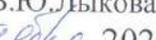


СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ №3»

С.В. Дектерева
« 15 »  2023 г

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Академия питания»

В.Ю. Лыкова
« 15 »  2023 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 МЕГИОН
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

День: 1 понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов(возраст /-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,мкг г	
Завтрак																				
гтк21	Салат из зеленого горошка с яйцом и луком репчатым	95	3,03	3,75	7,00	75,48	28,40	9,41	12,40	58,00	0,55	2,51	3,80	6,90	0,04	0,05	2,50	33,00	1,77	0,58
гк249	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,50	6,90	28,10	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
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
гк37	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
габ.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	13,40	13,53	58,97	508,26	426,50	415,46	107,10	245,65	3,40	5,11	10,60	185,0	0,49	0,37	52,51	237,0	4,72	4,86
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, мясом 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
гк296,2004	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	25,50	24,45	71,08	656,43	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	6,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,90	37,98	130,05	1164,7	1451,4	658,66	449,00	1134,6	13,44	22,93	20,43	267,2	1,06	0,56	93,51	257,3	5,6	11,0

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,мкг г	
Завтрак																				
гтк21	Салат из зеленого горошка с яйцом и луком репчатым	95	3,03	3,75	7,00	75,48	28,40	9,41	12,40	58,00	0,55	2,51	3,80	6,90	0,04	0,05	2,50	33,00	1,77	0,58
гк249	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,50	6,90	28,10	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
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
гк37	Какао с витаминами "Витошка"	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
габ.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
Итого:		600,00	13,40	13,53	58,97	502,56	426,50	415,46	107,10	245,65	3,40	5,11	10,60	185,0	0,49	0,37	52,51	237,0	4,72	4,86
Обед																				
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, мясом 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
гк296,2004	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:			27,45	28,41	80,48	810,13	1044,7	287,70	355,40	988,6	11,24	19,95	10,29	91,2	0,61	0,08	45,30	20,29	0,67	6,70

	<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</i>		40,85	41,94	139,45	1312,7	1471,2	703,16	462,50	1234,3	14,64	25,06	20,89	276,2	1,10	0,45	97,81	257,3	5,39	11,56
--	-----------------------	--	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	------	-------

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 рег.		В,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	0,00	0,00	0,16
гтк151	Рагу из говядины	200	19,24	20,68	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	3,40
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	21,39	21,06	55,16	482,13	846,00	47,04	107,19	322,25	5,61	7,29	1,98	69,59	0,29	0,15	107,00	9,30	0,35	4,62
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 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 тушенная	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:		48,1	47,14	126,19	1158,0	1937,2	431,72	427,18	950,82	12,86	39,77	22,80	297,4	0,77	0,45	167,29	36,60	0,66	10,53

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 рег.		В,мкг г
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) 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	200	19,24	20,68	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	3,40
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:	782	21,94	21,16	57,94	494,13	942,6	60,44	118,39	346,65	6,36	7,59	2,11	76,29	0,31	0,16	120,00	9,30	0,35	4,85
Обед																				
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 тушенная	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
	Итого:	910	33,96	32,38	75,23	814,82	1244,8	402,68	325,79	640,37	7,49	36,20	23,75	247,8	0,50	0,21	67,69	27,92	0,53	6,27
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,90	53,54	133,17	1308,9	2187,4	463,12	444,18	987,0	13,85	43,79	25,86	324,1	0,81	0,38	187,69	37,22	0,88	11,12

