

для обучающихся 5-11 классоввозраст старше 12 лет

С заболеванием сахарный диабет

| №<br>рецептур     | 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,<br>мкг   | F,<br>мкг    | B1           | B2          | C            | A,мкг<br>рет. | D,мк<br>г   | ХЕ           |
|                   | <b>Завтрак</b>                                      |               |                  |              |               |               |                       |               |               |               |              |              |              |              |              |             |              |               |             |              |
| тتك453            | 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         |
| тتك243            | 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         |
| тк37              | 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<br>Скүрихин | 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>                                         |               |                  |              |               |               |                       |               |               |               |              |              |              |              |              |             |              |               |             |              |
| тتك 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         |
| тتك1              | 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         |
| тتك132            | Колбаски по-деревенски                              | 100           | 12,70            | 15,11        | 12,44         | 236,00        | 259,00                | 140,00        | 22,00         | 340,00        | 2,00         | 5,30         | 2,70         | 37,50        | 0,12         | 0,12        | 4,00         | 0,02          | 0,01        | 1,03         |
| тк296,2004        | 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         |
| 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         |
|                   | <b>Итого:</b>                                       |               | <b>27,90</b>     | <b>30,52</b> | <b>83,42</b>  | <b>751,13</b> | <b>1108,7</b>         | <b>257,20</b> | <b>349,90</b> | <b>903,6</b>  | <b>10,74</b> | <b>19,35</b> | <b>9,99</b>  | <b>87,0</b>  | <b>0,58</b>  | <b>0,19</b> | <b>44,30</b> | <b>20,28</b>  | <b>0,67</b> | <b>6,94</b>  |
|                   | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                               |               | <b>42,43</b>     | <b>47,79</b> | <b>139,60</b> | <b>1371,7</b> | <b>1591,9</b>         | <b>803,00</b> | <b>562,10</b> | <b>1111,7</b> | <b>13,09</b> | <b>29,05</b> | <b>22,25</b> | <b>296,8</b> | <b>1,06</b>  | <b>0,57</b> | <b>95,87</b> | <b>268,3</b>  | <b>4,27</b> | <b>10,95</b> |

День: 2 вторник  
Неделя: первая  
Сезон: весенний  
для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

Льготная категория

1 вариант    С заболеванием сахарный диабет

1 вариант    С заболеванием сахарный диабет

| №<br>рецептур | Наименование блюда                           | Выход     | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ      | Минеральн. вещ-ва, мг |        |        |        |      |         |       |       | Витамины, мг |       |        |       |      | Расчет<br>углевод |    |  |
|---------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|---------|-----------------------|--------|--------|--------|------|---------|-------|-------|--------------|-------|--------|-------|------|-------------------|----|--|
|               |                                              | (гр./мл.) | Б                | Ж     | У      | (ккал.) | К                     | Са     | Mg     | P      | Fe   | Йод,мкг | Se,   | F,    | B1           | B2    | C      | A,мкг | D,мк |                   | XE |  |
|               | 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              |    |  |
| тк215         | Говядина в кисло-сладком соусе               | 100       | 14,70            | 14,24 | 7,30   | 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 | 0,61              |    |  |
| тк 72         | Картофель отварной                           | 180       | 3,00             | 5,52  | 28,20  | 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 | 2,35              |    |  |
| ттк459        | 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              |    |  |
| ттк239        | 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:                                       | 550       | 20,40            | 20,24 | 52,94  | 519,33  | 1013,6                | 65,55  | 117,39 | 296,65 | 6,2  | 11,95   | 2,11  | 100,7 | 0,30         | 0,14  | 104,00 | 9,31  | 3,21 | 4,41              |    |  |
|               | Обед                                         |           |                  |       |        |         |                       |        |        |        |      |         |       |       |              |       |        |       |      |                   |    |  |
| ттк185        | 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              |    |  |
| ттк256        | Уха деликатесная с горбушей(рыба)            | 250       | 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              |    |  |
| ттк132        | Зразы рубленные 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              |    |  |
| ттк15         | 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              |    |  |
| 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              |    |  |
| тк14          | 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:                                       | 870       | 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:                               |           | 54,36            | 52,62 | 128,17 | 1334,1  | 2258,4                | 468,23 | 443,18 | 937,0  | 13,6 | 48,15   | 25,86 | 348,4 | 0,80         | 0,36  | 171,69 | 37,23 | 3,74 | 10,68             |    |  |

День: 3 среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

Льготная категория

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

| № рецептур | Наименование блюда                          | Выход     | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ      | Минеральн. вещ-ва, мг |        |       |        |      |         |       |       | Витамины, мг |      |       |       |      | Расчет углеводов |    |  |
|------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|---------|-----------------------|--------|-------|--------|------|---------|-------|-------|--------------|------|-------|-------|------|------------------|----|--|
|            |                                             | (гр./мл.) | Б                | Ж     | У      | (ккал.) | К                     | Са     | Mg    | P      | Fe   | Йод,мкг | Se,   | F,    | B1           | B2   | C     | A,мкг | D,мк |                  | ХЕ |  |
| 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:                                      | 752       | 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"                             | 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             |    |  |
| тк17       | Суп из овощей с мясом и сметаной            | 250/15    | 3,17             | 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/    | 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             |    |  |
| тк5        | 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             |    |  |
| 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             |    |  |
| тк232      | Кисломолочный напиток(кефир)                | 200       | 5,80             | 2,50  | 8,00   | 113,00  | 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 | 0,60             |    |  |
|            | Итого:                                      |           | 27,77            | 31,70 | 95,94  | 782,48  | 1135                  | 294    | 145   | 785    | 9    | 42      | 45    | 251   | 1,3          | 1,8  | 30,0  | 49,7  | 1,1  | 7,9              |    |  |
|            | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |           | 45,08            | 44,64 | 125,61 | 1246,2  | 1593                  | 431    | 226   | 900    | 10   | 56      | 74    | 329   | 2,4          | 2,2  | 90,1  | 88,5  | 1    | 10,4             |    |  |

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

Льготная категория \_\_\_\_\_

1 вариант

С заболеванием сахарный диабет

| № рецептур     | Наименование блюда                              | Выход      | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ            | Минеральн. вещ-ва, мг |               |               |               |              |              |              |              | Витамины, мг |             |              |             |             | Расчет углеводов |
|----------------|-------------------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                |                                                 | (гр./мл.)  | Б                | Ж            | У             | (ккал.)       | К                     | Са            | Mg            | P             | Fe           | Йод,мкг      | Se, мкг      | F, мкг       | B1           | B2          | C            | A,мкг рет.  | D,мкг г     | ХЕ               |
| <b>Завтрак</b> |                                                 |            |                  |              |               |               |                       |               |               |               |              |              |              |              |              |             |              |             |             |                  |
| 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             |
| тгк554         | Палочки куриные в панировке                     | 100        | 12,60            | 14,11        | 4,31          | 230,45        | 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        | 0,35             |
| тгк90          | 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             |
| 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             |
|                | <b>Итого:</b>                                   | <b>605</b> | <b>20,61</b>     | <b>20,00</b> | <b>55,74</b>  | <b>588,84</b> | <b>743,0</b>          | <b>234,71</b> | <b>211,05</b> | <b>456,35</b> | <b>6,73</b>  | <b>20,14</b> | <b>27,10</b> | <b>171,0</b> | <b>0,47</b>  | <b>0,55</b> | <b>15,66</b> | <b>77,6</b> | <b>0,0</b>  | <b>4,9</b>       |
| <b>Обед</b>    |                                                 |            |                  |              |               |               |                       |               |               |               |              |              |              |              |              |             |              |             |             |                  |
| тгк207         | 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             |
| 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             |
| тгк 72         | Картофель отварной                              | 180        | 3,00             | 5,52         | 28,20         | 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        | 2,35             |
| 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             |
|                | <b>Итого:</b>                                   |            | <b>36,21</b>     | <b>36,65</b> | <b>75,08</b>  | <b>682,96</b> | <b>995,8</b>          | <b>142,40</b> | <b>169,05</b> | <b>396,85</b> | <b>6,56</b>  | <b>9,11</b>  | <b>3,36</b>  | <b>45,2</b>  | <b>0,52</b>  | <b>0,25</b> | <b>36,00</b> | <b>2,07</b> | <b>0,06</b> | <b>6,34</b>      |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |            | <b>56,82</b>     | <b>56,65</b> | <b>130,82</b> | <b>1271,8</b> | <b>1738,8</b>         | <b>377,1</b>  | <b>380,10</b> | <b>853,2</b>  | <b>13,29</b> | <b>29,25</b> | <b>30,46</b> | <b>216,2</b> | <b>0,99</b>  | <b>0,80</b> | <b>51,66</b> | <b>79,7</b> | <b>0,09</b> | <b>11,21</b>     |

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| №<br>рецептур<br>п. | Наименование блюда                                                     | Выход<br><br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ<br><br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |               |               |               |             |              |              |              | Витамины, мг |             |              |              |             | Расчет<br>углеводо<br>в |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------|
|                     |                                                                        |                        | Б                | Ж            | У             |                   | К                     | Са            | Mg            | P             | Fe          | Йод,мкг      | Se,          | F,           | B1           | B2          | C            | A,мкг        | D,мк        |                         |
|                     | <b>Завтрак</b>                                                         |                        |                  |              |               |                   |                       |               |               |               |             |              |              |              |              |             |              |              |             |                         |
| тتك453              | Каша молочная овсяная из хлопьев"<br>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        | 2,03                    |
| тتك311/1            | Хлеб дарн. с колбасными изделиями и сыром                              | 70                     | 8,76             | 8,23         | 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        | 0,88                    |
| тتك103              | Какао без сахара                                                       | 200                    | 3,07             | 2,50         | 6,12          | 151,00            | 10,80                 | 121,00        | 14,00         | 90,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 1,00         | 0,00        | 0,00         | 3,00         | 0,00        | 0,51                    |
| г.9 Скур.           | Фрукты свежие(яблоко)                                                  | 100                    | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00             | 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        | 0,82                    |
|                     | <b>Итого:</b>                                                          | <b>620</b>             | <b>19,66</b>     | <b>21,61</b> | <b>50,79</b>  | <b>674,80</b>     | <b>453,90</b>         | <b>445,80</b> | <b>214,70</b> | <b>307,90</b> | <b>2,00</b> | <b>12,00</b> | <b>5,35</b>  | <b>32,14</b> | <b>1,19</b>  | <b>0,24</b> | <b>16,57</b> | <b>106,5</b> | <b>0,31</b> | <b>4,24</b>             |
|                     | <b>Обед</b>                                                            |                        |                  |              |               |                   |                       |               |               |               |             |              |              |              |              |             |              |              |             |                         |
| тتك171              | 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                    |
| тتك28               | Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью                                  | 250/25/2               | 6,58             | 7,70         | 28,00         | 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        | 2,33                    |
| тتك260              | 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                    |
| 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                    |
| тتك230              | 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                    |
| тتك31               | Печенье галетное                                                       | 25                     | 1,50             | 0,50         | 19,00         | 50,00             | 43,00                 | 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                    |
|                     | <b>Итого:</b>                                                          | <b>907</b>             | <b>31</b>        | <b>29</b>    | <b>89</b>     | <b>691</b>        | <b>694</b>            | <b>336</b>    | <b>284</b>    | <b>475</b>    | <b>6</b>    | <b>21</b>    | <b>20</b>    | <b>130</b>   | <b>0</b>     | <b>1</b>    | <b>25</b>    | <b>222</b>   | <b>2</b>    | <b>7,6</b>              |
|                     | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                                  |                        | <b>50,34</b>     | <b>50,85</b> | <b>139,93</b> | <b>1366,2</b>     | <b>1147,9</b>         | <b>781,74</b> | <b>498,75</b> | <b>783,12</b> | <b>7,97</b> | <b>32,50</b> | <b>25,79</b> | <b>162,0</b> | <b>1,48</b>  | <b>0,83</b> | <b>41,29</b> | <b>328,2</b> | <b>2,4</b>  | <b>11,8</b>             |

