



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Академия питания»
В.Ю.Лыкова
« 01 » апреля 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 ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

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

Льготная категория

1 вариант С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводо в
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мк г	ХЕ
	Завтрак																			
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
	Итого:	590	14,53	17,27	56,18	626,28	483,28	545,80	212,20	208,10	2,35	9,70	12,26	209,8	0,48	0,38	51,57	248,0	3,60	4,01
	Обед																			
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
гтк132	Колбаски по-деревенски	90	11,40	13,60	11,20	213,00	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	0,93
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
	Итого:	960	26,10	26,95	74,28	693,43	1024,9	243,20	341,90	888,90	10,04	17,82	9,83	82,20	0,57	0,19	41,00	20,28	0,86	6,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,63	44,22	130,46	1319,7	1508,1	789,00	554,10	1097,0	12,39	27,52	22,09	292,0	1,05	0,57	92,57	268,3	4,5	10,2

День: 2 вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

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

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мк г	ХЕ
Завтрак																				
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
гтк215	Говядина в кисло-сладком соусе	90	14,70	14,24	6,50	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	0,54
гтк 72	Картофель отварной	150	2,50	4,60	23,50	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	1,95
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
	Итого:	712	19,35	19,22	44,66	481,13	917,00	48,95	101,19	272,25	5,4	11,65	1,98	93,95	0,28	0,13	91,00	9,31	3,21	3,71
Обед																				
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 рубленные 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
	Итого:	830	26,69	26,08	71,03	675,82	1091,2	384,68	319,99	628,57	7,25	32,48	20,82	227,8	0,48	0,30	60,29	27,30	0,31	5,91
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,0	45,30	115,69	1157,0	2008,2	433,63	421,18	900,82	12,7	44,13	22,80	321,7	0,76	0,43	151,29	36,61	3,52	9,62

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 XE
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мк г	
Завтрак																				
ттк37	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
ттк243	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
тк27	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
	Итого:	657	17,31	12,94	29,67	463,72	458,8	137,35	80,20	114,15	1,14	14,32	29,05	78,5	1,16	0,36	60,12	38,80	0,01	2,46
Обед																				
ттк317	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
ттк 125,2004	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
ттк121/1	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
тк5	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
ттк243/1	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
ттк39	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
	Итого:		21,16	23,26	78,99	612,28	812	109	132	664	9	20	39	207	1,7	1,4	37,0	5,7	0,93	6,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38,47	36,20	108,66	1076,0	1271,3	245,85	212,20	778,4	9,73	34,1	68,32	285,1	2,90	1,76	97,14	44,53	0,94	9,04

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

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

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					Расчет углеводо	
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг		D,мк
Завтрак																				
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
тгк554	Палочки куриные в панировке	90	11,34	12,70	3,88	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	0,32
тк90	Каша гречневая с луком	150	4,59	6,92	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	2,16
тгк243	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
тгк136	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
	Итого:	525	19,76	21,98	51,93	558,81	667,00	218,65	182,75	397,55	5,77	16,95	26,40	157,1	0,35	0,51	6,16	67,40	0,03	4,30
Обед																				
тк207	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
тгк7	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
тгк4а	Рыба(минтай),тушеная в томате с овощами	100	16,10	18,20	5,00	191,90	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
тк 72	Картофель отварной	150	2,50	4,60	23,50	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	1,95
тгк243/1	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
тк206	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
	Итого:	950	34,82	37,93	72,17	687,68	1238,8	312,20	173,05	499,85	6,01	27,11	7,35	85,2	0,52	0,56	23,00	46,02	0,06	6,12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,58	59,91	124,10	1246,5	1905,8	530,9	355,80	897,4	11,78	44,06	33,75	242,3	0,87	1,07	29,16	113,4	0,1	10,4

День: 5 пятница

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: первая

Сезон: весенний

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
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мк	ХЕ
Завтрак																				
тгк453	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
тгк243	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
тк10	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
	Итого:	530	8,20	9,38	41,24	358,47	502,0	189,25	210,00	81,95	3,15	13,40	4,25	40,00	0,16	0,26	16,56	29,50	0,06	2,52
Обед																				
тгк171	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
тк28	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
тгк260	Голубцы ленивые с соусом сметано-томатным	120	12,61	11,24	5,53	214,10	253,00	33,09	17,61	98,85	1,35	4,90	6,82	59,20	0,03	0,05	16,51	47,00	0,01	0,46
тгк243/1	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
тгк230	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
	Итого:	862	26,92	25,6	53,3292	608,682	565,5	233,3	213,97	305,97	4,434	17,6	19,43	124	0,1937	0,55	21,833	201,11	2,17	4,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,12	34,98	94,57	967,2	1067,5	422,55	423,97	387,92	7,58	31,00	23,68	164,0	0,35	0,81	38,39	230,6	2,2	7,1

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводо
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мк г	
Завтрак																				
тгкб	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
тгк№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
тгк136	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
тгк243	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
тгк232	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
	Итого:	510	24,68	25,96	59,7	564,5	580,5	795,3	102,5	739,8	5,2	32,0	34,5	85,2	0,3	1,5	3,4	253,8	2,4	4,1
Обед																				
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
тгк270	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
тгк45	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
тгк243/1	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
тгк39	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
	Итого:	795	23,6	25,6165	87,961	712,28	987,7	141,71	357,68	403,86	5,436	19,06	10,44	153,6	0,2845	0,26	40	0,32	0,01	7,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,28	51,58	147,63	1276,8	1568,2	937,0	460,18	1143,6	10,59	51,02	44,96	238,8	0,62	1,74	43,44	254,1	2,40	11,36

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углеводов
			Б	Ж	У		(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	
		(гр./мл.)																		
Завтрак																				
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
Скупрух																				
тгк110	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
тгк380	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
тгк243	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
тк27	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
	Итого:	537	14,8	16,8	25,1	377,2	542,8	91,2	89,5	172,0	4,5	14,9	4,0	41,5	1,2	0,2	86,5	3,3	0,1	2,7
Обед																				
тгк 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
тк12	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
тгк 519	Палочки из минтая с творогом	100	9,20	7,75	6,00	161,00	35,80	42,00	18,00	180,00	1,00	66,20	8,90	317,0	0,09	0,34	0,35	0,36	0,01	0,5
тгк 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
тгк243/1	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
тгк21	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
	Итого:	1025	23,35	24,21	68,42	620,81	1254,0	179,33	227,53	326,21	4,51	82,45	12,82	411,2	0,42	0,58	48,80	5,11	1,31	5,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38,16	41,05	93,53	998,0	1796,8	270,48	317,03	498,16	9,04	97,39	16,79	452,7	1,61	0,80	135,30	8,41	1,37	8,3

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мк г		ХЕ
Завтрак																					
тتك37	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	
тتك243	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 Скурихин	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	
	Итого:	555	21,22	15,78	33,13	581,78	626,00	307,35	77,10	63,05	2,25	12,22	30,00	76,00	0,40	0,49	25,12	153,8	2,51	2,72	
Обед																					
тتك149	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	
тتك 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	
тتك420	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	
тتك243/1	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	
тتك39	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	
	Итого:	795	26,99	27,15	80,37	718,23	1314,5	116,18	438,02	513,02	7,81	35,92	20,96	150,1	0,43	0,40	55,60	30,06	2,15	6,65	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,21	42,93	113,50	1300,0	1940,5	423,53	515,12	576,07	10,06	48,14	50,96	226,1	0,83	0,89	80,72	183,9	4,66	9,37	

Льготная категория

1 вариант С заболеванием сахарный диабет

рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг					Расчет углевод.г
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рети.	D,мкг г	
	Завтрак																			
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
тгк557	Биточки рубленые из птицы	90	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	0,91
тк 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
тгк243	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
тк10	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
	Итого	597	17,65	17,28	42,94	388,97	815,00	134,59	223,76	125,49	4,34	8,90	12,24	101,40	0,30	0,18	20,36	112,70	0,07	3,57
	Обед																			
тк11	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
тк82	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
тгк142	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
тк2	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
тгк243/1	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
тк206	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
	Итого:	1295	27,10	35,29	100,37	802,23	1187,3	359,50	325,70	878,85	8,81	30,68	11,16	95,2	0,59	0,58	21,00	64,33	0,66	7,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,75	52,57	143,31	1191,2	2002,3	494,09	549,46	1004,3	13,15	39,58	23,40	196,6	0,89	0,76	41,36	177,0	0,7	11,20

День: 5 пятница

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мк	
Завтрак																				
гтк438	Огурец консервированный(порционно)	60	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	3,90
гтк265	Плов из птицы	200	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	0,85
гтк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	30	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	0,03
гтк459/ 1	Напиток "таежный"(чай с брусникой) без сахара	200	0,77	0,18	2,50	45,00	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	0,20
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
	Итого	590	19,30	19,38	68,50	538,50	926,5	260,00	213,10	114,10	1,99	14,20	4,34	50,2	5,61	0,24	45,06	98,81	0,61	5,58
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		176,81	176,03	453,03	4939,38	6518,9	2728,3	1492,3	2288,3	36,08	148,24	159,01	934	10,27	4,2	405,89	1015,4	12,55	35,65
	в среднем за один день (завтрак)		17,68	17,60	45,30	493,94	651,89	272,83	149,23	228,83	3,61	14,82	15,90	93,4	1,03	0,42	40,59	101,54	1,26	3,57
Обед																				
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
тк154	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	1,00	6,29	12,00	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	1,00
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
	Итого:	1030	25,85	29,53	57,48	639,28	1082,9	132,80	138,60	276,45	5,04	14,76	5,73	93,3	0,27	0,15	30,70	1	0,01	4,72
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,15	48,91	125,98	1177,8	2009,4	392,80	351,70	390,55	7,03	28,96	10,07	143,5	5,88	0,39	75,76	100	0,62	8,29
	ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:		242,43	265,80	697,83	6334,84	9787	2072	2534,0	5091,5	64,60	220,3	145,25	1246	5,24	4,45	355,89	396,8	7,81	57,46
	в среднем за один день (обед)		24,2432	26,5799	69,7834	633,484	978,68	207,19	253,4	509,15	6,46	22,034	14,525	124,6	0,5242	0,4448	35,589	39,676	0,781	5,746
	Итого за 10 дней		439,39	457,64	1197,42	11710,1	17078	4939,7	4160,7	7674,3	104,0	445,9	316,8	2563	15,8	9,2	785,1	1416,8	21,0	94,9
	Итого в среднем за 1 день		43,94	45,76	119,74	1171,01	1707,8	493,97	416,07	767,43	10,40	44,59	31,68	256,3	1,58	0,92	78,51	141,68	2,10	9,49

0,00 | 0,00