День: 3 среда

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	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг г	
Завтрак																				
скуп.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
гтк205	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	13,20	13,70	11,58	225,00	278,00	177,20	34,00	266,00	0,02	51,50	39,52	393,8	0,65	0,18	0,01	0,83	0,01	0,96
гтк380	Овощи отварные (капустав цветная)	150	2,60	4,57	5,30	74,00	41,00	39,00	21,00	61,00	1,90	2,02	6,20	36,80	0,12	0,03	59,00	1,00	0,00	0,44
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
гк27	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	18,21	18,91	41,09	433,72	783,8	323,35	137,20	410,45	3,06	60,02	48,87	486,1	1,92	0,37	120,51	20,83	0,01	3,39
Обед																				
гтк473	Салат из белокачанной и морской капусты	60	1,00	6,12	1,08	44,72	33,00	33,00	28,00	21,60	2,28	750,00	0,20	150,0	0,02	0,03	21,60	2,00	0,00	0,10
гтк 128 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
гк5	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
	Итого:		21,16	23,26	67,57	600,00	737	109	150	591	10	763	28	335	1,7	1,3	55,6	7,6	0,03	5,64
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		39,37	42,17	108,66	1033,7	1521,3	431,85	287,20	1001,3	12,93	822,9	77,34	820,7	3,65	1,66	176,13	28,46	0,04	9,03

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	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг г	
Завтрак																				
таб.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
Скунрих	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	13,20	13,70	11,58	225,00	278,00	177,20	34,00	266,00	0,02	51,50	39,52	393,8	0,65	0,18	0,01	0,83	0,01	0,96
гтк380	Овощи отварные (капустав цветная)	150	2,60	4,57	5,30	74,00	41,00	39,00	21,00	61,00	1,90	2,02	6,20	36,80	0,12	0,03	59,00	1,00	0,00	0,44
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
гк27	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:	752	19,72	18,91	39,29	437,72	826,8	338,35	140,50	427,25	3,42	62,92	49,07	498,1	1,94	0,40	129,01	30,83	0,01	3,59
Обед																				
гтк473	Салат из белокачанной и морской капусты	100	1,60	5,10	6,60	74,53	55,00	50,00	47,00	36,00	3,80	1250,00	0,30	170,0	0,03	0,04	36,00	2,50	0,00	0,50
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
гк5	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
	Итого:		22,90	25,20	81,94	668,01	770	128	170	612	12	1263	29	357	1,2	1,4	70,0	8,1	0,0	6,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,62	44,11	121,23	1105,7	1596	466	311	1040	16	1326	78	855	3,1	1,8	199,0	39,0	0	10,4

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	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг		В,мкг
Завтрак																				
таб.8	Икра кабачковая (пром.)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	197,00	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	0,18	3,80	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	0,32
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	126,0	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
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	38,00	5,00	0,00	0,63
	Итого:	625	20,41	22,30	75,62	573,72	921,00	253,25	207,55	417,35	5,99	15,61	15,16	279,5	0,39	0,47	47,17	81,40	0,00	6,23
Обед																				
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	Овощи по-карпатски	150	2,80	4,60	19,80	217,00	471,00	27,00	29,00	65,42	1,15	4,40	0,24	26,40	0,10	0,06	53,00	1,80	0,06	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
	Итого:	950	30,42	37,93	68,47	847,78	1238,8	323,20	174,05	480,27	6,06	27,11	7,35	85,2	0,48	0,56	71,00	46,02	0,06	5,82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,83	60,23	144,09	1421,5	2159,8	576,5	381,60	897,6	12,05	42,72	22,51	364,7	0,87	1,03	118,17	127,4	0,1	12,1

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	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг		В,мкг
Завтрак																				
таб.8	Икра кабачковая (пром.)	100	1,20	4,70	7,70	75,00	328,00	19,20	35,00	11,70	0,40	0,03	0,30	6,30	0,03	0,03	8,30	4,00	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
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	38,00	5,00	0,00	0,60
	Итого:	705	20,85	22,59	84,63	639,39	1102,6	264,21	247,10	466,85	6,75	16,47	16,70	293,6	0,51	0,50	51,71	88,0	0,0	6,7
Обед																				
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	Овощи по-карпатски	150	2,80	4,60	19,80	217,00	471,00	27,00	29,00	65,42	1,15	4,40	0,24	26,40	0,10	0,06	53,00	1,80	0,06	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
	Итого:		34,66	39,38	71,78	878,36	1287,8	323,20	174,05	480,27	6,06	27,11	7,36	85,2	0,53	0,59	76,00	46,02	0,06	6,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,51	61,97	156,41	1517,8	2390,4	587,4	421,15	947,1	12,81	43,58	24,06	378,8	1,04	1,09	127,71	134,0	0,06	12,82