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецептур      | Наименование блюда                          | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |        |        |        |       |         |         |        | Витамины, мг |      |       |            |         | Расчет углеводов |
|-----------------|---------------------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------|---------------|-----------------------|--------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|--------------|------|-------|------------|---------|------------------|
|                 |                                             |                    | Б                | Ж     | У      |               | К                     | Са     | Mg     | P      | Fe    | Йод,мкг | Se, мкг | F, мкг | B1           | B2   | C     | A,мкг рет. | D,мкг г |                  |
| Завтрак         |                                             |                    |                  |       |        |               |                       |        |        |        |       |         |         |        |              |      |       |            |         |                  |
| гтк6            | 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    | 0,94             |
| гтк№233         | Сыр Российский порционно                    | 20                 | 4,60             | 5,90  | 0,00   | 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    | 0,00             |
| 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             |
|                 | Итого:                                      | 560                | 27,46            | 28,82 | 50,97  | 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    | 4,16             |
| Обед            |                                             |                    |                  |       |        |               |                       |        |        |        |       |         |         |        |              |      |       |            |         |                  |
| 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  | 17,00  | 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    | 1,42             |
| 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    | 3,18             |
| 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             |
| гтаб.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:                                      | 865                | 24,00            | 25,67 | 90,33  | 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    | 7,52             |
|                 | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |                    | 51,46            | 54,49 | 141,30 | 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    | 11,68            |

| №<br>рецептур | Наименование блюда                                      | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.)  | Минеральн. вещ-ва, мг |               |               |               |              |               |              |              | Витамины, мг  |              |              |              |             | Расчет<br>углеводо |
|---------------|---------------------------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------|
|               |                                                         |                    | Б                | Ж            | У            |                | К                     | Са            | Mg            | P             | Fe           | Йод,мкг       | Se,          | F,           | B1            | B2           | C            | A,мкг        | D,мк        |                    |
|               | <b>Завтрак</b>                                          |                    |                  |              |              |                |                       |               |               |               |              |               |              |              |               |              |              |              |             |                    |
| таб.8         | Овощи свежие (огурец) порционно                         | 100                | 2,06             | 0,10         | 3,80         | 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        | 0,32               |
| 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        | 0,52               |
| 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>26,0</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>2,2</b>         |
|               | <b>Обед</b>                                             |                    |                  |              |              |                |                       |               |               |               |              |               |              |              |               |              |              |              |             |                    |
| гтк 189       | Салат из свежих овощей с маслом                         | 100                | 4,53             | 8,08         | 5,52         | 85,00          | 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        | 0,45               |
| 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 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                |
| 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               |
|               | <b>Итого:</b>                                           | <b>1155</b>        | <b>27,28</b>     | <b>31,69</b> | <b>66,44</b> | <b>663,81</b>  | <b>1124</b>           | <b>168,53</b> | <b>216,13</b> | <b>329,21</b> | <b>4,775</b> | <b>82,25</b>  | <b>12,8</b>  | <b>397,2</b> | <b>0,4025</b> | <b>0,535</b> | <b>62,2</b>  | <b>1,13</b>  | <b>1,32</b> | <b>5,49</b>        |
|               | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                   |                    | <b>44,1</b>      | <b>49,73</b> | <b>92,39</b> | <b>1061,03</b> | <b>1709,8</b>         | <b>274,68</b> | <b>308,93</b> | <b>517,96</b> | <b>9,665</b> | <b>100,09</b> | <b>16,97</b> | <b>450,7</b> | <b>1,6125</b> | <b>0,785</b> | <b>157,2</b> | <b>14,43</b> | <b>1,38</b> | <b>7,65</b>        |

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецептур        | Наименование блюда                          | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |        |        |        |       |         |            |           | Витамины, мг |      |       |               |           | Расчет<br>углевода<br>ХЕ |
|-------------------|---------------------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------|---------------|-----------------------|--------|--------|--------|-------|---------|------------|-----------|--------------|------|-------|---------------|-----------|--------------------------|
|                   |                                             |                    | Б                | Ж     | У      |               | К                     | Са     | Mg     | P      | Fe    | Йод,мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг | B1           | B2   | C     | A,мкг<br>рег. | D,мк<br>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                     |
| тк37              | 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<br>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              |                                             |                    |                  |       |        |               |                       |        |        |        |       |         |            |           |              |      |       |               |           |                          |
| ттк149            | 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                     |
| ттк 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                     |
| ттк420            | Рагу с птицей                               | 225                | 16,90            | 16,12 | 35,33  | 405,00        | 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      | 2,94                     |
| 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:            |                                             | 865                | 30,99            | 29,15 | 90,88  | 775,83        | 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      | 7,56                     |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:    |                                             |                    | 52,21            | 44,93 | 124,01 | 1357,61       | 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      | 10,28                    |

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| №<br>рецептур | Наименование блюда                          | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |        |        |        |       |         |            |           | Витамины, мг |      |       |               |           | Расчет<br>углеводо |
|---------------|---------------------------------------------|--------------------|------------------|-------|--------|---------------|-----------------------|--------|--------|--------|-------|---------|------------|-----------|--------------|------|-------|---------------|-----------|--------------------|
|               |                                             |                    | Б                | Ж     | У      |               | К                     | Са     | Mg     | P      | Fe    | Йод,мкг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг | B1           | B2   | C     | A,мкг<br>рет. | D,мк<br>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               |
| тгк557        | Биточки рубленные из птицы                  | 100                | 14,00            | 13,20 | 13,00  | 214,00        | 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               |
| тк 72         | Картофель отварной                          | 180                | 3,00             | 5,52  | 28,20  | 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      | 2,35               |
| 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               |
| 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:                                      | 692                | 19,86            | 19,20 | 56,18  | 482,51        | 911,6                 | 151,19 | 239,96 | 149,89 | 5,09  | 9,20    | 12,37      | 108,1     | 0,32         | 0,20 | 33,36 | 46,20         | 0,1       | 4,46               |
| Обед          |                                             |                    |                  |       |        |               |                       |        |        |        |       |         |            |           |              |      |       |               |           |                    |
| тк11          | 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               |
| 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  | 3,00    | 0,37       | 30,83     | 0,06         | 0,08 | 10,00 | 0,18          | 0,65      | 1,19               |
| тгк142        | 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               |
| 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:                                      | 1095               | 29,80            | 40,15 | 105,01 | 872,43        | 1270,3                | 374,70 | 333,30 | 893,3  | 9,21  | 29,80   | 11,26      | 101,9     | 0,60         | 0,59 | 27,00 | 64,43         | 0,66      | 7,91               |
|               | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              |                    | 49,66            | 59,35 | 161,19 | 1354,9        | 2181,9                | 525,89 | 573,26 | 1043,1 | 14,30 | 39,00   | 23,63      | 210,0     | 0,92         | 0,79 | 60,36 | 110,6         | 0,7       | 12,37              |

С заболеванием сахарный диабет

| Наименование блюда | Выход | Пищевые |
|--------------------|-------|---------|
|--------------------|-------|---------|

| №        | Наименование блюда                          | Выход     | Пищевые вещества |       |       | ЭЦ      | Минеральн. веш-ва, мг |        |        |        |      |         |       |       | Витамины, мг |      |       |        |      | Расчет |
|----------|---------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|---------|-----------------------|--------|--------|--------|------|---------|-------|-------|--------------|------|-------|--------|------|--------|
|          |                                             | (гр./мл.) | Б                | Ж     | У     | (ккал.) | К                     | Са     | Mg     | P      | Fe   | Йод,мкг | Se    | F     | B1           | B2   | C     | A,мкг  | D,мк | ХЕ     |
| Завтрак  |                                             |           |                  |       |       |         |                       |        |        |        |      |         |       |       |              |      |       |        |      |        |
| тгк438   | 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   |
| тгк265   | 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   |
| тгк243   | 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   |
| тгк459/  | Напиток "таежный"(чай с брусникой) без      | 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   |
|          | 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                                       | 590       | 18,90            | 19,18 | 61,00 | 500,50  | 525,5                 | 175,00 | 180,60 | 56,60  | 1,98 | 10,20   | 3,74  | 34,2  | 5,11         | 0,19 | 25,06 | 88,81  | 0,61 | 5,61   |
|          |                                             |           |                  |       |       |         |                       |        |        |        |      |         |       |       |              |      |       |        |      |        |
|          | ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :                  |           | 196,8            | 193,1 | 472,6 | 5444,8  | 6440,8                | 2900,2 | 1535,8 | 2668,2 | 38,6 | 156,7   | 169,9 | 968   | 11,0         | 4,6  | 430,1 | 1272,1 | 13,5 | 39,1   |
|          | в среднем за один день (завтрак)            |           | 19,68            | 19,31 | 47,26 | 544,48  | 644,08                | 290,02 | 153,58 | 266,82 | 3,86 | 15,67   | 16,99 | 96,8  | 1,10         | 0,46 | 43,01 | 127,21 | 1,35 | 3,91   |
| 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   |
| 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   |
| тгк553   | Биточек из курицы и говядины                | 100       | 14,50            | 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 | 0,66   |
| тгк15    | 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   |
| 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:                                      | 1100      | 26,36            | 29,53 | 62,98 | 643,28  | 1216,7                | 147,80 | 141,90 | 293,25 | 5,40 | 18,38   | 5,97  | 110,3 | 0,80         | 0,19 | 36,20 | 11,1   | 0,02 | 5,21   |
|          |                                             |           |                  |       |       |         |                       |        |        |        |      |         |       |       |              |      |       |        |      |        |

|  |                               |  |       |       |        |        |        |        |        |        |       |       |       |       |      |      |       |       |      |       |
|--|-------------------------------|--|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                |  | 45,26 | 48,71 | 123,98 | 1143,8 | 1742,2 | 322,80 | 322,50 | 349,85 | 7,38  | 28,58 | 9,71  | 144,5 | 5,91 | 0,38 | 61,26 | 100   | 0,02 | 5,21  |
|  | ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:        |  | 295,0 | 316,7 | 834,4  | 7401,2 | 11204  | 2385,4 | 2766,0 | 5636,9 | 72,8  | 321,9 | 175,6 | 1690  | 5,7  | 5,1  | 425,7 | 432   | 9,2  | 68,7  |
|  | в среднем за один день (обед) |  | 29,50 | 31,67 | 83,44  | 740,12 | 1120,4 | 238,54 | 276,60 | 563,69 | 7,28  | 32,19 | 17,56 | 169,0 | 0,57 | 0,51 | 42,57 | 43    | 0,92 | 6,87  |
|  | Итого за 10 дней              |  | 491,7 | 509,7 | 1307   | 12846  | 17645  | 5286   | 4302   | 8305   | 111,4 | 479   | 345,5 | 2658  | 16,7 | 9,7  | 856   | 1704  | 22,7 | 107,8 |
|  | Итого в среднем за 1 день     |  | 49,17 | 50,97 | 130,70 | 1284,6 | 1764,5 | 528,56 | 430,18 | 830,51 | 11,14 | 47,86 | 34,55 | 265,8 | 1,67 | 0,97 | 85,58 | 170,4 | 2,27 | 10,78 |

\_\_\_\_\_













