

* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных ц

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

День: понедельник

Неделя: первая

1 вариант

аллергия на блюда из рыбы

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																			
тк201	Вареники отварные с картофелем и маслом сливочным(пром.произ)	200/10	8.15	10.75	32.96	275.00	521.00	15.80	26.00	87.00	1.28	5.10	2.84	35.40	0.70	0.76	8.00	1.80	0.50
ткк№23 3	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
ткк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3.77	2.50	26.00	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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
	Итого:	560	19.10	19.45	94.31	597.6	1017.0	447.6	76.25	240.5	2.88	7	10	210	1.08	1.01	58.14	183.8	3.39
2 вариант																			
№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																			
тккб	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
ткк№23 3	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
ткк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
ткк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2.90	3.50	21.30	128.00	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	10.64	45.00	10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00
	Итого:	515	23.58	23.90	64.8	565.3	511.3	639.8	79.3	596.3	4.50	23	33	63	0.31	1.26	5.44	230.0	2.39

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурихин	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
ттк151	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
ттк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0.40	0.10	22.00	77.00	8.00	10.00	6.00	9.00	1.10	0.05	0.04	0.52	0.01	0.002	70.00	7.50	0.00
ттк243	Хлеб северный (с ламинариями)	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
	Итого:	712	21.35	21.11	74.65	546.88	846.0	52.84	112.0	322.3	6.50	7.29	1.98	69.6	0.29	0.15	107.0	75.80	0.35

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурихин	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
ттк110	Тефтели из говядины с рисом и соусом томатным	110	10.10	11.10	6.20	137.50	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
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2.50	4.80	33.30	191.00	102.00	11.00	7.00	36.00	0.80	1.32	0.00	20.24	0.06	0.03	0.00	0.03	0.06
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	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
ттк243	Хлеб северный (с ламинариями)	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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
	Итого:	545	16.7	20.4	84.3	561.3	827.0	258.8	105.5	311.8	5.2	21.9	5.3	225.3	0.2	0.3	56.0	26.8	0.6

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурихин	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
тк63	Биточки паровые(из говядины)	90	12.36	12.68	7.82	185.00	135.00	5.00	9.00	71.0	1.00	3.17	0.00	27.0	0.02	0.12	0.00	18.00	0.01
тк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	3.59	4.57	33.63	198.15	41.00	10.00	26.00	70.00	0.80	0.61	6.60	22.00	0.04	0.02	1.00	0.00	0.06
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	10.64	45.00	10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00
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
	Итого:	657	19.0	17.8	77.6	565.7	586.1	124.9	84.7	217.7	3.3	9.7	9.5	101	5.2	0.2	66.5	34.0	0.6

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурихин	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
тк16	Мясо тушеное	100	15.50	13.70	5.58	255.00	135.00	16.00	21.00	163.0	2.50	3.17	0.00	27.0	0.05	0.12	1.00	18.00	0.00
тк 18	Рис отварной	150	3.70	6.30	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	1.80	0.03
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0.00	0.00	25.00	80.80	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	Итого:	535	21.7	20.3	84.1	631.5	317.5	60.1	49.6	229.4	6.7	4.8	1.6	48	5.2	0.2	7.5	19.8	0.6

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурихин	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
ткк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	11.12	10.20	19.25	145.50	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
тк90	Каша гречневая рассыпчатая 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
ткк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	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
ткк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
Итого:		630	20.03	21.62	89.9	623.32	921	253.25	207.6	417.4	5.99	17.17	26.58	305.9	0.4	0.554	44.66	70.4	0.23

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
таб.8 Скурихин	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
ткк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	10.12	13.20	15.20	180.00	191.00	391.00	198.7	22.47	1.29	5.00	20.00	114.0	0.08	0.19	2.66	43.00	0.03
тк 35	Картофельное пюре	150	2.54	5.44	20.30	132.00	471.00	47.00	29.00	85.00	1.10	4.40	0.24	26.40	0.14	0.06	5.00	1.80	0.06
ткк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	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
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	26.40	108.0	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	15.00	0.50
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.70	0.10	7.50	38.00	155.00	30.00	11.00	17.0	0.10	0.30	0.10	150.00	0.04	0.03	35.00	0.00	0.20
Итого:		540	15.91	19.22	81.55	521.50	1040.0	501.75	302.74	162.72	4.29	11.50	22.34	308.4	0.36	0.38	57.66	126.30	0.79