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 ХЕ
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мк	
Завтрак																				
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
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
	Итого:	505	17,55	13,18	30,56	461,97	448,0	79,35	60,20	84,65	2,88	12,32	28,25	48,00	0,11	0,31	15,12	27,30	0,01	2,52
Обед																				
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(говядина 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
гтк31	Пирожок печеный простой с капустой	60	2,50	1,50	20,90	108,00	143,00	16,00	23,00	82,00	1,10	0,20	0,00	0,00	0,09	0,08	0,00	8,00	0,00	1,74
	Итого:	862	34,48	33,26	90,5835	767,582	1125,5	363,03	448,9	549,26	6,656	19,24	12,85	120,2	0,4537	0,7	28,643	198,1	2,17	7,34
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,03	46,44	121,14	1229,6	1573,5	442,38	509,10	633,91	9,54	31,56	41,10	168,2	0,56	1,01	43,76	225,4	2,2	9,9

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
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мк	
Завтрак																				
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
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
	Итого:	505	17,55	13,18	30,56	461,97	448,00	79,35	60,20	84,65	2,88	12,32	28,25	48,00	0,11	0,31	15,12	27,30	0,01	2,52
Обед																				
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(говядина 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
гтк31	Пирожок печеный простой с капустой	60	2,50	1,50	20,90	108,00	143,00	16,00	23,00	82,00	1,10	0,20	0,00	0,00	0,09	0,08	0,00	8,00	0,00	1,74
	Итого:	907	37	36	93	800	1211	450	496	637	7	22	14	126	0	1	32	211	2	7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,29	49,58	123,76	1262,3	1659,0	529,02	556,18	721,16	9,98	34,26	42,11	174,1	0,57	0,97	46,65	238,0	2,1	9,9

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	
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.		D,мкг г
Завтрак																				
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(живые культуры)	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																				
скурихин таб.8	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	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
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,20	0,70	7,50	38,00	155,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00	0,62
	Итого:	795	23,8	26,3165	95,461	750,28	1142,7	226,71	390,18	461,36	5,446	23,06	11,04	169,6	0,7845	0,31	60	10,32	0,01	7,86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,48	52,28	155,13	1314,8	1723,2	1022,0	492,68	1201,1	10,60	55,02	45,56	254,8	1,12	1,79	63,44	264,1	2,40	11,98

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	
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.		D,мкг г
Завтрак																				
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(живые культуры)	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:	560	27,46	28,82	65,97	615,50	639,30	731,25	109,77	826,75	6,02	39,15	43,79	104,3	0,40	1,81	3,62	489,8	3,12	4,62
Обед																				
скурихин 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
	Итого:	865	24,00	25,67	90,36	722,98	1034,5	146,31	362,48	406,66	5,56	19,06	10,44	153,6	0,28	0,26	41,00	3,32	0,01	7,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,46	54,49	156,33	1338,5	1673,8	877,56	472,25	1233,4	11,58	58,21	54,23	257,9	0,68	2,07	44,62	493,1	3,13	12,06

День: 2 вторник
Неделя: вторая
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 углеводов XE	
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.		D,мкг г
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
Скупных																				
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
гк27	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																				
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	0,14
гк12	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	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	1,82
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
	Итого:	1025	24,11	26,27	72,56	768,81	1613,2	210,53	236,53	342,41	4,90	83,05	13,00	417,2	0,43	0,60	73,85	5,13	1,32	5,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38,92	43,11	97,67	1146,0	2156,0	301,68	326,03	514,36	9,43	97,99	16,97	458,7	1,62	0,82	160,35	8,43	1,38	8,44

