b>	<b>71,03</b>	<b>675,82</b>	<b>1091,2</b>	<b>384,68</b>	<b>319,99</b>	<b>628,57</b>	<b>7,25</b>	<b>32,48</b>	<b>20,82</b>	<b>227,8</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>60,29</b>	<b>27,30</b>	<b>0,31</b>	<b>5,91</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,1</b>	<b>47,14</b>	<b>105,69</b>	<b>1158,0</b>	<b>1937,2</b>	<b>431,72</b>	<b>427,18</b>	<b>950,82</b>	<b>12,9</b>	<b>39,77</b>	<b>22,80</b>	<b>297,4</b>	<b>0,77</b>	<b>0,45</b>	<b>167,29</b>	<b>36,60</b>	<b>0,66</b>	<b>8,81</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углевод ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.		В,мкг г
<b>Завтрак</b>																				
гтк438	Огурец консервированный(порционно)	100	1,10	0,20	4,68	24,00	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	0,39
гтк151	Рагу из говядины	225	21,00	22,30	25,00	475,00	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	1,68
гтк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.) без сахара	200	0,44	0,05	2,51	12,25	8,00	4,20	1,19	9,00	0,21	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00	0,21
гтк239	Хлеб северный (с ламин)	25	1,16	0,23	10,25	41,00	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35	0,85
	<b>Итого:</b>	<b>782</b>	<b>23,70</b>	<b>22,78</b>	<b>42,44</b>	<b>552,25</b>	<b>942,6</b>	<b>60,44</b>	<b>118,39</b>	<b>346,65</b>	<b>6,4</b>	<b>7,59</b>	<b>2,11</b>	<b>76,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>120,00</b>	<b>9,30</b>	<b>0,35</b>	<b>3,13</b>
<b>Обед</b>																				
гтк185	Салат "Нежность"	100	3,80	8,10	7,50	118,00	118,00	19,20	19,80	33,60	0,60	5,43	6,85	25,80	0,04	0,10	5,00	1,51	0,52	0,63
гтк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	7,34	2,72	23,21	159,70	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00	1,93
гтк132	Зразы рубленые из говядины	100	16,80	17,80	9,50	295,00	252,80	28,00	24,00	273,00	2,00	6,43	0,60	67,20	0,08	0,01	6,00	0,08	0,00	0,80
гтк15	Капуста тушеная	180	2,56	3,16	12,00	130,80	507,60	108,00	34,80	70,80	1,44	5,40	0,53	17,95	0,05	0,01	32,40	0,13	0,01	1,00
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк14	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	4,24	19,04	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00	0,35
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>33,96</b>	<b>32,38</b>	<b>75,23</b>	<b>814,82</b>	<b>1244,8</b>	<b>402,68</b>	<b>325,79</b>	<b>640,37</b>	<b>7,49</b>	<b>36,20</b>	<b>23,75</b>	<b>247,8</b>	<b>0,50</b>	<b>0,21</b>	<b>67,69</b>	<b>27,92</b>	<b>0,53</b>	<b>6,27</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,66</b>	<b>55,16</b>	<b>117,67</b>	<b>1367,1</b>	<b>2187,4</b>	<b>463,12</b>	<b>444,18</b>	<b>987,0</b>	<b>13,8</b>	<b>43,79</b>	<b>25,86</b>	<b>324,1</b>	<b>0,81</b>	<b>0,38</b>	<b>187,69</b>	<b>37,22</b>	<b>0,88</b>	<b>9,40</b>

День: 3 среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория

1 вариант С заболеванием сахарный диабет

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводов ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рети.		В,мкг г
<b>Завтрак</b>																				
гтк37	Сырники без сахара со сметаной	180	15,45	12,40	9,26	337,00	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01	0,77
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гтк27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,05
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	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	0,79
	<b>Итого:</b>	<b>657</b>	<b>17,31</b>	<b>12,94</b>	<b>29,67</b>	<b>463,72</b>	<b>458,8</b>	<b>137,35</b>	<b>80,20</b>	<b>114,15</b>	<b>1,14</b>	<b>14,32</b>	<b>29,05</b>	<b>78,5</b>	<b>1,16</b>	<b>0,36</b>	<b>60,12</b>	<b>38,80</b>	<b>0,01</b>	<b>2,46</b>
<b>Обед</b>																				
гтк317	Салат "Мозайка"	60	1,00	6,12	12,50	57,00	108,00	33,00	10,00	95,00	1,00	6,90	11,00	22,0	0,03	0,15	3,00	0,10	0,90	1,04
гтк 135 2004	Суп из овощей с мясом	250/15	3,00	4,20	10,20	91,00	413,00	30,00	22,00	53,00	0,80	4,00	2,43	27,40	0,80	0,06	11,00	0,00	0,00	0,85
гтк121/1	Печень по-строгановски	90	8,36	9,60	5,90	163,00	158,67	14,00	15,00	431,00	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00	0,49
гтк5	Макаронные изделия отварные	150	4,50	2,80	28,71	191,00	51,00	11,00	7,00	36,00	0,01	0,61	0	10,12	0,61	0,02	0,02	0,00	0,03	2,40
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>		<b>21,16</b>	<b>23,26</b>	<b>78,99</b>	<b>612,28</b>	<b>812</b>	<b>109</b>	<b>132</b>	<b>664</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>39</b>	<b>207</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>37,0</b>	<b>5,7</b>	<b>0,93</b>	<b>6,58</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,47</b>	<b>36,20</b>	<b>108,66</b>	<b>1076,0</b>	<b>1271,3</b>	<b>245,85</b>	<b>212,20</b>	<b>778,4</b>	<b>9,73</b>	<b>34,1</b>	<b>68,32</b>	<b>285,1</b>	<b>2,90</b>	<b>1,76</b>	<b>97,14</b>	<b>44,53</b>	<b>0,94</b>	<b>9,04</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводов ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рети.		В,мкг г
<b>Завтрак</b>																				
гтк37	Сырники без сахара со сметаной	180	15,45	12,40	9,26	337,00	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01	0,77
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гтк27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,05
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	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	0,79
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>17,31</b>	<b>12,94</b>	<b>29,67</b>	<b>463,72</b>	<b>458,8</b>	<b>137,35</b>	<b>80,20</b>	<b>114,15</b>	<b>1,14</b>	<b>14,32</b>	<b>29,05</b>	<b>78,5</b>	<b>1,16</b>	<b>0,36</b>	<b>60,12</b>	<b>38,80</b>	<b>0,01</b>	<b>2,46</b>
<b>Обед</b>																				
гтк317	Салат "Мозайка"	100	1,50	9,20	15,50	94,00	128,00	43,00	13,00	106,00	1,30	10,80	13,00	24,2	0,04	0,17	4,00	0,11	1,10	1,29
гтк 135 2004	Суп из овощей с мясом	250/15	3,00	4,20	10,20	91,00	413,00	30,00	22,00	53,00	0,80	4,00	2,43	27,40	0,80	0,06	11,00	0,00	0,00	0,85
гтк121/1	Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	163,00	158,67	14,00	15,00	431,00	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00	0,50
гтк5	Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,76	37,56	229,20	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	0,00	0,03	3,13
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>		<b>22,80</b>	<b>29,30</b>	<b>90,84</b>	<b>687,48</b>	<b>843</b>	<b>121</b>	<b>136</b>	<b>682</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>41</b>	<b>211</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>	<b>38,0</b>	<b>5,7</b>	<b>1,1</b>	<b>7,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,11</b>	<b>42,24</b>	<b>120,51</b>	<b>1151,2</b>	<b>1301</b>	<b>258</b>	<b>217</b>	<b>797</b>	<b>11</b>	<b>38</b>	<b>70</b>	<b>289</b>	<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>98,1</b>	<b>44,5</b>	<b>1</b>	<b>10,0</b>

День: 4 четверг

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводов ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг		Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	0,30
гтк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	11,12	10,20	19,25	145,50	158,00	20,50	5,1	25,60	0,24	3,44	8,58	87,6	0,07	0,11	2,17	49,00	0,00	1,60
гтк90	Каша гречневая с луком	150	4,59	6,92	25,88	234,52	165,00	23,00	12,6,0	211,0	3,40	1,45	2,50	10,12	0,20	0,08	1,00	0,60	0,00	2,16
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гтк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	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	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>19,54</b>	<b>19,48</b>	<b>67,30</b>	<b>496,92</b>	<b>667,00</b>	<b>218,65</b>	<b>182,75</b>	<b>397,55</b>	<b>5,77</b>	<b>15,39</b>	<b>14,98</b>	<b>130,7</b>	<b>0,34</b>	<b>0,43</b>	<b>5,67</b>	<b>73,40</b>	<b>0,00</b>	<b>5,58</b>
<b>Обед</b>																				
гтк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	1,50	3,12	1,79	43,00	50,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	5,00	0,00	0,00	0,15
гтк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	7,07	7,82	15,10	150,00	144,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00	1,26
гтк142	Сосиска отварная	100	11,40	18,20	5,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,50
гтк72	Картофель отварной	150	2,50	4,60	19,80	131,00	471,00	16,00	28,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06	1,65
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4,35	3,75	8,00	79,50	292,00	180,00	21,00	135,00	0,15	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>30,12</b>	<b>37,93</b>	<b>68,47</b>	<b>761,78</b>	<b>1238,8</b>	<b>312,20</b>	<b>173,05</b>	<b>499,85</b>	<b>6,01</b>	<b>27,11</b>	<b>7,35</b>	<b>85,2</b>	<b>0,52</b>	<b>0,56</b>	<b>23,00</b>	<b>46,02</b>	<b>0,06</b>	<b>5,82</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,66</b>	<b>57,41</b>	<b>135,77</b>	<b>1258,7</b>	<b>1905,8</b>	<b>530,9</b>	<b>355,80</b>	<b>897,4</b>	<b>11,78</b>	<b>42,50</b>	<b>22,33</b>	<b>215,9</b>	<b>0,86</b>	<b>0,99</b>	<b>28,67</b>	<b>119,4</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводов ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг		Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
гтаб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	2,00	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	0,50
гтк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	13,00	12,00	20,00	180,00	175,60	22,70	5,6	28,40	0,30	4,00	9,50	97,3	0,08	0,12	2,41	54,40	0,00	1,60
гтк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	2,67	3,53	31,06	237,49	198,00	24,06	151,00	253,00	4,00	1,74	3,00	12,00	0,30	0,09	2,00	0,80	0,00	2,50
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гтк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	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	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>21,01</b>	<b>17,89</b>	<b>71,43</b>	<b>538,39</b>	<b>760,6</b>	<b>236,91</b>	<b>211,60</b>	<b>459,15</b>	<b>6,79</b>	<b>19,14</b>	<b>16,60</b>	<b>154,3</b>	<b>0,47</b>	<b>0,48</b>	<b>15,41</b>	<b>89,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,1</b>
<b>Обед</b>																				
гтк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	100	5,74	4,57	5,10	73,58	99,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,01	0,00	0,11	0,05	10,00	0,00	0,00	0,43
гтк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	7,07	7,82	15,10	150,00	144,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00	1,26
гтк142	Сосиска отварная	100	11,40	18,20	5,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,50
гтк72	Картофель отварной	150	2,50	4,60	19,80	131,00	471,00	16,00	28,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06	1,65
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	4,35	3,75	8,00	79,50	292,00	180,00	21,00	135,00	0,15	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>		<b>34,36</b>	<b>39,38</b>	<b>71,78</b>	<b>792,36</b>	<b>1287,8</b>	<b>312,20</b>	<b>173,05</b>	<b>499,85</b>	<b>6,01</b>	<b>27,11</b>	<b>7,36</b>	<b>85,2</b>	<b>0,57</b>	<b>0,59</b>	<b>28,00</b>	<b>46,02</b>	<b>0,06</b>	<b>6,10</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,37</b>	<b>57,27</b>	<b>143,21</b>	<b>1330,8</b>	<b>2048,4</b>	<b>549,1</b>	<b>384,65</b>	<b>959,0</b>	<b>12,80</b>	<b>46,25</b>	<b>23,96</b>	<b>239,5</b>	<b>1,04</b>	<b>1,07</b>	<b>43,41</b>	<b>135,0</b>	<b>0,06</b>	<b>12,22</b>

День: 5 пятница

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводо д	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг		Д,мк
<b>Завтрак</b>																				
гтк453	Каша молочная овсяная из хлопьев" Геркулес" с маслом сл. без сахара	205	6,10	8,60	19,94	233,50	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	0,77
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гк10	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	1,47	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	0,00
г.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,50	0,50	11,00	72,00	278,00	30,00	13,50	30,0	0,75	3,00	0,45	12,00	0,05	0,03	15,00	7,50	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>8,20</b>	<b>9,38</b>	<b>41,24</b>	<b>358,47</b>	<b>502,0</b>	<b>189,25</b>	<b>210,00</b>	<b>81,95</b>	<b>3,15</b>	<b>13,40</b>	<b>4,25</b>	<b>40,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>16,56</b>	<b>29,50</b>	<b>0,06</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>																				
гтк171	Салат из свеклы с сыром	60	3,39	6,22	3,92	94,24	128,30	129,96	70,61	130,87	0,66	4,00	1,51	8,80	0,01	0,04	4,32	18,90	0,08	0,50
гк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,70	13,80	158,70	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40	1,15
гтк248	Мясо духовое(цыплята с картофелем)	200	17,67	17,40	21,88	265,00	670,00	146,82	229,54	260,14	2,47	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	23,32	36,00	0,01	1,45
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк230	Кисель из кураги без сахара	200	1,04	0,00	11,30	49,36	15,20	28,00	15,00	24,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,34	0,00	130,00	1,68	0,94
	<b>Итого:</b>	<b>862</b>	<b>31,98</b>	<b>31,76</b>	<b>69,6835</b>	<b>659,582</b>	<b>982,5</b>	<b>347,03</b>	<b>425,9</b>	<b>467,26</b>	<b>5,556</b>	<b>19,04</b>	<b>12,85</b>	<b>120,2</b>	<b>0,3637</b>	<b>0,62</b>	<b>28,643</b>	<b>190,1</b>	<b>2,17</b>	<b>5,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,18</b>	<b>41,14</b>	<b>110,92</b>	<b>1018,1</b>	<b>1484,5</b>	<b>536,28</b>	<b>635,90</b>	<b>549,21</b>	<b>8,71</b>	<b>32,44</b>	<b>17,10</b>	<b>160,2</b>	<b>0,52</b>	<b>0,88</b>	<b>45,20</b>	<b>219,6</b>	<b>2,2</b>	<b>8,1</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводо д	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг		Д,мк
<b>Завтрак</b>																				
гтк453	Каша молочная овсяная из хлопьев" Геркулес" с маслом сл. без сахара	250	7,43	10,48	24,31	284,80	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	0,77
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гк10	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	1,47	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	0,00
г.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,50	0,50	11,00	72,00	278,00	30,00	13,50	30,0	0,75	3,00	0,45	12,00	0,05	0,03	15,00	7,50	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>9,53</b>	<b>11,26</b>	<b>45,61</b>	<b>409,77</b>	<b>502,00</b>	<b>189,25</b>	<b>210,00</b>	<b>81,95</b>	<b>3,15</b>	<b>13,40</b>	<b>4,25</b>	<b>40,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>16,56</b>	<b>29,50</b>	<b>0,06</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>																				
гтк171	Салат из свеклы с сыром	100	5,65	9,36	6,53	127,00	213,80	216,60	117,69	218,12	1,10	6,70	2,52	14,70	0,02	0,00	7,21	31,50	0,02	0,54
гк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,70	13,80	158,70	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40	1,15
гтк248	Мясо духовое(цыплята с картофелем)	200	17,67	17,40	21,88	265,00	670,00	146,82	229,54	260,14	2,47	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	23,32	36,00	0,01	1,45
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк230	Кисель из кураги без сахара	200	1,04	0,00	11,30	49,36	15,20	28,00	15,00	24,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,34	0,00	130,00	1,68	0,94
	<b>Итого:</b>	<b>907</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>72</b>	<b>692</b>	<b>1068</b>	<b>434</b>	<b>473</b>	<b>555</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>203</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,77</b>	<b>46,16</b>	<b>117,91</b>	<b>1102,1</b>	<b>1570,0</b>	<b>622,92</b>	<b>682,98</b>	<b>636,46</b>	<b>9,15</b>	<b>35,14</b>	<b>18,11</b>	<b>166,1</b>	<b>0,53</b>	<b>0,84</b>	<b>48,09</b>	<b>232,2</b>	<b>2,2</b>	<b>8,2</b>

