

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №4»  
О.Н.Гуржеева  
« 04 » \_\_\_\_\_ 2024 г



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО «Академия питания»  
В.Ю.Лыкова  
« 04 » \_\_\_\_\_ 2024 г



# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, возраст 7-11 лет  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА Покачи  
(НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

\* 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, обогащённые 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 школах (г. І

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																				
тгк453	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
тгк243	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
тгк37	Какао с витаминами "Витошка"	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 Скурих	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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>166</b>	<b>18,51</b>	<b>18,47</b>	<b>94,21</b>	<b>566,2</b>	<b>659,2</b>	<b>578,0</b>	<b>205,3</b>	<b>185,6</b>	<b>2,05</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>215</b>	<b>0,45</b>	<b>0,39</b>	<b>51,70</b>	<b>226,0</b>	<b>3,54</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																				
тгкб	Омлет натуральный	180	73,28	13,90	14,30	15,00	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
тгк№233	Сыр Российский порционно	20	20,00	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
тгк243	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
тгк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	57,5	2,90	3,50	25,00	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
тгк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	0,30	0,00	12,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>166,32</b>	<b>23,58</b>	<b>23,90</b>	<b>79,9</b>	<b>565,3</b>	<b>511,3</b>	<b>639,8</b>	<b>79,3</b>	<b>596,3</b>	<b>4,50</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>63</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>5,44</b>	<b>230,0</b>	<b>2,39</b>

День: вторник

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8 Скурих	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
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
тк 35	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
ттк459	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
ттк243	Хлеб северный (с ламинарными)	25	4,5	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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>166,00</b>	<b>21,35</b>	<b>23,37</b>	<b>82,70</b>	<b>571,48</b>	<b>917,0</b>	<b>85,75</b>	<b>107,0</b>	<b>272,3</b>	<b>6,30</b>	<b>11,7</b>	<b>1,98</b>	<b>94,0</b>	<b>0,28</b>	<b>0,13</b>	<b>91,0</b>	<b>75,81</b>	<b>3,21</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8 Скурих	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
ттк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	108	13,00	15,10	18,20	213,00	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
тк302	Каша ячневая вязкая	150	23,1	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	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
ттк243	Хлеб северный (с ламинарными)	25	4,5	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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>166,0</b>	<b>18,9</b>	<b>24,3</b>	<b>88,8</b>	<b>598,8</b>	<b>672,0</b>	<b>228,8</b>	<b>94,5</b>	<b>294,8</b>	<b>5,1</b>	<b>21,6</b>	<b>5,2</b>	<b>75,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>21,0</b>	<b>26,8</b>	<b>0,4</b>

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: весенний

1 вариант

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	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)	100	28,12	0,20	0,20	9,50	47,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	10,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>166,00</b>	<b>19,8</b>	<b>18,8</b>	<b>81,4</b>	<b>581,7</b>	<b>729,1</b>	<b>297,1</b>	<b>109,7</b>	<b>412,7</b>	<b>2,9</b>	<b>50,5</b>	<b>48,5</b>	<b>452</b>	<b>5,3</b>	<b>0,2</b>	<b>17,3</b>	<b>18,0</b>	<b>0,6</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	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
тк16	Котлета "Золотая рыбка"(минтай+цыплята)	90	88,26	13,20	13,70	15,58	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
тк 18	Рис отварной	150	20,48	3,70	6,30	27,56	209,00	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
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
тгк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	24,60	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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>166</b>	<b>19,4</b>	<b>20,3</b>	<b>84,1</b>	<b>581,3</b>	<b>460,5</b>	<b>221,3</b>	<b>62,6</b>	<b>332,4</b>	<b>4,9</b>	<b>45,6</b>	<b>40,6</b>	<b>399</b>	<b>5,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,4</b>	<b>19,8</b>	<b>0,6</b>