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 XE	
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.		D,мкг г
Завтрак																				
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
гк27	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:	527	16,8	18,0	23,2	397,2	585,8	106,2	92,8	188,8	4,9	17,8	4,2	53,5	1,2	0,3	95,0	13,3	0,1	2,5
Обед																				
гтк 53	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	4,10	16,90	116,00	316,60	52,00	15,00	27,00	0,67	3,40	0,39	14,80	0,03	0,05	39,00	0,04	0,01	1,83
гк12	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
	Итого:	1155	25,95	29,31	85,32	836,81	1749,8	231,33	242,53	353,21	5,175	84,65	13,21	426	0,4425	0,62	89,45	5,15	1,32	7,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,77	47,35	108,47	1234,03	2335,6	337,48	335,33	541,96	10,07	102,49	17,38	479,5	1,6525	0,87	184,45	18,45	1,38	9,96

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	А,мкг рет.		Д,мкг г
Завтрак																				
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
гк37	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(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																				
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
гтк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	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
	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

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепта	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	А,мкг рет.		Д,мкг г
Завтрак																				
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
гк37	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(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	307,35	77,1	63,05	2,25	12,22	30	76	0,4	0,49	25,12	153,8	2,51	2,72
Обед																				
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
гтк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	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		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:	865	30,99	29,15	82,98	769,83	1380,8	116,18	438,02	513,02	7,81	45,42	32,31	166,5	0,44	0,43	56,60	30,07	2,65	7,12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,21	44,93	116,11	1351,61	2006,8	423,53	515,12	576,07	10,06	57,64	62,31	242,5	0,84	0,92	81,72	183,9	5,16	9,84

День 4 четверг

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 углевода ХЕ
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г	
Завтрак																				
скуп.г8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	0,10	1,90	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00	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	0,88
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
	Итого	597	17,65	18,18	42,54	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	3,54
Обед																				
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
гтк493	Биточки по-селянски	90	8,70	6,50	9,07	212,00	316,00	12,00	16,00	109,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	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
	Итого:	1295	25,54	25,41	91,44	769,23	1303,3	335,50	321,70	826,15	8,14	37,27	11,68	158,7	0,54	0,62	23,60	64,33	0,66	7,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,19	43,59	133,98	1158,2	2118,3	470,09	545,46	951,6	12,48	46,17	23,92	260,1	0,84	0,80	43,96	177,0	0,73	11,17

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 углевода ХЕ
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г	
Завтрак																				
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	0,88
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
	Итого:	692	18,86	19,20	49,28	461,51	911,6	151,19	239,96	149,89	5,09	9,20	12,37	108,1	0,32	0,20	33,36	46,20	0,07	4,10
Обед																				
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
гтк493	Биточки по-селянски	105	10,70	8,50	9,07	212,00	316,00	12,00	16,00	109,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	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
	Итого:	1095	29,10	30,45	94,08	818,43	1386,3	350,70	329,30	840,6	8,54	36,39	11,78	165,4	0,55	0,63	29,60	64,43	0,66	7,91
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,96	49,65	143,36	1279,9	2297,9	501,89	569,26	990,4	13,63	45,59	24,15	273,5	0,87	0,83	62,96	110,6	0,73	12,01

