

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «СОШ №4»

О.Н.Гуржеева

« 04 » 04 2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю. Лыкова

« 04 » 2024 г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4, 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА Подачи
(НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

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

Льготная категория

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	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 сл.	205	28,00	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
ттк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	75	63,0	8,48	8,10	27,85	153,30	195,00	180,00	25,25	133,2	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
тк37	Какао с витаминами "Витюшка"	200	25,00	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	50,00	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	166	18,51	18,47	94,21	566,18	659,18	578,00	205,25	185,60	2,05	10,80	14,26	214,5	0,45	0,39	51,70	226,00	3,54
Обед																				
ттк 174	Салат из свеклы с яблоками	60	15,16	0,80	3,10	7,50	61,00	125,70	21,00	12,00	22,00	1,10	2,30	0,25	7,20	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00
ттк1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250/15/10	57,16	2,98	4,30	12,00	134,00	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
ттк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	90/50	121,68	10,80	11,10	8,00	176,00	259,00	140,00	22,00	340,00	2,00	5,30	2,70	37,50	0,12	0,12	4,00	0,02	0,20
тк302	Каша пшеничная вязкая	150	19	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
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10	4,13	0,55	23,48	115,35	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
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25	1,00	0,00	19,20	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:		875	248	27,31	24,66	107,50	797,30	1024,9	250,20	337,90	870,90	12,14	17,82	9,83	82,20	0,56	0,19	35,00	20,23	0,86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	45,82	43,13	201,71	1363,48	1684,0	828,20	543,15	1056,5	14,19	28,62	24,09	296,7	1,01	0,58	86,70	246,2	4,4	

для обучающихся 5-11 классоввозраст старше 12 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	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 сл.	205	28	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
ттк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	75	63,0	8,48	8,10	27,85	153,30	195,00	180,00	25,25	133,2	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
тк37	Какао с витаминами "Витюшка"	200	25,00	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	50,0	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:		590	166,00	18,51	18,47	94,21	566,18	659,18	578,00	205,25	185,60	2,05	10,80	14,26	214,5	0,45	0,39	51,70	226,00	3,54
Обед																				
ттк 174	Салат из свеклы с яблоками	100	17,42	1,30	5,16	12,50	101,60	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
ттк1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250/15/10	57,16	2,98	4,30	12,00	134,00	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
ттк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	100/50	115,42	12,25	13,00	9,50	195,00	195,00	170,50	27,50	425,00	2,50	5,90	3,00	41,70	0,15	0,01	5,00	0,03	0,01
тк302	Каша пшеничная вязкая	180	23	7,12	6,73	46,79	276,18	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	2,28	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00	0,01
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	1,00	0,00	19,20	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:		905	248,00	28,78	29,74	123,47	902,93	891,8	580,94	387,46	1054,60	14,14	20,33	11,00	108,5	0,65	0,08	39,30	24,24	0,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	47,29	48,21	217,68	1469,11	1551,0	1158,9	592,71	1240,2	16,19	31,13	25,26	323,0	1,10	0,47	91,00	250,24	4,21	

День: 2 вторник

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: весенний

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

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,16	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	0,00	0,00
тк215	Говядина в кисло-сладком соусе	100	98,06	16,70	17,50	20,20	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
тк35	Картофельное пюре	150	29,58	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
тгк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	5,70	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
тгк239	Хлеб северный (с ламин)	30	5,4	1,16	0,23	16,40	65,60	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:	500	166,90	21,35	23,37	82,70	571,48	917,00	85,75	107,00	272,25	6,30	11,65	1,98	93,95	0,28	0,13	91,00	9,31	3,21
Обед																				
тгк185	Салат "Нежность"	60	28,65	2,28	4,86	9,50	70,80	73,90	19,20	19,80	33,60	0,60	3,26	4,11	15,48	0,03	0,06	3,00	0,91	0,31
тгк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	42,70	7,34	2,72	23,21	119,70	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00
тк183	Пельмени "Домашние" отварные с маслом и сметаной	185/10/20	146,71	12,50	15,60	43,00	436,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00	0,65
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тк14	Компот из яблок	200	19,04	0,20	0,20	17,90	105,00	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
	Итого:	805	247,1	26,45	23,93	117,08	846,85	635,3	298,16	288,99	465,57	6,02	26,87	22,58	197,3	0,67	0,28	29,36	146,11	0,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414	47,8	47,30	199,78	1418,33	1552,3	383,91	395,99	737,82	12,32	38,52	24,56	291,3	0,95	0,41	120,36	155,42	4,17

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	37,64	1,10	0,20	8,00	26,00	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
тк215	Говядина в кисло-сладком соусе	100	98,06	16,70	17,50	20,20	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
тк35	Картофельное пюре	180	35,52	3,78	8,10	26,28	196,20	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
тгк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	5,70	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
тгк239	Хлеб северный (с ламин)	30	5,4	1,16	0,23	16,40	65,60	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:	567	182,32	23,14	26,13	92,88	649,68	1013,6	99,15	118,20	296,65	7,05	11,95	2,11	100,7	0,30	0,14	104,00	9,31	3,21
Обед																				
тгк185	Салат "Нежность"	100	25,08	3,80	8,10	17,00	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
тгк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	42,70	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
тк183	Пельмени "Домашние" отварные с маслом и сметаной	200/10/20	138,08	13,50	17,60	45,00	465,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00	0,65
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тк14	Компот из яблок	200	15,82	0,20	0,20	17,90	105,00	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
	Итого:	910	232	28,97	29,17	126,58	963,05	679,4	298,16	288,99	465,57	6,02	29,04	25,32	207,6	0,68	0,32	31,36	146,71	1,17
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	52,11	55,30	219,46	1612,7	1693,0	397,31	407,19	762,2	13,07	40,99	27,43	308,3	0,98	0,47	135,36	156,02	4,38

День: 3 среда
Неделя: первая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se	F	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	28,16	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
тгк204	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	77,62	13,20	13,70	11,58	225,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,65	44,00	39,00	378,0	0,18	0,12	0,83	18,00	0,01
тгк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	22,06	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
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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	5,54	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	28,12	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:	665	166,00	19,82	18,77	81,35	605,65	729,1	297,10	109,70	412,70	2,92	50,51	48,47	451,8	5,33	0,23	67,33	34,00	0,62
Обед																				
тгк317	Салат "Мозайка"	60	20,00	1,00	6,12	12,50	57,00	108,00	33,00	10,00	95,00	1,00	6,90	11,00	22,0	0,03	0,15	3,00	0,10	0,90
тгк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	45,0	8,92	10,94	25,00	185,00	413,00	240,95	138,76	147,10	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
тгк121/1	Печень по-строгановски	100	70,5	10,40	9,60	5,90	153,00	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
тк5	Макаронные изделия отварные	150	15,00	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	15,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	1,00	0,00	19,20	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
тгк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	57,5	2,90	3,50	15,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,24	0,20	0,70	22,00	0,00
	Итого:	925	248,00	30,85	35,51	134,68	870,15	1292	561	275	936	14	21	39	217	1,0	1,6	32,7	27,7	0,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	414,00	50,67	54,28	216,03	1475,80	2021,6	858,55	384,46	1349,1	16,60	71,0	87,74	668,5	6,28	1,84	100,03	61,71	1,58	

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se	F	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	36,74	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
тгк204	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	77,62	13,20	13,70	11,58	225,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,65	44,00	39,00	378,0	0,18	0,12	0,83	18,00	0,01
тгк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	26,47	4,09	6,57	43,63	240,00	49,20	10,00	26,00	70,00	0,02	2,42	7,44	44,16	0,90	0,04	2,00	1,50	0,00
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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	5,54	0,30	0,00	9,50	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
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	110	32	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:	715	183	21,83	20,77	92,71	646,50	780,3	312,10	113,00	429,50	2,50	55,22	49,51	486,0	6,21	0,28	76,83	45,50	0,56
Обед																				
тгк317	Салат "Мозайка"	100	22,00	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
тгк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	45,0	8,92	10,94	25,00	185,00	413,00	240,95	138,76	147,10	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
тгк121/1	Печень по-строгановски	125	51,63	10,40	9,60	5,90	191,00	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
тк5	Макаронные изделия отварные	180	20,00	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
тгк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	57,5	2,90	3,50	15,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,24	0,20	0,70	22,00	0,00
	Итого:	995	231,13	31,45	39,55	141,94	983,35	1271,7	573,65	279,16	954,55	14,14	23,8	41,27	210,8	0,97	1,71	33,72	27,69	1,13
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	414,00	53,28	60,32	234,65	1629,85	2052	886	392	1384	17	79	91	697	7,2	2,0	110,6	73,2	2	

День: 4 четверг

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: весенний

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы. веш-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)		руб.	Б	Ж		У	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Завтрак																				
таб.8 Скюрихин	Икра кабачковая (пром.)	60	12,23	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
тк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	68,28	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	14,82	4,59	6,92	25,88	214,00	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"	30	5,4	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
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,15	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 Скюрихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	47,00	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	165,88	20,03	21,62	89,9	602,8	921	253,25	207,55	417,35	5,99	17,17	26,58	305,9	0,4	0,554	44,66	70,4	0,23
Обед																				
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	20	1,50	3,12	10,79	43,00	50,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	5,00	0,00	0,00
тк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	61,9	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
тк142	Сосиска отварная молочная	100	101,64	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
тк35	Картофельное пюре	150	29,58	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
тк243/1	Хлеб "Пшенич." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тк111	Компот из ягодной смеси(вишня)	200	25	0,10	0,10	14,90	103,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	950	248,12	26,74	35,23	104,57	809,35	1043,4	167,20	157,05	367,85	5,86	10,01	11,25	46,1	0,45	0,22	25,00	2,02	0,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	46,77	56,85	194,47	1412,15	1964,4	420,5	364,60	785,2	11,85	27,18	37,83	352,0	0,85	0,77	69,66	72,4	0,3

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы. веш-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)		руб.	Б	Ж		У	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Завтрак																				
скур.т8	Икра кабачковая (пром.)	100	26,0	1,20	4,70	7,70	78,00	328,00	19,20	35,00	11,70	0,40	0,03	0,30	6,30	0,03	0,03	8,30	4,00	0,00
тк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	75,86	13,00	12,00	20,00	180,00	175,60	22,70	5,6	28,40	0,30	4,00	9,50	97,3	0,08	0,12	2,41	54,40	0,00
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	15	2,67	3,53	31,06	237,49	198,00	24,06	151,0	253,0	4,00	1,74	3,00	12,00	0,30	0,09	2,00	0,80	0,00
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	5,4	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
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,2	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 Скюрихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	42,5	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	38,00	5,00	0,00
	Итого:	710	182,9	20,47	21,91	98,91	691,99	1102,6	264,21	247,10	466,85	6,75	16,47	16,70	293,6	0,51	0,50	51,71	88,0	0,0
Обед																				
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	100	12,72	5,74	4,57	17,98	93,58	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
тк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	61,9	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
тк142	Сосиска отварная молочная	100	86,04	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
тк35	Картофельное пюре	180	35,5	3,78	8,10	26,28	196,20	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
тк243/1	Хлеб "Пшенич." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тк111	Компот из ягодной смеси(вишня)	200	25	0,10	0,10	19,90	103,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	905	231,16	32,22	39,34	122,74	924,13	1092,4	167,20	157,05	367,85	5,86	10,01	11,26	46,1	0,50	0,25	30,00	2,02	0,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,0	52,69	61,25	221,65	1616,12	2195,0	431,4	404,15	834,7	12,61	26,48	27,96	339,7	1,01	0,75	81,71	90,02	0,06

День: 5 пятница

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: весенний

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг						
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se	F	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг	
Завтрак																					
гтк265	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	205	33,0	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	
гтк243	Батон столовый	30	10	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	
гтк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	88	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	
гк10	Чай с сахаром	200	3	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 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	32,00	0,50	0,50	11,00	55,90	278,00	43,18	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00	
	Итого:	675	166,00	19,04	19,00	85,21	559,30	682,0	237,03	191,45	95,35	2,03	19,78	30,26	59,84	0,16	0,38	36,68	44,80	0,07	
Обед																					
гтк171	Салат из свеклы с сыром	60	20,00	3,39	6,22	3,92	94,24	128,30	129,96	70,61	130,87	0,66	4,00	1,51	8,80	0,01	0,04	4,32	18,90	0,08	
гк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	45,0	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	
гтк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	116,0	17,67	17,40	21,88	265,00	670,00	146,82	229,54	260,14	2,47	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	23,32	36,00	0,01	
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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	
гтк434	Кисель "Витошка"	200	20,00	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	130,00	1,68	
скурихи	Кондитерские изделия(вафли)	25	37,00	0,90	1,25	15,50	84,00	115,00	88,00	17,00	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,11	41,34	0,10	41,34	
	Итого:	837	248,00	32,87	33,12	117,01	812,3	1097,5	467,03	447,90	526,26	7,86	19,04	12,85	120,2	0,66	0,73	89,98	190,21	43,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	51,91	52,12	202,22	1371,6	1779,5	704,06	639,35	621,61	9,89	38,82	43,11	180,1	0,82	1,11	126,66	235,01	43,6	

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг						
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se	F	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг	
Завтрак																					
гтк265	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	205	33,0	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	
гтк243	Батон столовый	40	10,00	2,10	0,30	15,00	83,00	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	
гтк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	97	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	
гк10	Чай с сахаром	200	3,0	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	
г.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	130	32,0	0,50	0,50	11,00	65,00	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	
	Итого:	695	175	19,26	19,10	87,36	590,70	682,00	223,85	193,95	108,35	2,68	21,02	30,45	64,80	0,17	0,39	16,68	49,30	0,07	
Обед																					
гтк171	Салат из свеклы с сыром	100	25,0	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	
гк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	45,0	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	
гтк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	225	102,00	18,03	18,40	24,79	444,38	759,00	146,82	229,54	260,14	2,47	7,18	0,27	62,80	0,30	0,15	23,32	36,00	0,01	
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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	
гтк434	Кисель "Витошка"	200	20,00	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	130,00	1,68	
скурихи	Кондитерские изделия(вафли)	25	37,00	1,88	2,50	18,50	104,00	115,00	88,00	17,00	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,11	41,34	0,10	41,34	
	Итого:	907	239,00	36,47	38,51	125,53	1044,43	1272,0	553,67	494,98	613,51	8,30	22,58	13,89	133,5	0,77	0,72	92,87	202,81	43,45	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	55,73	57,61	212,89	1635,13	1954,0	777,52	688,93	721,86	10,98	43,60	44,34	198,3	0,94	1,11	109,55	252,11	43,5	

День: 1 понедельник

Льготная категория

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тгк6	Омлет натуральный	150	60,22	13,90	14,30	10,00	159,00	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
тгк217	Булочка в ассортименте	60	44,00	4,60	5,90	16,00	162,00	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,00
тгк136	Напиток кофейный с молоком	200	19,20	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
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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	0,00
тгк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	38,10	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:		550	166,0	24,88	25,20	81,9	610,5	525,8	798	70	733	4	31	34	81	5	1	4	254	2
Обед																				
тгк551	Салат "Овощной" 2 вар.	60	18	1,00	3,10	5,40	54,00	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
тгк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	37	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00
тгк45	Плов по-узбекски из говядины	200	108	18,23	21,29	38,15	435,00	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	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
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	50,00	0,80	0,80	11,00	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00
Итого:		870	248	25,225	29,5265	121,756	824,15	1543,7	233,71	386,18	443,36	7,546	23,06	11,04	169,6	0,7745	0,31	54	10,27	0,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			414,0	50,11	54,73	203,66	1434,65	2069,5	1031,7	456,18	1176,4	12,03	54,42	45,26	250,4	6,07	1,72	58,44	264,07	2,21

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тгк6	Омлет натуральный	200	57,07	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	392,0	2,93
тгк217	Булочка в ассортименте	60	44,00	4,60	5,90	16,00	162,00	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,00
тгк136	Напиток кофейный с молоком	200	19	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
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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	0,00
тгк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	57,5	2,90	3,50	21,30	88,00	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:		600	182,3	27,66	28,06	83,2	725,5	584,6	734	77	820	5	39	43	100	5	2	5	490	3
Обед																				
тгк551	Салат "Овощной" 2 вар.	60	18,00	1,00	3,10	5,40	46,00	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
тгк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	37,00	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00
тгк45	Плов по-узбекски из говядины	225	100,00	20,50	21,29	42,92	515,00	408,50	33,81		255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	42,00	0,80	0,80	11,00	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00
Итого:		935	232	27,50	29,53	126,53	896,15	1843,7	233,71	152,35	443,36	7,55	23,06	11,04	169,6	0,77	0,31	54,00	10,27	0,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			414,3	55,16	57,59	209,73	1621,65	2428,3	967,71	229,62	1263,4	12,90	61,61	54,53	269,5	6,13	2,05	58,62	500,07	2,94

День: 2 вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

1 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скуп.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	30	0,55	0,10	3,80	22,00	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
тгк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	108	13,00	15,10	18,20	259,00	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	15	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"	30	7,5	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	5,54	0,30	0,00	15,00	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:	537	166,04	17,75	20,28	80,55	568,5	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
Обед																				
тк 218	Салат из редиса с яйцом	60	35,6	0,76	3,06	4,14	48,00	180,00	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02	0,01
тк12	Рассольник Ленинградский(с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/10/10	55,44	6,87	7,02	19,40	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
тгк 204	Котлета из мятная с сыром	90	56,30	10,20	8,75	6,00	224,00	215,00	42,00	18,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	0,34	2,00	0,36	0,01
тгк 422	Картофель запеченый по-деревенски	150	40,0	3,20	8,40	19,50	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тгк21	Напиток апельсиновый	200	17,0	0,20	0,00	25,70	94,00	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
таб.9	Фрукты свежие(груша)	100	48,00	0,96	0,24	20,00	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
	Итого:	1025	262,4	26,32	28,02	118,22	840,28	1613,2	210,53	236,53	342,41	4,90	83,05	13,00	417,2	0,43	0,60	73,85	5,13	1,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		428,4	44,07	48,30	198,77	1408,78	2084,0	281,68	315,23	499,36	9,83	96,67	16,46	478,7	0,58	0,82	93,35	5,16	1,38

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скуп.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	36,74	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
тгк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом	130	108	13,00	15,10	18,20	259,00	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	180	20	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
тгк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	7,5	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	5,54	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:	640	177,78	20,36	21,24	87,31	591,7	473,0	88,4	83,4	181,0	5,5	15,9	3,7	65,4	0,2	0,3	28,0	10,0	0,0
Обед																				
тк 218	Салат из редиса с яйцом	60	29,2	0,76	3,06	4,14	48,00	180,00	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02	0,01
тк12	Рассольник Ленинградский(с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/10/10	55,44	6,87	7,02	19,40	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
тгк 204	Котлета из мятная с сыром	100	62,56	10,20	8,75	6,00	261,00	215,00	42,00	18,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	0,34	2,00	0,36	0,01
тгк 422	Картофель запеченый по-деревенски	150	40,0	3,20	8,40	19,50	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тгк21	Напиток апельсиновый	200	17,0	0,20	0,00	25,70	94,00	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
таб.9 Скүрихин	Фрукты свежие(груша)	100	22,00	0,96	0,24	20,00	42,00	155,00	42,00	20,40	13,20	0,12	1,00	0,10	10,00	0,02	0,03	5,00	2,00	0,00
	Итого:	1155	236,2	26,315	28,02	118,215	877,28	1458,2	210,53	236,53	342,41	4,895	82,05	12,9	407,2	0,4125	0,565	68,85	3,13	1,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,0	46,675	49,26	205,525	1468,98	1931,2	298,88	319,93	523,36	10,345	97,98	16,56	472,6	0,5925	0,885	96,87	13,13	1,35

День: 3 среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тгк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	160	93,6	14,07	16,30	35,60	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
тгк243	Батон столовый	30	8,4	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
тгк37	Какао с витаминами "Витгошка"	200	25,0	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	Фрукты свежие(яблоко)	130	39	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	166,0	19,92	19,20	85,5	614,2	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4,0
Обед																				
тгк46/1	Салат из краб.палочек с кукуруз конс. и луком зеленым	60	35,0	3,10	5,10	18,26	77,40	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01	1,50
тгк 18	Свекольник со сметаной	250/10	45,0	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
тгк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	133,0	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	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:	770	248	26,82	27,16	116,37	810,10	1314,5	123,18	434,02	495,02	9,91	35,92	20,96	150,1	0,42	0,40	49,60	30,01	2,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,0	46,74	46,36	201,82	1424,26	1960,5	534,93	479,67	592,47	12,32	51,48	51,72	220,0	0,82	0,85	100,10	256,01	6,15

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тгк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	200	110,22	18,76	21,73	52,80	484,24	138,70	195,70	320,5	29,00	1,74	15,70	35,30	50,70	0,08	0,36	0,70	124,00	2,00
тгк243	Батон столовый	30	8,4	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
тгк37	Какао с витаминами	200	25,00	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	Фрукты свежие(яблоко)	130	39,0	0,40	0,40	9,50	43,00	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
Скруджин	Итого:	560	182,62	24,8	24,8	101,2	739,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257	4,5
Обед																				
тгк46/1	Салат из краб.палочек с кукуруз конс. и луком зеленым	100	39,0	6,10	8,50	20,28	139,00	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01	1,50
тгк 18	Свекольник со сметаной	250/10	45,0	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
тгк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	225	112,38	19,00	18,13	39,74	455,60	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	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:		231,38	31,915	32,57	122,795	922,3	1314,5	123,18	434,02	495,02	9,91	35,92	20,96	150,1	0,42	0,40	49,60	30,01	2,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	56,725	57,4	223,945	1661,52	1995,2	574,63	795,77	547,47	13,05	55,38	60,52	232,7	0,87	0,94	100,30	287,01	6,65

День 4 четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

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

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,16	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
тгк403	Голень куриная запеченная в сметане	110	80,62	13,00	13,20	10,54	200,00	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
тк35	Картофельное пюре	150	29,58	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	4,5	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	3	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 Скурихин	Кондитерские изделия	50	20,1	1,88	2,50	25,00	135,00	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	166,0	19,57	21,52	79,89	571,50	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
Обед																				
тк11	Винегрет овощной	60	20,0	0,84	5,06	3,96	73,80	124,50	22,80	11,40	21,60	0,60	1,80	0,15	10,14	0,01	0,02	9,00	0,15	0,00
тк43	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	65,0	2,60	5,30	14,30	116,00	262,70	34,00	20,00	68,00	0,90	5,08	0,37	30,83	0,06	0,08	10,00	0,18	0,65
тк142	Сосиска отварная молочная с соусом томатным	90/50	105,00	10,26	16,38	18,00	245,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	20,00	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	180	28,0	2,50	2,50	21,70	85,00	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
Итого:		840	248	27,93	35,40	118,76	865,30	1187,3	359,50	325,70	878,85	8,81	30,68	11,16	95,2	0,59	0,58	21,00	64,33	0,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			414,0	47,50	56,92	198,65	1436,80	2057,3	530,09	554,46	1012,3	14,15	39,58	23,40	196,6	0,90	0,78	42,59	178,73	0,73

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	36,73	1,26	0,20	6,33	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
тгк403	Голень куриная запеченная в сметане	110	80,62	13,00	13,20	10,54	200,00	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
тк35	Картофельное пюре	180	35,5	3,78	8,10	26,28	196,20	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	4,5	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	3,00	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 Скурихин	Кондитерские изделия	50	22,00	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:		665	182,35	21,52	24,28	81,90	651,04	966,6	183,99	239,96	157,89	6,09	9,20	12,37	108,1	0,33	0,22	34,59	47,90	0,07
Обед																				
тк11	Винегрет овощной	100	30,0	2,40	8,10	6,60	133,00	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
тк43	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	45,0	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
тк142	Сосиска отварная молочная с соусом томатным	100/50	93,65	11,40	18,20	20,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	7,12	6,73	44,80	255,78	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	2,28	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00	0,01
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	28	2,50	2,50	21,70	85,00	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
Итого:		910	231,65	30,15	41,38	130,88	971,13	1315,5	377,34	369,36	977,3	10,01	30,18	11,97	119,3	0,65	0,60	27,00	68,43	0,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			414,00	51,67	65,66	212,78	1622,17	2282,1	561,33	609,32	1135,1	16,10	39,38	24,34	227,4	0,98	0,81	61,59	116,33	0,73

День: 5 пятница

Льготная категория

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минералы, вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se	F	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																				
таб.9	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	20,0	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
тгк258	Плов из птицы (филе)	200	85,0	13,80	16,00	37,39	390,32	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 в/с	25	4,5	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 "Хрутка"	200	24,48	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	Фрукты свежие(мандарины)	100	32,00	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
Скюрихин	Итого	585	166,0	18,7	18,9	83,1	609,8	552,5	350,9	129,9	99,2	57,0	6,4	21,6	268	5,2	0,2	62,2	0	0,8
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :			1660,78	199,55	206,33	844,25	5879,89	6973	3254	1374	2603	93	186	224	1707	18	4	450	979	15
в среднем за один день (завтрак)			166,078	19,955	20,633	84,425	587,99	697,34	325,352	137,396	260,334	9,341	18,573	22,383	170,7	1,797	0,4138	44,96	97,905	1,475
Обед																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	22,04	1,30	0,06	3,80	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00	0,00
тгк42	Суп-пюре из разных овощей с пшен.	250/20	29,00	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01
тгк493	Биточки по-селянски	105	105,72	10,70	8,50	9,07	212,00	316,00	12,00	16,00	109,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	0,00	0,00
тгк5	Макаронные изделия отварные	150	15,00	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	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
таб.9	Фрукты свежие (банан)	100	41,26	1,80	0,40	18,80	105,00	696,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,10	2,00	4,40	0,08	0,10	20,00	40,00	0,00
Скюрихин	Итого:	920	248,02	24,19	20,60	131,65	847,15	1624,5	198,90	174,10	290,45	8,00	18,09	8,14	137,6	0,37	0,37	38,80	46,2	0,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			414,00	42,87	39,50	214,74	1456,97	2177,0	549,80	304,00	389,65	64,96	24,47	29,74	405,3	5,56	0,55	101,00	46,5	0,82
ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:			2493,60	251,55	273,53	1088,86	7667,57	11245	2699	2919,73	5306,37	81,00	207,1	147,34	1243	5,61	4,76	400,89	537,6	49,89
в среднем за один день (обед)			249,36	25,1547	27,3526	108,886	766,7574	1124,5	269,916	291,973	530,637	8,1002	20,711	14,734	124,3	0,56148	0,4762	40,089	53,761	4,989
Итого за 10 дней			4154,38	474,21	499,48	2031,82	14202,8	19350	6123,4	4437,1	8220,4	178,1	470,8	383,9	3340	9,4	898,9	1521,3	65,3	
Итого в среднем за 1 день			415,438	47,42	49,95	203,18	1420,28	1935,0	612,34	443,71	822,04	17,81	47,08	38,39	334,0	2,39	0,94	89,89	152,13	6,53