День: 1 понедельник

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводов ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.		Д,мкг г
<b>Завтрак</b>																				
гткб	Омлет натуральный	150	13,90	14,30	5,00	259,00	176,50	216,00	19,0	257,0	3,00	21,56	27,82	57,20	0,07	0,99	0,30	156,0	2,20	0,40
гтк№233	Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19	0,50
гтк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	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	0,67
гтк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гтк232	Йогурт фруктовый	115	2,90	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00	1,70
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>24,68</b>	<b>25,96</b>	<b>59,7</b>	<b>564,5</b>	<b>580,5</b>	<b>795,3</b>	<b>102,5</b>	<b>739,8</b>	<b>5,2</b>	<b>32,0</b>	<b>34,5</b>	<b>85,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>3,4</b>	<b>253,8</b>	<b>2,4</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>																				
скурихи н 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	0,30
гтк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00	2,04
гтк45	Плов по-узбекски из говядины	200	18,23	21,29	38,15	485,00	408,50	33,81	233,83	255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01	3,10
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>23,6</b>	<b>25,6165</b>	<b>87,961</b>	<b>712,28</b>	<b>987,7</b>	<b>141,71</b>	<b>357,68</b>	<b>403,86</b>	<b>5,436</b>	<b>19,06</b>	<b>10,44</b>	<b>153,6</b>	<b>0,2845</b>	<b>0,26</b>	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>	<b>7,24</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,28</b>	<b>51,58</b>	<b>147,63</b>	<b>1276,8</b>	<b>1568,2</b>	<b>937,0</b>	<b>460,18</b>	<b>1143,6</b>	<b>10,59</b>	<b>51,02</b>	<b>44,96</b>	<b>238,8</b>	<b>0,62</b>	<b>1,74</b>	<b>43,44</b>	<b>254,1</b>	<b>2,40</b>	<b>11,36</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводов ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.		Д,мкг г
<b>Завтрак</b>																				
гткб	Омлет натуральный	200	16,68	17,16	11,30	310,00	235,30	152,00	26,3	344,0	3,87	28,75	37,09	76,27	0,13	1,32	0,48	392,00	2,93	0,90
гтк№233	Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19	0,50
гтк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	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	0,67
гтк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гтк232	Йогурт фруктовый	115	2,90	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00	1,70
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>27,46</b>	<b>28,82</b>	<b>65,97</b>	<b>615,50</b>	<b>639,30</b>	<b>731,25</b>	<b>109,77</b>	<b>826,75</b>	<b>6,02</b>	<b>39,15</b>	<b>43,79</b>	<b>104,3</b>	<b>0,40</b>	<b>1,81</b>	<b>3,62</b>	<b>489,8</b>	<b>3,12</b>	<b>4,62</b>
<b>Обед</b>																				
скурихи н таб.8	Овощи консервированные (огурец) порционно	100	0,40	0,05	6,00	26,70	117,03	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	2,50	3,00	0,00	0,50
гтк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00	2,04
гтк45	Плов по-узбекски из говядины	200	18,23	21,29	38,15	485,00	408,50	33,81	233,83	255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01	3,10
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>24,00</b>	<b>25,67</b>	<b>90,36</b>	<b>722,98</b>	<b>1034,5</b>	<b>146,31</b>	<b>362,48</b>	<b>406,66</b>	<b>5,56</b>	<b>19,06</b>	<b>10,44</b>	<b>153,6</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>41,00</b>	<b>3,32</b>	<b>0,01</b>	<b>7,44</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,46</b>	<b>54,49</b>	<b>156,33</b>	<b>1338,5</b>	<b>1673,8</b>	<b>877,56</b>	<b>472,25</b>	<b>1233,4</b>	<b>11,58</b>	<b>58,21</b>	<b>54,23</b>	<b>257,9</b>	<b>0,68</b>	<b>2,07</b>	<b>44,62</b>	<b>493,1</b>	<b>3,13</b>	<b>12,06</b>

День: 2 вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория

1 вариант С заболеванием сахарный диабет

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углевод д	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.		В,мкг г
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	0,32
гтк110	Тефтели из говядины с рисом и соусом томатным	130	10,10	11,10	6,20	237,50	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	1,09
гтк380	Цветная капуста отварная с маслом сл.	150	2,50	5,30	4,20	76,00	174,00	31,00	17,80	51,00	1,40	2,64	0,53	0,88	0,10	0,03	70,00	0,30	0,06	0,35
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гтк27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>14,8</b>	<b>16,8</b>	<b>25,1</b>	<b>377,2</b>	<b>542,8</b>	<b>91,2</b>	<b>89,5</b>	<b>172,0</b>	<b>4,5</b>	<b>14,9</b>	<b>4,0</b>	<b>41,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>86,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>																				
гтк 53	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,76	3,06	4,14	48,00	180,00	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02	0,01	0,34
гтк12	Рассольник Ленинградский(с перл.крупой,мясом и сметаной)	250/15/10	6,87	7,02	12,40	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21	0,65	1,0
гтк 39	Котлета любительская(минтай)	100	9,20	6,75	6,00	261,00	215,00	42,00	18,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	0,34	2,00	0,36	0,01	0,5
гтк 422	Картофель запеченый по-деревенски	150	3,20	8,40	21,86	184,93	481,60	39,83	93,13	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	0,07	25,45	0,54	0,65	1,8
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,6
гтк21	Напиток апельсиновый без сахара	200	0,18	0,00	1,88	8,60	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	0,00	5,00	0,00	0	0,2
таб.9	Фрукты свежие(яблоко )	150	0,60	0,60	7,50	42,00	310,00	42,00	20,40	13,20	0,12	2,00	0,20	20,00	0,04	0,06	10,00	4,00	0,00	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>1025</b>	<b>23,35</b>	<b>23,21</b>	<b>68,42</b>	<b>720,81</b>	<b>1433,2</b>	<b>179,33</b>	<b>227,53</b>	<b>326,21</b>	<b>4,51</b>	<b>81,25</b>	<b>12,82</b>	<b>411,2</b>	<b>0,41</b>	<b>0,58</b>	<b>50,45</b>	<b>5,11</b>	<b>1,31</b>	<b>5,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,16</b>	<b>40,05</b>	<b>93,53</b>	<b>1098,0</b>	<b>1976,0</b>	<b>270,48</b>	<b>317,03</b>	<b>498,16</b>	<b>9,04</b>	<b>96,19</b>	<b>16,79</b>	<b>452,7</b>	<b>1,60</b>	<b>0,80</b>	<b>136,95</b>	<b>8,41</b>	<b>1,37</b>	<b>8,3</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углевод д	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.		В,мкг г
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	1,00	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	0,08
гтк110	Тефтели из говядины с рисом и соусом	130	10,10	11,10	6,20	237,50	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	1,09
гтк380	Цветная капуста отварная с маслом сл.	180	3,00	6,50	5,04	92,00	174,00	31,00	17,80	51,00	1,40	2,64	0,53	0,88	0,10	0,03	70,00	0,30	0,06	0,42
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гтк27	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,06	0,66	4,22	10,80	8,00	5,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>16,8</b>	<b>18,0</b>	<b>23,2</b>	<b>397,2</b>	<b>585,8</b>	<b>106,2</b>	<b>92,8</b>	<b>188,8</b>	<b>4,9</b>	<b>17,8</b>	<b>4,2</b>	<b>53,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>95,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>																				
гтк 53	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,76	3,06	4,14	48,00	180,00	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02	0,01	0,34
гтк12	Рассольник Ленинградский(с перл.крупой,мясом и сметаной)	250/15/10	6,87	7,02	12,40	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21	0,65	1
гтк 39	Котлета любительская(минтай)	100	10,20	8,75	6,00	261,00	215,00	42,00	18,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	0,34	2,00	0,36	0,01	0,5
гтк 422	Картофель запеченый по-деревенски	150	3,20	8,40	21,86	184,93	481,60	39,83	93,13	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	0,07	25,45	0,54	0,65	1,82
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк21	Напиток апельсиновый без сахара	200	0,18	0,00	1,88	8,60	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	0,00	5,00	0,00	0	0,16
таб.9	Фрукты свежие(яблоко )	150	0,60	0,60	7,50	42,00	310,00	42,00	20,40	13,20	0,12	2,00	0,20	20,00	0,04	0,06	10,00	4,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>1155</b>	<b>25,11</b>	<b>28,27</b>	<b>72,56</b>	<b>768,81</b>	<b>1613,2</b>	<b>210,53</b>	<b>236,53</b>	<b>342,41</b>	<b>4,895</b>	<b>83,05</b>	<b>13</b>	<b>417,2</b>	<b>0,4325</b>	<b>0,595</b>	<b>73,85</b>	<b>5,13</b>	<b>1,32</b>	<b>5,98</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,93</b>	<b>46,31</b>	<b>95,71</b>	<b>1166,03</b>	<b>2199</b>	<b>316,68</b>	<b>329,33</b>	<b>531,16</b>	<b>9,785</b>	<b>100,89</b>	<b>17,17</b>	<b>470,7</b>	<b>1,6425</b>	<b>0,845</b>	<b>168,85</b>	<b>18,43</b>	<b>1,38</b>	<b>8,47</b>



День: 3 среда

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	A,мкг рет.		D,мкг г
<b>Завтрак</b>																				
гтк37	Сырники без сахара со сметаной	180	15,45	12,40	9,26	337,00	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01	0,77
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
тк103	Какао с молоком без сахара	200	3,77	2,50	6,12	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	0,50
таб.9 Скюрихин	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	7,50	42,00	310,00	42,00	20,40	13,20	0,12	2,00	0,20	20,00	0,04	0,06	10,00	4,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,22</b>	<b>15,78</b>	<b>33,13</b>	<b>581,78</b>	<b>626,00</b>	<b>307,35</b>	<b>77,10</b>	<b>63,05</b>	<b>2,25</b>	<b>12,22</b>	<b>30,00</b>	<b>76,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,49</b>	<b>25,12</b>	<b>153,8</b>	<b>2,51</b>	<b>2,72</b>
<b>Обед</b>																				
гтк149	Огурец свежий с яйцом и луком зеленым	60	3,10	5,10	8,26	77,40	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01	1,50	0,68
гтк 18	Свекольник со сметаной	250/10	2,69	5,39	20,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00	0,65	1,67
гтк420	Рагу с птицей	200	16,90	16,12	30,33	399,00	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00	2,50
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>26,99</b>	<b>27,15</b>	<b>80,37</b>	<b>718,23</b>	<b>1314,5</b>	<b>116,18</b>	<b>438,02</b>	<b>513,02</b>	<b>7,81</b>	<b>35,92</b>	<b>20,96</b>	<b>150,1</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>55,60</b>	<b>30,06</b>	<b>2,15</b>	<b>6,65</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,21</b>	<b>42,93</b>	<b>113,50</b>	<b>1300,0</b>	<b>1940,5</b>	<b>423,53</b>	<b>515,12</b>	<b>576,07</b>	<b>10,06</b>	<b>48,14</b>	<b>50,96</b>	<b>226,1</b>	<b>0,83</b>	<b>0,89</b>	<b>80,72</b>	<b>183,9</b>	<b>4,66</b>	<b>9,37</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	A,мкг рет.		D,мкг г
<b>Завтрак</b>																				
гтк37	Сырники без сахара со сметаной	180	15,45	12,40	9,26	337,00	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01	0,77
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
тк103	Какао с молоком без сахара	200	3,77	2,50	6,12	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	0,50
таб.9 Скюрихин	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	7,50	42,00	310,00	42,00	20,40	13,20	0,12	2,00	0,20	20,00	0,04	0,06	10,00	4,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,22</b>	<b>15,78</b>	<b>33,13</b>	<b>581,78</b>	<b>626</b>	<b>307,35</b>	<b>77,1</b>	<b>63,05</b>	<b>2,25</b>	<b>12,22</b>	<b>30</b>	<b>76</b>	<b>0,4</b>	<b>0,49</b>	<b>25,12</b>	<b>153,8</b>	<b>2,51</b>	<b>2,72</b>
<b>Обед</b>																				
гтк149	Огурец свежий с яйцом и луком зеленым	100	7,10	7,10	13,77	129,00	165,80	26,00	13,00	79,00	0,50	23,80	28,40	41,00	0,03	0,15	3,00	0,02	2,00	1,15
гтк 18	Свекольник со сметаной	250/10	2,69	5,39	20,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00	0,65	1,67
гтк420	Рагу с птицей	200	16,90	16,12	30,33	399,00	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00	2,50
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>30,99</b>	<b>29,15</b>	<b>82,98</b>	<b>769,83</b>	<b>1380,8</b>	<b>116,18</b>	<b>438,02</b>	<b>513,02</b>	<b>7,81</b>	<b>45,42</b>	<b>32,31</b>	<b>166,5</b>	<b>0,44</b>	<b>0,43</b>	<b>56,60</b>	<b>30,07</b>	<b>2,65</b>	<b>7,12</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,21</b>	<b>44,93</b>	<b>116,11</b>	<b>1351,61</b>	<b>2006,8</b>	<b>423,53</b>	<b>515,12</b>	<b>576,07</b>	<b>10,06</b>	<b>57,64</b>	<b>62,31</b>	<b>242,5</b>	<b>0,84</b>	<b>0,92</b>	<b>81,72</b>	<b>183,9</b>	<b>5,16</b>	<b>9,84</b>

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводо XE	
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.		D,мк г
<b>Завтрак</b>																				
скур.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	0,16
гтк403	Кнели из птицы с соусом	110	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	0,87
гк 72	Картофель отварной	150	2,50	4,60	19,80	131,00	471,00	16,00	28,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06	1,65
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гк10	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	1,47	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	0,00
	<b>Итого</b>	<b>597</b>	<b>17,65</b>	<b>18,18</b>	<b>42,54</b>	<b>388,97</b>	<b>815,00</b>	<b>134,59</b>	<b>223,76</b>	<b>125,49</b>	<b>4,34</b>	<b>8,90</b>	<b>12,24</b>	<b>101,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>20,36</b>	<b>112,70</b>	<b>0,07</b>	<b>3,53</b>
<b>Обед</b>																				
гк11	Винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,80	124,50	22,80	11,40	21,60	0,60	1,80	0,15	10,14	0,01	0,02	9,00	0,15	0,00	0,33
гк82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/10	2,60	5,30	14,30	116,00	262,70	34,00	20,00	68,00	0,90	5,08	0,37	30,83	0,06	0,08	10,00	0,18	0,65	1,19
гтк142	Сосиска отварная молочная с соусом	90/50	10,26	16,38	18,00	245,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,75
гк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	3,10
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	2,50	2,50	8,00	45,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>1295</b>	<b>27,10</b>	<b>35,29</b>	<b>100,37</b>	<b>802,23</b>	<b>1187,3</b>	<b>359,50</b>	<b>325,70</b>	<b>878,85</b>	<b>8,81</b>	<b>30,68</b>	<b>11,16</b>	<b>95,2</b>	<b>0,59</b>	<b>0,58</b>	<b>21,00</b>	<b>64,33</b>	<b>0,66</b>	<b>7,63</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,75</b>	<b>53,47</b>	<b>142,91</b>	<b>1191,2</b>	<b>2002,3</b>	<b>494,09</b>	<b>549,46</b>	<b>1004,3</b>	<b>13,15</b>	<b>39,58</b>	<b>23,40</b>	<b>196,6</b>	<b>0,89</b>	<b>0,76</b>	<b>41,36</b>	<b>177,0</b>	<b>0,7</b>	<b>11,16</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводо XE	
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.		D,мк г
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	1,26	0,20	4,68	58,34	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	0,39
гтк403	Кнели из птицы с соусом	110	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	0,87
гк 72	Картофель отварной	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	1,98
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
гк10	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	1,47	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	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>692</b>	<b>18,86</b>	<b>19,20</b>	<b>49,28</b>	<b>461,51</b>	<b>911,6</b>	<b>151,19</b>	<b>239,96</b>	<b>149,89</b>	<b>5,09</b>	<b>9,20</b>	<b>12,37</b>	<b>108,1</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>33,36</b>	<b>46,20</b>	<b>0,1</b>	<b>4,09</b>
<b>Обед</b>																				
гк11	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	0,60
гк82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/10	2,60	5,30	14,30	116,00	262,70	34,00	20,00	68,00	0,90	3,00	0,37	30,83	0,06	0,08	10,00	0,18	0,65	1,19
гтк142	Сосиска отварная молочная с соусом	100/50	11,40	18,20	20,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,76
гк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01	3,10
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	2,50	2,50	8,00	45,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>1095</b>	<b>29,80</b>	<b>40,15</b>	<b>105,01</b>	<b>872,43</b>	<b>1270,3</b>	<b>374,70</b>	<b>333,30</b>	<b>893,3</b>	<b>9,21</b>	<b>29,80</b>	<b>11,26</b>	<b>101,9</b>	<b>0,60</b>	<b>0,59</b>	<b>27,00</b>	<b>64,43</b>	<b>0,66</b>	<b>7,91</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,66</b>	<b>59,35</b>	<b>154,29</b>	<b>1333,9</b>	<b>2181,9</b>	<b>525,89</b>	<b>573,26</b>	<b>1043,1</b>	<b>14,30</b>	<b>39,00</b>	<b>23,63</b>	<b>210,0</b>	<b>0,92</b>	<b>0,79</b>	<b>60,36</b>	<b>110,6</b>	<b>0,7</b>	<b>12,00</b>

День: 5 пятница

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводо XE	
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг		D,мк
<b>Завтрак</b>																				
гтк265	Каша молочная пшеничная с маслом слив.без сахара	210	10,66	10,00	28,18	363,00	510,40	244,00	46,70	26,00	0,01	5,83	12,12	67,40	2,70	0,09	0,01	14,70	0,30	3,90
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
	Рулет куриный	60	14,10	3,60	0,40	91,00	100,00	29,00	8,00	108,00	1,00	1,70	1,80	6,00	0,04	0,01	9,00	0,06	0,00	0,03
гтк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,00	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,40	0,20	7,50	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00	0,60
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>28,44</b>	<b>16,06</b>	<b>54,45</b>	<b>600,90</b>	<b>1412,4</b>	<b>526,25</b>	<b>131,70</b>	<b>348,25</b>	<b>2,97</b>	<b>21,93</b>	<b>18,32</b>	<b>117,4</b>	<b>3,30</b>	<b>0,38</b>	<b>30,01</b>	<b>48,56</b>	<b>0,30</b>	<b>6,05</b>
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>			<b>187,77</b>	<b>172,95</b>	<b>443,95</b>	<b>4940,89</b>	<b>6933,8</b>	<b>2992,7</b>	<b>1416,9</b>	<b>2572,5</b>	<b>37,26</b>	<b>150,05</b>	<b>161,57</b>	<b>950</b>	<b>7,96</b>	<b>4,3</b>	<b>406,35</b>	<b>971,2</b>	<b>9,35</b>	<b>36,55</b>
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			<b>18,78</b>	<b>17,30</b>	<b>44,40</b>	<b>494,09</b>	<b>693,38</b>	<b>299,27</b>	<b>141,69</b>	<b>257,25</b>	<b>3,73</b>	<b>15,01</b>	<b>16,16</b>	<b>95,0</b>	<b>0,80</b>	<b>0,43</b>	<b>40,64</b>	<b>97,12</b>	<b>0,94</b>	<b>3,66</b>
<b>Обед</b>																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	0,32
гтк42	Суп-поре из разных овощей с пшен.	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01	2,00
гтк553	Биточек из курицы и говядины	90	15,50	15,90	8,00	265,00	105,00	3,10	7,40	63,0	0,90	2,78	0,00	24,00	0,01	0,01	1,00	0,01	0,00	0,60
гтк15	Рагу овощное	150	4,50	6,70	12,00	121,00	454,00	37,00	25,00	92,00	1,10	3,60	0,19	25,00	0,08	0,04	12,00	0,86	0,00	1,00
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>28,61</b>	<b>29,53</b>	<b>69,48</b>	<b>639,28</b>	<b>1082,9</b>	<b>132,80</b>	<b>138,60</b>	<b>276,45</b>	<b>5,04</b>	<b>14,76</b>	<b>5,73</b>	<b>93,3</b>	<b>0,27</b>	<b>0,15</b>	<b>30,70</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>	<b>5,72</b>
<b>ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:</b>			<b>244,95</b>	<b>269,46</b>	<b>719,29</b>	<b>6422,84</b>	<b>10204</b>	<b>2186</b>	<b>2746,0</b>	<b>5252,8</b>	<b>65,72</b>	<b>221,8</b>	<b>138,67</b>	<b>1242</b>	<b>5,41</b>	<b>4,52</b>	<b>362,70</b>	<b>385,8</b>	<b>7,81</b>	<b>59,12</b>
<i>в среднем за один день (обед)</i>			<b>24,4952</b>	<b>26,9459</b>	<b>71,92883</b>	<b>642,284</b>	<b>1020,4</b>	<b>218,563</b>	<b>274,6</b>	<b>525,28</b>	<b>6,5722</b>	<b>22,178</b>	<b>13,867</b>	<b>124,2</b>	<b>0,5412</b>	<b>0,4518</b>	<b>36,27</b>	<b>38,576</b>	<b>0,781</b>	<b>5,912</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>452,87</b>	<b>457,22</b>	<b>1209,80</b>	<b>11899,6</b>	<b>18089</b>	<b>5317,8</b>	<b>4297,3</b>	<b>8119,7</b>	<b>106,3</b>	<b>448,0</b>	<b>312,8</b>	<b>2576</b>	<b>13,6</b>	<b>9,4</b>	<b>794,0</b>	<b>1361,5</b>	<b>17,8</b>	<b>97,1</b>
<b>Итого в среднем за 1 день</b>			<b>45,29</b>	<b>45,72</b>	<b>120,98</b>	<b>1189,96</b>	<b>1808,9</b>	<b>531,78</b>	<b>429,73</b>	<b>811,97</b>	<b>10,63</b>	<b>44,80</b>	<b>31,28</b>	<b>257,6</b>	<b>1,36</b>	<b>0,94</b>	<b>79,40</b>	<b>136,15</b>	<b>1,78</b>	<b>9,71</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет XE	
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг		D,мк
<b>Завтрак</b>																				
гтк265	Каша молочная пшеничная с маслом слив.без	250	13,00	13,00	34,36	363,00	510,40	244,00	46,70	26,00	0,01	5,83	12,12	67,40	2,70	0,09	0,01	14,70	0,30	3,90
гтк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,85
	Рулет куриный	60	14,10	3,60	0,40	91,00	100,00	29,00	8,00	108,00	1,00	1,70	1,80	6,00	0,04	0,01	9,00	0,06	0,00	0,03
гтк136	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	168,00	161,00	7,00	145,00	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	0,67
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,20	7,50	38,00	155,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	0,63
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>30,38</b>	<b>18,86</b>	<b>53,13</b>	<b>562,90</b>	<b>1011,4</b>	<b>441,25</b>	<b>99,20</b>	<b>290,75</b>	<b>2,96</b>	<b>17,93</b>	<b>17,72</b>	<b>101,4</b>	<b>2,80</b>	<b>0,33</b>	<b>10,01</b>	<b>38,56</b>	<b>0,30</b>	<b>6,08</b>
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>			<b>200,8</b>	<b>182,8</b>	<b>470,0</b>	<b>5203,6</b>	<b>6921,4</b>	<b>2906,9</b>	<b>1451,2</b>	<b>2729,2</b>	<b>41,0</b>	<b>160,5</b>	<b>172,3</b>	<b>1002</b>	<b>7,7</b>	<b>4,7</b>	<b>430,8</b>	<b>1156,3</b>	<b>10,1</b>	<b>38,2</b>
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			<b>20,08</b>	<b>18,28</b>	<b>47,00</b>	<b>520,36</b>	<b>692,14</b>	<b>290,69</b>	<b>145,12</b>	<b>272,92</b>	<b>4,10</b>	<b>16,05</b>	<b>17,23</b>	<b>100,2</b>	<b>0,77</b>	<b>0,47</b>	<b>43,08</b>	<b>115,63</b>	<b>1,01</b>	<b>3,82</b>
<b>Обед</b>																				
таб.8	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	0,50
гтк42	Суп-поре из разных овощей с пшен.	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01	2,00
гтк553	Биточек из курицы и говядины	90	15,50	15,90	8,00	265,00	105,00	3,10	7,40	63,0	0,90	2,78	0,00	24,00	0,01	0,01	1,00	0,01	0,00	0,60
гтк15	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	1,25
гтк243/1	Хлеб "дарниц." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	3,30	0,44	18,78	92,28	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	1,56
гтк39	Сок томатный	200	1,00	0,10	2,90	18,00	0,00	7,00	12,00	32,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	0,05	0,00	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>1100</b>	<b>30,12</b>	<b>29,53</b>	<b>74,98</b>	<b>643,28</b>	<b>1216,7</b>	<b>147,80</b>	<b>141,90</b>	<b>293,25</b>	<b>5,40</b>	<b>18,38</b>	<b>5,97</b>	<b>110,3</b>	<b>0,80</b>	<b>0,19</b>	<b>36,20</b>	<b>11,1</b>	<b>0,02</b>	<b>6,15</b>

<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		60,50	48,39	128,11	1206,2	2228,1	589,05	241,10	584,00	8,36	36,31	23,69	211,7	3,60	0,52	46,21	50	0,02	6,15
<b>ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		292,8	317,1	816,5	7574,5	12003	2552,5	2975,9	5814,4	73,4	324,5	169,5	1711	5,8	5,0	445,2	417	9,2	66,9
<i>в среднем за один день (обед)</i>		29,28	31,71	81,65	757,45	1200,3	255,25	297,59	581,44	7,34	32,45	16,95	171,1	0,58	0,50	44,52	42	0,92	6,69
<b>Итого за 10 дней</b>		493,7	500,0	1287	12778	18925	5459	4427	8544	114,4	485	341,8	2713	13,5	9,7	876	1573	19,2	105,1
<b>Итого в среднем за 1 день</b>		49,37	50,00	128,65	1277,8	1892,5	545,94	442,71	854,36	11,44	48,50	34,18	271,3	1,35	0,97	87,60	157,3	1,92	10,51

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко

\_\_\_\_\_















0,00 | 0,00