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 углевола ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг		Д,мк
Завтрак																				
гтк438	Салат "Школьный"	60	3,20	4,80	3,26	83,41	88,57	13,00	15,00	140,00	0,02	2,05	10,92	58,13	0,18	0,45	0,03	8,00	0,90	0,27
гтк258	Плов из птицы(филе)	200	10,66	10,00	46,90	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
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
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	585	17,54	17,26	76,03	593,31	1401,0	510,25	138,70	380,25	1,99	22,28	27,44	169,5	3,44	0,82	21,04	56,50	1,20	6,29
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		186,86	183,00	497,88	4965,58	7390,6	2957,0	1250,8	2960,8	39,20	190,65	213,03	1542	8,87	4,9	498,77	955,9	11,32	40,95
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>		18,69	18,30	49,79	496,56	739,06	295,70	125,08	296,08	3,92	19,07	21,30	154,2	0,89	0,49	49,88	95,59	1,13	4,10
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
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
	Горбуша припущенная	100	20,40	6,40	0,00	140,00	278,00	24,40	36,60	244,00	0,80	44,00	39,00	378,0	0,20	0,09	1,00	0,00	0,00	0,00
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	33,51	20,03	61,48	514,28	1255,9	154,10	167,80	457,45	4,94	55,98	44,73	447,3	0,46	0,23	30,70	1	0,01	5,12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,05	37,29	137,51	1107,6	2656,9	664,35	306,50	837,70	6,93	78,26	72,17	616,8	3,90	1,04	51,74	58	1,21	9,22
	ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:		251,29	252,28	719,34	6484,56	10716	2295	2845,7	5427,6	67,39	1016,9	167,99	1804	6,09	4,65	451,90	405,7	6,91	59,94
	<i>в среднем за один день (обед)</i>		25,1292	25,2279	71,93383	648,456	1071,6	229,493	284,57	542,76	6,7392	101,69	16,799	180,4	0,6092	0,4648	45,19	40,565	0,691	5,994
	Итого за 10 дней		459,06	453,15	1267,92	12034,0	19238	5422,7	4239,9	8699,1	110,3	1285,5	393,8	3735	15,2	10,0	999,1	1366,2	18,9	102,7
	Итого в среднем за 1 день		45,91	45,31	126,79	1203,40	1923,8	542,27	423,99	869,91	11,03	128,55	39,38	373,5	1,52	1,00	99,91	136,62	1,89	10,27

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 углевола ХЕ	
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг		Д,мк
Завтрак																				
гтк438	Салат "Школьный"	100	8,66	9,67	4,34	139,01	147,62	6,90	7,20	4,20	0,18	3,42	18,20	96,88	0,01	0,74	1,50	0,00	0,01	0,36
гтк248	Плов из птицы(филе)	225	12,60	11,00	46,90	419,70	580,60	244,00	46,70	216,00	2,70	6,63	13,77	76,60	0,12	0,10	14,70	0,30	0,01	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
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
	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
	Итого	650	24,54	22,93	69,61	667,61	1129,2	419,15	98,40	376,95	4,83	20,45	35,77	201,5	0,19	1,07	17,20	24,10	0,02	6,41
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		202,4	194,1	512,5	5259,4	7638,4	2872,9	1291,3	3176,4	45,9	203,3	232,8	1644	5,9	5,6	542,7	1119,6	10,9	42,9
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>		20,24	19,41	51,25	525,94	763,84	287,29	129,13	317,64	4,59	20,33	23,28	164,4	0,59	0,56	54,27	111,96	1,09	4,29
Обед																				
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
	Горбуша припущенная	100	20,40	6,40	0,00	140,00	278,00	24,40	36,60	244,00	0,80	44,00	39,00	378,0	0,20	0,09	1,00	0,00	0,00	0,00
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
	Итого:	1100	35,02	20,03	66,98	518,28	1389,7	169,10	171,10	474,25	5,30	59,60	44,97	464,3	0,99	0,27	36,20	11,1	0,02	5,55

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,56	42,96	136,59	1185,9	2518,9	588,25	269,50	851,20	10,13	80,05	80,74	665,8	1,18	1,34	53,40	35	0,02	5,55
ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:		300,8	296,4	822,3	7638,0	12499	2604,6	3065,1	5945,9	76,6	1613,4	196,5	2283	6,0	5,1	543,4	427	8,1	68,7
<i>в среднем за один день (обед)</i>		30,08	29,64	82,23	763,80	1249,9	260,46	306,51	594,59	7,66	161,34	19,65	228,3	0,60	0,51	54,34	43	0,81	6,87
Итого за 10 дней		503,1	490,5	1335	12897	20137	5477	4356	9122	122,5	1817	429,4	3927	11,9	10,7	1086	1547	18,9	111,6
Итого в среднем за 1 день		50,31	49,05	133,49	1289,7	2013,7	547,75	435,64	912,23	12,25	181,66	42,94	392,7	1,19	1,07	108,60	154,7	1,89	11,16

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко