

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №6»



Ю.Д. Никонов

« 28 »

2024г

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»



О.А. Кузнецова

« 02 »

2024г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
(ЗАВТРАК И ОБЕД НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (САХАРНОГО ДИАБЕТА) 5-11 КЛАССОВ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

**Меню приготавливаемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
тк№96	Сосиска отварная (1 шт)	50	46,00	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,00	0,010	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	56,00	0,008	0,013	0,024
тк № 36	Рагу из овощей	180	22,00	3,53	6,77	19,08	151	0,08	0,08	2,60	0,02	0,06	47,35	74,37	21,77	1,03	0,27	0,006	0,001	0,300
тк№145	Какао с молоком без сахара	200	25,00	2,37	2,30	3,69	45	0,08	0,36	0,40	0,10	0,00	228,00	210,00	46,00	0,84	394,00	0,000	0,005	0,006
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,000
тк№94	Творог детский (стаканчик) без сахара	100	80,00	9,00	5,00	4,00	97	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>181,00</b>	<b>23,80</b>	<b>19,35</b>	<b>51,87</b>	<b>476</b>	<b>0,30</b>	<b>0,91</b>	<b>4,10</b>	<b>0,310</b>	<b>0,142</b>	<b>487,3</b>	<b>562,1</b>	<b>110,87</b>	<b>4,38</b>	<b>742,5</b>	<b>0,028</b>	<b>0,022</b>	<b>0,360</b>
<b>Обед</b>																				
тк№165	Помидоры свежие порционно	100	52,00	0,66	0,12	2,30	14	0,04	0,02	15,00	0,000	0,000	8,4	15,6	12,00	0,540	174,0	0,000	0,000	0,000
тк№66	Суп "Кудряш" с мясом (говядина)	250/10	49,00	3,39	6,26	16,81	137	0,1	0,08	9,2	0,031	0,030	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
тк№5	Шницель из говядины	100	137,00	12,72	11,52	12,80	209	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
<b>Итого:</b>		<b>900</b>	<b>296,00</b>	<b>31,65</b>	<b>31,54</b>	<b>127,41</b>	<b>891</b>	<b>0,56</b>	<b>0,28</b>	<b>29,11</b>	<b>0,208</b>	<b>0,120</b>	<b>88,3</b>	<b>308,2</b>	<b>94,12</b>	<b>6,56</b>	<b>494,6</b>	<b>0,003</b>	<b>0,005</b>	<b>1,160</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>477,00</b>	<b>55,45</b>	<b>50,89</b>	<b>179,28</b>	<b>1367</b>	<b>0,86</b>	<b>1,19</b>	<b>33,21</b>	<b>0,518</b>	<b>0,262</b>	<b>575,6</b>	<b>870,3</b>	<b>204,99</b>	<b>10,94</b>	<b>1237,1</b>	<b>0,031</b>	<b>0,027</b>	<b>1,520</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
тк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
тк№149	Каша молочная жидкая "Геркулес" без сахара с маслом	205	45,00	6,60	7,50	25,40	196	0,20	0,20	1,00	0,000	0,000	116,3	140,0	58,00	1,60	142,0	0,000	0,000	0,000
тк№159	Чай с молоком без сахара	200	14,00	1,63	1,41	2,85	31	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
<b>Итого:</b>		<b>635</b>	<b>172,00</b>	<b>17,89</b>	<b>15,36</b>	<b>68,50</b>	<b>487</b>	<b>0,33</b>	<b>0,39</b>	<b>16,40</b>	<b>0,259</b>	<b>1,900</b>	<b>378,4</b>	<b>284,3</b>	<b>102,69</b>	<b>5,79</b>	<b>266,5</b>	<b>0,030</b>	<b>0,003</b>	<b>0,112</b>
<b>Обед</b>																				
тк№129	Салат с крабовыми палочками	100	25,00	6,41	10,06	5,17	137	0,04	0,03	6,06	0,180	0,000	12,9	17,3	0,00	0,48	10,8	0,014	0,004	0,000
тк№23	Свекольник с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	54,00	5,33	11,28	17,00	191	0,08	0,06	9,28	0,050	0,030	45,7	72,1	0,97	1,51	17,4	0,006	0,000	0,034
тк№7	Рыба запеченная с овощами (горбуша)	50/50	122,00	13,34	9,01	5,84	158	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	36,00	106,4	0,015	0,004	0,650
тк№147	Каша ячневая вязкая	180	21,00	3,87	13,54	25,42	239	0,32	0,11	3,60	0,072	0,00	93,60	406,80	58,50	2,16	244,80	0,000	0,000	0,000
тк№161	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	12,00	0,68	0,28	9,66	44	0,01	0,06	200,00	0,000	0,000	12,0	3,4	3,40	0,55	10,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
<b>Итого:</b>		<b>890</b>	<b>242,00</b>	<b>33,43</b>	<b>44,85</b>	<b>87,89</b>	<b>889</b>	<b>0,54</b>	<b>0,31</b>	<b>226,19</b>	<b>0,464</b>	<b>0,210</b>	<b>222,8</b>	<b>576,2</b>	<b>120,97</b>	<b>42,06</b>	<b>462,5</b>	<b>0,035</b>	<b>0,008</b>	<b>0,684</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>414,00</b>	<b>51,32</b>	<b>60,21</b>	<b>156,39</b>	<b>1376</b>	<b>0,87</b>	<b>0,70</b>	<b>242,59</b>	<b>0,723</b>	<b>2,110</b>	<b>601,2</b>	<b>860,5</b>	<b>223,66</b>	<b>47,85</b>	<b>729,1</b>	<b>0,065</b>	<b>0,011</b>	<b>0,796</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
ткк№24	Запеканка из творога без сахара со сметаной	150/20	110,00	16,37	16,02	10,57	252	0,05	0,30	4,80	0,160	0,000	256,2	197,1	41,00	0,66	160,2	0,030	0,010	0,070
ткк№142	Чай без сахара	200	10,00	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
Акт к/п	Галеты для диетического питания	50	40,00	3,30	0,40	20,80	104	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	38,00	14,00	0,70	57,00	0,000	0,00	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	100	53,00	0,40	0,40	9,80	47	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>217,00</b>	<b>22,17</b>	<b>17,16</b>	<b>53,61</b>	<b>464</b>	<b>0,24</b>	<b>0,40</b>	<b>23,80</b>	<b>0,310</b>	<b>0,000</b>	<b>313,1</b>	<b>317,8</b>	<b>100,60</b>	<b>5,28</b>	<b>365,4</b>	<b>0,060</b>	<b>0,010</b>	<b>0,182</b>
<b>Обед</b>																				
ткк№172	Салат из свеклы с растительным маслом	100	20,00	1,80	5,10	9,50	92	0,02	0,05	8,90	0,002	0,000	45,0	51,0	26,00	1,70	342,0	0,000	0,001	0,000
ткк№65	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью	250/15/1	50,00	5,00	5,10	11,00	111	0,06	0,07	5,20	0,400	0,030	14,5	36,5	4,92	0,89	6,9	0,002	0,005	0,170
ткк№8	Котлета по-хльновски (говядина)	100	110,00	15,48	13,76	12,53	283	0,04	0,09	1,66	0,011	0,00	21,73	85,93	5,52	1,10	162,51	0,003	0,000	0,380
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
ткк№158	Напиток из свежих яблок без сахара	200	11,00	0,10	0,10	2,60	12	0,01	0,00	0,01	0,000	0,000	3,8	2,4	2,83	0,50	8,3	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
<b>Итого:</b>		<b>906</b>	<b>224,00</b>	<b>36,26</b>	<b>37,70</b>	<b>109,93</b>	<b>941</b>	<b>0,49</b>	<b>0,36</b>	<b>15,77</b>	<b>0,580</b>	<b>0,090</b>	<b>107,6</b>	<b>363,8</b>	<b>77,06</b>	<b>5,78</b>	<b>619,1</b>	<b>0,006</b>	<b>0,009</b>	<b>1,100</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>441,00</b>	<b>58,43</b>	<b>54,86</b>	<b>163,54</b>	<b>1404</b>	<b>0,73</b>	<b>0,76</b>	<b>39,57</b>	<b>0,890</b>	<b>0,090</b>	<b>420,7</b>	<b>681,6</b>	<b>177,66</b>	<b>11,06</b>	<b>984,5</b>	<b>0,066</b>	<b>0,019</b>	<b>1,282</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
ткк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	30,00	1,55	0,1	3,25	20	0,05	0,03	5,00	0,000	0,000	10,0	31,0	10,50	0,016	1,6	0,000	0,000	0,025
ткк№28	Омлет натуральный с маслом	180/10	80,00	13,31	13,89	10,93	358	0,04	0,09	3,87	0,011	0,000	19,9	129,0	20,81	0,86	186,0	0,003	0,001	0,360
ткк№ 150	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	20,00	1,93	1,41	7,30	50	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,080
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Акт к/п	Галеты для диетического питания	50	40,00	3,30	0,40	20,80	104	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	38,00	14,00	0,70	57,00	0,000	0,00	0,000
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>178,00</b>	<b>23,89</b>	<b>16,48</b>	<b>67,08</b>	<b>652</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>10,77</b>	<b>0,167</b>	<b>0,000</b>	<b>108,0</b>	<b>308,5</b>	<b>82,72</b>	<b>3,20</b>	<b>378,7</b>	<b>0,033</b>	<b>0,001</b>	<b>0,465</b>
<b>Обед</b>																				
ткк№21	Салат из овощей с морской капустой	100	25,00	1,28	8,99	8,05	118	0,05	0,04	4,01	0,01	0,00	21,54	43,94	1,50	0,016	0,87	0,016	0,016	0,000
ткк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью	250/15/1	50,00	6,19	8,35	13,90	156	0,02	0,05	1,34	0,400	0,030	15,9	63,7	2,34	0,74	29,4	0,002	0,005	0,170
ткк№ 32	Жаркое из птицы (грудка)	50/150	109,00	9,18	20,38	23,31	313	0,05	0,07	0,88	0,000	0,000	14,6	131,7	15,75	1,29	187,0	0,003	0,008	0,100
ткк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара	200	12,00	0,19	0,04	0,27	2	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
<b>Итого:</b>		<b>826</b>	<b>204,00</b>	<b>20,64</b>	<b>38,44</b>	<b>70,33</b>	<b>709</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>7,51</b>	<b>0,560</b>	<b>0,030</b>	<b>68,9</b>	<b>301,9</b>	<b>39,18</b>	<b>3,51</b>	<b>290,8</b>	<b>0,021</b>	<b>0,029</b>	<b>0,270</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>382,00</b>	<b>44,53</b>	<b>54,92</b>	<b>137,41</b>	<b>1361</b>	<b>0,41</b>	<b>0,43</b>	<b>18,28</b>	<b>0,727</b>	<b>0,030</b>	<b>177,0</b>	<b>610,4</b>	<b>121,90</b>	<b>6,70</b>	<b>669,5</b>	<b>0,054</b>	<b>0,030</b>	<b>0,735</b>	



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
тгк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	72,00	6,54	12,06	3,60	149	0,10	0,08	0,00	0,000	0,00	17,50	68,00	10,00	0,90	110,00	0,000	0,000	0,000
тгк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	5,40	6,12	26,28	182	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
тгк№159	Чай с молоком без сахара	200	14,00	1,63	1,41	2,85	31	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
тгк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр№2	Сок с трубочкой (1 шт)	200	39,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>154,00</b>	<b>16,47</b>	<b>20,13</b>	<b>65,33</b>	<b>514</b>	<b>0,49</b>	<b>0,32</b>	<b>4,26</b>	<b>0,183</b>	<b>0,060</b>	<b>106,3</b>	<b>289,6</b>	<b>61,88</b>	<b>5,36</b>	<b>471,9</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>0,550</b>
<b>Обед</b>																				
тгк№165	Огурец свежий порционно	100	52,00	0,70	0,10	1,90	11	0,03	0,02	7,00	0,000	0,000	17,0	30,0	14,00	0,50	196,0	0,000	0,000	0,000
тгк№18	Борщ Сибирский с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	55,00	6,75	5,98	16,00	143	0,06	0,06	3,07	0,065	0,030	59,4	83,6	8,14	1,37	15,8	0,003	0,000	0,032
тгк№5	Биточки из говядины	100	137,00	12,72	11,52	12,80	209	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110
тгк№147	Каша ячневая вязкая	180	21,00	3,87	13,54	25,42	239	0,32	0,11	3,60	0,072	0,00	93,60	406,80	58,50	2,16	244,80	0,000	0,000	0,000
тгк№162	Компот из клубники с/м без сахара	200	12,00	0,19	0,04	0,27	2	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>285,00</b>	<b>28,03</b>	<b>31,86</b>	<b>81,19</b>	<b>724</b>	<b>0,52</b>	<b>0,24</b>	<b>15,86</b>	<b>0,297</b>	<b>0,060</b>	<b>211,2</b>	<b>608,2</b>	<b>113,89</b>	<b>8,84</b>	<b>643,8</b>	<b>0,004</b>	<b>0,000</b>	<b>0,142</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>439,00</b>	<b>44,50</b>	<b>51,99</b>	<b>146,52</b>	<b>1238</b>	<b>1,01</b>	<b>0,56</b>	<b>20,12</b>	<b>0,480</b>	<b>0,120</b>	<b>317,5</b>	<b>897,8</b>	<b>175,77</b>	<b>14,20</b>	<b>1115,6</b>	<b>0,005</b>	<b>0,004</b>	<b>0,692</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
тгк№171	Яйцо вареное (1 шт)	40	28,00	5,59	5,76	0,27	75	0,04	0,16	0,00	0,014	0,00	23,76	0,00	14,79	1,39	58,10	0,008	0,013	0,024
тгк№195/1	Каша ячневая молочная жидкая без сахара с маслом	205	30,00	6,20	5,90	29,20	195	0,11	0,16	0,55	0,040	0,000	124,2	176,1	45,51	0,75	89,3	0,025	0,006	0,040
тгк№142	Чай без сахара	200	10,00	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>155,00</b>	<b>16,39</b>	<b>12,79</b>	<b>69,76</b>	<b>462</b>	<b>0,28</b>	<b>0,40</b>	<b>19,55</b>	<b>0,204</b>	<b>0,000</b>	<b>195,9</b>	<b>258,8</b>	<b>105,90</b>	<b>6,06</b>	<b>295,6</b>	<b>0,063</b>	<b>0,019</b>	<b>0,176</b>
<b>Обед</b>																				
тгк№130	Салат "Зимний"	100	30,00	1,84	8,43	7,03	162	0,03	0,03	3,31	0,010	0,000	10,2	27,7	2,20	0,43	8,0	0,010	0,000	0,130
тгк№86	Суп крестьянский со сметаной	250/10	35,00	2,60	5,30	14,30	116	0,09	0,02	8,61	0,025	0,030	15,2	26,2	7,16	0,10	0,3	0,002	0,000	0,500
тгк№92	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	122,00	10,66	7,32	9,22	147	0,20	0,64	0,00	0,007	0,051	58,2	79,9	11,71	0,20	52,3	0,005	0,013	0,509
тгк№157	Каша пшеничная вязкая	180	21,00	5,00	14,44	28,46	264	0,14	0,02	0,00	0,000	0,00	25,20	101,00	37,80	1,26	91,80	0,000	0,000	0,000
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>241,00</b>	<b>24,90</b>	<b>36,17</b>	<b>105,01</b>	<b>897</b>	<b>0,54</b>	<b>0,76</b>	<b>15,92</b>	<b>0,192</b>	<b>0,081</b>	<b>132,7</b>	<b>300,9</b>	<b>89,97</b>	<b>3,35</b>	<b>281,6</b>	<b>0,017</b>	<b>0,013</b>	<b>1,139</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>396,00</b>	<b>41,29</b>	<b>48,96</b>	<b>174,77</b>	<b>1359</b>	<b>0,82</b>	<b>1,16</b>	<b>35,47</b>	<b>0,396</b>	<b>0,081</b>	<b>328,5</b>	<b>559,8</b>	<b>195,87</b>	<b>9,41</b>	<b>577,2</b>	<b>0,080</b>	<b>0,026</b>	<b>1,315</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	86,00	5,07	7,19	7,32	114	0,04	0,07	1,57	0,010	0,060	12,0	92,8	16,5	1,20	122,1	0,003	0,001	0,220
тк№17	Капуста тушеная	180	25,00	3,60	5,40	18,00	137	0,18	0,22	17,18	0,060	0,130	115,1	149,8	35,25	0,00	4,1	0,100	0,000	0,070
ттк№142	Чай без сахара	200	10,00	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
ттк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
тк№94	Напиток кисломолочный (кефир, ряженка, йогурт натуральный без сахара)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>175,00</b>	<b>15,17</b>	<b>17,73</b>	<b>43,76</b>	<b>400</b>	<b>0,35</b>	<b>0,60</b>	<b>23,85</b>	<b>0,250</b>	<b>0,270</b>	<b>331,0</b>	<b>451,3</b>	<b>103,85</b>	<b>2,71</b>	<b>474,3</b>	<b>0,117</b>	<b>0,004</b>	<b>0,320</b>
<b>Обед</b>																				
ттк№34	Салат "Школьный"	100	29,00	1,27	5,38	5,67	77	0,03	0,03	3,31	0,010	0,000	10,2	27,7	2,20	0,43	8,0	0,010	0,000	0,130
тк№75	Суп-пюре из овощей на курином бульоне с гречками из ржаного хлеба	250/10	56,00	5,05	4,16	18,39	146	0,04	0,06	7,07	0,020	0,030	29,1	45,7	21,44	0,61	20,0	0,003	0,005	0,000
ттк №193	Плов из перловки по-узбекски (грудка)	50/150	102,00	16,57	22,69	32,09	399	0,10	0,15	3,13	0,494	0,00	32,55	244,00	41,12	1,50	352,00	0,002	0,092	0,19
ттк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара	200	20,00	0,19	0,04	0,27	2	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
ттк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>215,00</b>	<b>26,88</b>	<b>32,95</b>	<b>81,22</b>	<b>744</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>14,79</b>	<b>0,674</b>	<b>0,030</b>	<b>88,7</b>	<b>380,0</b>	<b>84,35</b>	<b>4,00</b>	<b>453,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,097</b>	<b>0,323</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>390,00</b>	<b>42,05</b>	<b>50,68</b>	<b>124,98</b>	<b>1145</b>	<b>0,59</b>	<b>0,88</b>	<b>38,64</b>	<b>0,924</b>	<b>0,300</b>	<b>419,7</b>	<b>831,2</b>	<b>188,20</b>	<b>6,71</b>	<b>927,8</b>	<b>0,132</b>	<b>0,101</b>	<b>0,643</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
ттк№143	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара с маслом	205	35,00	6,03	7,63	28,10	205	0,18	0,14	0,52	0,056	0,130	105,6	80,4	22,16	1,05	99,8	0,030	0,006	0,040
ттк№ 145	Какао с молоком без сахара	200	25,00	2,37	2,30	3,69	45	0,08	0,36	0,40	0,10	0,00	228,00	210,00	46,00	0,84	394,00	0,000	0,005	0,006
ттк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>169,00</b>	<b>16,16</b>	<b>16,04</b>	<b>59,64</b>	<b>451</b>	<b>0,38</b>	<b>0,62</b>	<b>16,06</b>	<b>0,399</b>	<b>2,032</b>	<b>543,5</b>	<b>415,1</b>	<b>106,76</b>	<b>6,01</b>	<b>595,9</b>	<b>0,060</b>	<b>0,013</b>	<b>0,158</b>
<b>Обед</b>																				
ттк№ 84	Салат витаминный	100	28,00	0,59	9,41	10,09	124	0,03	0,03	3,51	0,000	0,000	13,5	24,4	17,03	0,61	13,0	0,000	0,000	0,030
ттк№18	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	47,00	6,85	11,11	19,11	204	0,20	0,07	3,78	0,030	0,030	45,2	125,1	3,95	0,75	31,5	0,002	0,010	0,290
ттк№3	Печень по-строгановски	50/50	84,00	13,55	11,86	3,08	173	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
ттк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
<b>Итого:</b>		<b>915</b>	<b>217,00</b>	<b>35,87</b>	<b>46,02</b>	<b>127,78</b>	<b>1032</b>	<b>0,68</b>	<b>0,40</b>	<b>11,29</b>	<b>0,197</b>	<b>0,090</b>	<b>124,0</b>	<b>435,5</b>	<b>112,22</b>	<b>3,96</b>	<b>275,6</b>	<b>0,005</b>	<b>0,013</b>	<b>0,970</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>386,00</b>	<b>52,03</b>	<b>62,06</b>	<b>187,42</b>	<b>1483</b>	<b>1,06</b>	<b>1,02</b>	<b>27,35</b>	<b>0,596</b>	<b>2,122</b>	<b>667,5</b>	<b>850,6</b>	<b>218,98</b>	<b>9,97</b>	<b>871,5</b>	<b>0,065</b>	<b>0,026</b>	<b>1,128</b>