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тк265	Каша жидкая молочная"Дружба" с маслом сл.	205	3.56	8.60	32.86	223.60	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
тк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
тк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	12.90	9.70	18.50	178.10	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
тк10	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.00	41.00	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
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	55.90	278.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00
	Итого:	675	19.0	19.0	85.2	559.3	682.0	223.9	191.5	95.4	2.0	19.8	30.3	59.8	0.2	0.4	36.7	44.8	0.1

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	12.90	10.70	18.50	178.10	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
тк460	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
тк12	Яйцо отварное	52	1.88	0.20	12.85	60.70	58.10	4.75	16.25	3.25	0.30	0.06	13.51	24.2	0.03	0.18	0.00	0.00	78.00
тк37	Какао с витаминами	200	3.77	2.50	26.00	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
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.50	0.50	11.00	65.00	278.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00
	Итого:	572	20.9	14.1	81.2	515.8	740.1	297.6	62.7	61.6	1.9	11.7	43.8	84.0	0.4	0.6	50.1	152.8	80.5

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
ттк6	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
ттк№233	Сыр Российский порционно	20	4.60	5.90	15.00	72.00	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
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	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
ттк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.00	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
ттк232	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
	Итого:	515	24.78	25.20	76.6	622.0	668.5	793	81	731	5	32	35	82	0	1	3	254	2

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом	205	5.56	7.77	32.86	223.6	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
ттк24	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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
тк37	Слойка "Сладкая парочка" створогом и курагой	90	11.50	10.50	20.00	180.00	146.00	221.00	14.00	3.20	1.00	0.90	2.00	20.00	0.30	0.15	5.00	130.0	2.50
тк27/	Чай с грушей и апельсином	200	0.30	0.00	15.00	49.50	10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.20	0.20	11.00	55.90	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
	Итого:	650	19.54	18.67	91.1	567.5	621.3	471	212	108	3	15	12	107	5	0	83	190	4

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	В, мкг
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	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
тк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	110	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
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2.50	4.80	33.30	191.00	102.00	11.00	7.00	36.00	0.80	1.32	0.00	20.24	0.06	0.03	0.00	0.03	0.06
тк243	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	0.30	0.00	15.00	40.00	10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00
	Итого:	537	14.85	16.28	68.55	528.0	470.8	71.2	78.7	157.0	4.9	13.6	3.5	61.5	0.2	0.2	19.5	0.0	0.1

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	В, мкг
Завтрак																			
тк516	Салат "Уральский"	60	1.20	3.10	5.80	38.00	180.00	31.20	9.36	32.94	0.47	1.80	0.20	6.00	0.04	0.03	14.70	15.00	0.10
тк134	Гуляш из отварной говядины	100	15.50	13.90	13.10	205.00	270.00	14.00	20.00	150.0	2.00	6.34	0.00	55.44	0.04	0.12	1.00	0.01	0.00
тк90	Каша гречневая с луком	150	4.59	5.92	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
тк243	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
тк434	Кисель "Витошка"	200	0.20	0.00	24.23	95.00	15.20	60.00	20.00	3.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.30	0.34	20.00	130.0	1.68
	Итого:	535	22.89	23.20	79.26	624.0	708.2	135.5	212.9	408.7	9.1	11.0	4.5	80	0.6	0.7	36.7	145.6	1.8

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																			
ттк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	150	14.07	16.30	39.60	362.18	104.00	156.00	4.4	74.00	1.01	11.80	26.50	38.00	0.03	0.27	0.50	93.00	1.50
ттк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3.77	2.50	26.00	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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.20	0.20	11.00	40.00	230.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00
	Итого:	510	19.92	19.20	89.5	614.2	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4.0

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																			
ттк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	14.60	15.60	35.70	370.00	158.67	14.00	15.00	431.0	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00
ттк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	3.77	2.50	26.00	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
таб.9 Скур	Фрукты свежие(яблоко)	130	0.20	0.20	11.00	40.00	230.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00
	Итого:	520	20.5	18.5	85.6	622.0	700.7	269.8	56.3	454.5	6.4	8.2	27.0	164.9	0.6	1.3	63.0	138.6	2.5

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
скуп.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	0.55	0.10	1.90	12.00	145.00	5.50	10.50	3.50	0.15	0.40	0.20	10.00	0.04	0.02	15.00	66.50	0.00
тгк403	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
тк 35	Картофельное пюре	150	2.54	5.44	20.30	132.00	471.00	47.00	29.00	85.00	1.10	4.40	0.24	26.40	0.14	0.06	5.00	1.80	0.06
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
тк10	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.00	41.00	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
таб.6 Скурихи	Кондитерские изделия	50	1.88	2.50	18.50	104.00	55.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	1.23	1.70	0.00
	Итого	595	19.57	21.52	71.49	533.50	870.00	170.59	228.76	133.49	5.34	8.90	12.24	101.40	0.31	0.20	21.59	114.40	0.07

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	0.70	3.10	1.90	42.00	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
тгк121/1	Печень по-строгановски	100	10.40	9.60	5.90	163.00	158.67	14.00	15.00	431.0	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2.50	4.80	33.30	191.00	102.00	11.00	7.00	36.00	0.80	1.32	0.00	20.24	0.06	0.03	0.00	0.03	0.06
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
тгк459/1	Напиток "таежный"(чай с брусникой)	200	0.40	0.10	18.40	85.00	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
таб.6 Скурихи	Кондитерские изделия	50	1.88	1.50	16.50	85.00	55.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	1.23	1.70	0.00
	Итого	585	17.28	19.38	86.25	617.50	594.87	55.25	84.10	506.15	9.00	7.52	24.78	171.82	0.34	1.31	36.73	74.12	0.06

День: пятница

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
тгк438	Салат "Школьный"	60	3.20	4.80	3.26	83.41	70.00	13.00	15.00	140.0	0.18	1.70	10.50	61.00	0.01	0.50	8.00	1150	0.00
тгк258	Плов из птицы (филе)	200	10.66	10.00	46.90	363.00	242.00	244.00	46.70	26.00	2.70	5.28	20.00	114.0	0.12	0.06	14.70	0.30	0.00
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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
тгк118	Какао "Несквик"	200	2.50	2.50	22.40	107.00	62.00	60.00	60.00	47.0	53.70	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	10.00	0.01	0.00
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.40	0.20	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
	Итого	585	18.7	17.7	92.3	649.9	552.3	357.0	137.7	235.0	57.0	8.1	32.1	329	5.2	0.7	68.7	1150	0.8
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5976	196.4	198.8	820.0	5840.3	7260	2906	1244	2647	94.8	139.1	191	1390	13.5	5.3	476.7	2153	11.9
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>597.6</i>	<i>19.64</i>	<i>19.88</i>	<i>82</i>	<i>584.03</i>	<i>726</i>	<i>290.56</i>	<i>124.4</i>	<i>264.7</i>	<i>9.481</i>	<i>13.91</i>	<i>19.14</i>	<i>139</i>	<i>1.348</i>	<i>0.527</i>	<i>47.671</i>	<i>215.3</i>	<i>1.193</i>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																			
таб.9 Скурихин	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
тгк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	11.12	10.20	19.25	145.50	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
тгк319	Ризотто школьное	150	2.68	5.00	24.35	220.00	242.00	10.00	31.00	84.00	0.60	5.28	20.00	114.0	0.06	0.06	2.52	0.00	0.00
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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
тгк136	Напиток кофейный с молоком	200	1.50	1.30	22.40	107.00	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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0.40	0.20	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
	Итого	625	17.7	16.9	89.3	585.0	816.5	238.4	66.3	280.8	2.4	20.4	43.6	402	5.2	0.4	43.7	67	0.8
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5622.0	196.7	194.5	827.4	5811.4	6877.4	2927.8	1231	3120	52.2	134.9	217.7	1653	18.7	6.9	439.4	1171	93.7
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>562.2</i>	<i>19.67</i>	<i>19.45</i>	<i>82.74</i>	<i>581.14</i>	<i>687.74</i>	<i>292.78</i>	<i>123.1</i>	<i>312</i>	<i>5.22</i>	<i>13.49</i>	<i>21.77</i>	<i>165.3</i>	<i>1.866</i>	<i>0.687</i>	<i>43.941</i>	<i>117.1</i>	<i>9.37</i>

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко