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минералы, вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se	F	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																				
таб.9	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	24,44	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	
тгк258	Плов из птицы(филе)	200	85	10,66	10,00	46,90	363,00	510,40	244,00	46,70	26,00	0,01	5,83	12,12	67,40	2,70	0,09	0,01	14,70	0,30
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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 "Хрутка"	200	24,48	4,08	4,32	22,40	115,00	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	Фрукты свежие(мандарины)	100	45,00	0,40	0,20	7,50	38,00	155,00	32,50	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
Скюрихин	Итого	585	183,4	17,1	14,7	92,6	590,5	1222	405,9	151,4	139,7	54,2	10,6	14,2	87	8,2	0,2	32,5	25	0,9
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :			1797,49	214,7	219,5	912,2	6443,0	8164,5	3341,0	1791,3	2837,9	95,2	209,2	226,3	1603	22,2	4,8	451,4	1247,5	15,8
в среднем за один день (завтрак)			179,749	21,47	21,95	91,22	644,30	816,45	334,10	179,13	283,79	9,52	20,92	22,63	160,3	2,22	0,48	45,14	124,75	1,58
Обед																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	22,04	1,30	0,06	3,80	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00	0,00
тгк42	Суп-пюре из разных овощей с пшен.	250/20	29,00	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01
тгк493	Биточки по-селянски	120	102	12,70	8,50	10,40	245,00	316,00	12,00	16,00	109,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	0,00	0,00
тгк5	Макаронные изделия отварные	180	20,00	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	9,00	4,13	0,55	23,48	115,35	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
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,00	0,00	0,00	19,20	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
таб.9	Фрукты свежие (бананы)	100	31,00	1,80	0,40	25,00	105,00	696,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,10	2,00	4,40	0,08	0,00	20,00	0,00	0,00
Скюрихин	Итого:	930	231,04	27,29	21,56	143,44	918,35	1583,7	201,10	175,50	297,65	8,16	17,50	8,14	129,5	0,38	0,34	38,82	6,2	0,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			414,46	44,41	36,28	236,04	1508,85	2805,6	607,00	326,90	437,35	62,34	28,13	22,36	216,5	8,61	0,58	71,33	30,9	0,04
ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:			2343,24	301,0	329,4	1282,1	9403,1	12723	3319,5	2975,4	6011,8	89,0	294,5	167,7	1682	6,2	5,3	465,5	521,5	50,7
в среднем за один день (обед)			234,324	30,10	32,94	128,21	940,31	1272,3	331,95	297,54	601,18	8,90	29,45	16,77	168,2	0,62	0,53	46,55	52,15	5,07
Итого за 10 дней			4140,7	515,7	548,9	2194,3	15846	20887	6660	4767	8850	184	504	394	3285	28,4	10,1	917	1769	66
Итого в среднем за 1 день			414,073	51,57	54,89	219,43	1584,61	2088,7	666,05	476,67	884,97	18,42	50,37	39,41	328,5	2,84	1,01	91,69	176,90	6,64