День: четверг

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8 Скурих	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
ттк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	68,28	11,12	10,20	15,25	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
ттк243	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
ттк136	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 Скурих	Фрукты свежие( мандарины)	100	47	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
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>166,00</b>	<b>20,03</b>	<b>21,62</b>	<b>85,9</b>	<b>602,8</b>	<b>921</b>	<b>253,25</b>	<b>207,55</b>	<b>417,35</b>	<b>5,99</b>	<b>17,17</b>	<b>26,58</b>	<b>305,92</b>	<b>0,4</b>	<b>0,554</b>	<b>44,66</b>	<b>70,4</b>	<b>0,23</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8 Скурих	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
ттк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	65,72	10,12	13,20	15,20	218,00	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	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
ттк243	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
ткб	Отвар из смеси сухофруктов	200	9,04	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 Скурих	Фрукты свежие(яблоко)	100	28,12	0,20	0,20	7,50	47,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	10,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>166,0</b>	<b>15,41</b>	<b>19,32</b>	<b>83,45</b>	<b>568,50</b>	<b>1163,0</b>	<b>556,75</b>	<b>324,24</b>	<b>203,22</b>	<b>4,20</b>	<b>16,20</b>	<b>23,49</b>	<b>200,9</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>32,66</b>	<b>126,30</b>	<b>0,59</b>

День: пятница

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
ттк265	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	205	33,00	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
ттк243	Батон витаминный на "Здоровье"	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
ттк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	88,00	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	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 Скучрих	Фрукты свежие(яблоко)	120	32,00	0,50	0,50	10,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>166,00</b>	<b>19,0</b>	<b>19,0</b>	<b>84,2</b>	<b>559,3</b>	<b>682,0</b>	<b>237,0</b>	<b>191,5</b>	<b>95,4</b>	<b>2,0</b>	<b>19,8</b>	<b>30,3</b>	<b>59,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>36,7</b>	<b>44,8</b>	<b>0,1</b>
<b>2 вариант</b>																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	45,14	12,90	10,70	18,50	228,00	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
ттк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями	55	43,00	3,88	3,20	12,85	80,70	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	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
тк12	Яйцо отварное	1шт	24,16	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
таб.9 Скучрих	Фрукты свежие(яблоко)	100	28,70	0,40	0,40	11,00	47,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>166,0</b>	<b>22,8</b>	<b>17,0</b>	<b>81,2</b>	<b>567,7</b>	<b>740,1</b>	<b>297,6</b>	<b>62,7</b>	<b>61,6</b>	<b>1,9</b>	<b>11,7</b>	<b>43,8</b>	<b>84,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>25,1</b>	<b>152,8</b>	<b>80,5</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ 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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тгкб	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	0,19
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	0,55
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>166,0</b>	<b>24,88</b>	<b>25,20</b>	<b>81,9</b>	<b>610,5</b>	<b>525,8</b>	<b>798</b>	<b>70</b>	<b>733</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>81</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>254</b>	<b>3</b>

2 вариант

№ 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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тгк273	Каша молочная рисовая с вишневой подливкой и маслом слив.	200/30/5	59,50	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
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
тгк320	Ватрушка с творогом	85	43,00	10,30	10,50	17,00	207,00	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,05	0,15	0,31	29,6	0,05
тгк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	20	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)	100	39,00	0,40	0,40	7,50	47,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>166,0</b>	<b>18,54</b>	<b>18,87</b>	<b>84,6</b>	<b>585,6</b>	<b>621,3</b>	<b>416</b>	<b>190</b>	<b>67</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>71</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>77</b>	<b>1</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ 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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
скур.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	5,5	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
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>166,00</b>	<b>17,75</b>	<b>20,28</b>	<b>80,55</b>	<b>568,5</b>	<b>470,8</b>	<b>71,2</b>	<b>78,7</b>	<b>157,0</b>	<b>4,9</b>	<b>13,6</b>	<b>3,5</b>	<b>61,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>

2 вариант

№ 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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тк4	Икра свекольная	60	20,78	1,20	3,10	7,80	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
тгк134	Гуляш из отварной говядины	100	105,00	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	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
тгк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	5,40	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
тгк434	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	130,0	1,68
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>166,00</b>	<b>22,89</b>	<b>24,20</b>	<b>81,26</b>	<b>603,5</b>	<b>708,2</b>	<b>135,5</b>	<b>212,9</b>	<b>408,7</b>	<b>9,1</b>	<b>11,0</b>	<b>4,5</b>	<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>36,7</b>	<b>145,6</b>	<b>1,8</b>



День: среда

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																				
ттк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	160	93,60	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
ттк243	Батон витаминный на "Здоровье"	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
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	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 Скурих	Фрукты свежие(яблоко)	130	39	0,20	0,20	10,00	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
		<b>520</b>	<b>166,0</b>	19,92	19,20	84,5	614,2	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	<b>4,0</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																				
ттк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	93,6	14,60	15,60	33,50	360,00	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 витаминный на "Здоровье"	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
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	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 Скурих	Фрукты свежие(яблоко)	130	39,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>166,0</b>	20,5	18,5	83,4	612,0	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

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	Ф, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
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
тк 35	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	3,00	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.6 Скурих	Кондитерские изделия	50	20,10	1,88	2,50	25,00	154,00	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
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>166,0</b>	<b>19,57</b>	<b>21,52</b>	<b>79,89</b>	<b>590,50</b>	<b>870,00</b>	<b>170,59</b>	<b>228,76</b>	<b>133,49</b>	<b>5,34</b>	<b>8,90</b>	<b>12,24</b>	<b>101,40</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>21,59</b>	<b>114,40</b>	<b>0,07</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	Ф, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	29,9	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/	Печень по-строгановски	100	75,00	10,40	9,60	5,90	153,00	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	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	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
тгк459/	Напиток "таежный"(чай с брусникой)	200	21,5	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 Скурих	Кондитерские изделия	50	20,10	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
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>166,00</b>	<b>17,28</b>	<b>19,38</b>	<b>86,25</b>	<b>607,50</b>	<b>594,87</b>	<b>55,25</b>	<b>84,10</b>	<b>506,15</b>	<b>9,00</b>	<b>7,52</b>	<b>24,78</b>	<b>171,82</b>	<b>0,34</b>	<b>1,31</b>	<b>36,73</b>	<b>74,12</b>	<b>0,06</b>

День: пятница

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мк г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.9	Овощи консервированные (огурец)	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 Скурих	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
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>166,0</b>	<b>18,7</b>	<b>18,9</b>	<b>83,1</b>	<b>609,8</b>	<b>552,5</b>	<b>350,9</b>	<b>129,9</b>	<b>99,2</b>	<b>57,0</b>	<b>6,4</b>	<b>21,6</b>	<b>268</b>	<b>5,2</b>	<b>0,2</b>	<b>62,2</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>	<b>5812</b>	<b>1660</b>	<b>199,6</b>	<b>206,3</b>	<b>838,3</b>	<b>5874,9</b>	<b>6973</b>	<b>3254</b>	<b>1374</b>	<b>2603</b>	<b>93,4</b>	<b>185,7</b>	<b>224</b>	<b>1707</b>	<b>18,0</b>	<b>4,1</b>	<b>399,6</b>	<b>1030</b>	<b>15,5</b>
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<b>581,2</b>	<b>166,00</b>	<b>19,96</b>	<b>20,63</b>	<b>83,825</b>	<b>587,49</b>	<b>697,338</b>	<b>325,352</b>	<b>137,396</b>	<b>260,33</b>	<b>9,341</b>	<b>18,573</b>	<b>22,38</b>	<b>170,728</b>	<b>1,797</b>	<b>0,414</b>	<b>39,96</b>	<b>102,955</b>	<b>1,549</b>

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мк г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.9 Скурих	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	20	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	68,28	11,12	10,20	15,25	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	22,28	2,68	5,00	21,35	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 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
тгк136	Напиток кофейный с молоком	200	19,2	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 Скурих	Фрукты свежие(мандарины)	100	31,70	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
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>166,0</b>	<b>17,7</b>	<b>16,9</b>	<b>82,3</b>	<b>585,0</b>	<b>816,5</b>	<b>238,4</b>	<b>66,3</b>	<b>280,8</b>	<b>2,4</b>	<b>20,4</b>	<b>43,6</b>	<b>402</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>43,7</b>	<b>67</b>	<b>0,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>	<b>5682,0</b>	<b>1660,3</b>	<b>197,0</b>	<b>202,6</b>	<b>835,1</b>	<b>5875,2</b>	<b>6988,4</b>	<b>3059,0</b>	<b>1233</b>	<b>3206</b>	<b>50,3</b>	<b>176,9</b>	<b>256,7</b>	<b>1711</b>	<b>18,5</b>	<b>6,8</b>	<b>299,6</b>	<b>1057</b>	<b>90,9</b>
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<b>568,2</b>	<b>166,03</b>	<b>19,70</b>	<b>20,26</b>	<b>83,513</b>	<b>587,52</b>	<b>698,84</b>	<b>305,90</b>	<b>123,275</b>	<b>320,57</b>	<b>5,025</b>	<b>17,688</b>	<b>25,67</b>	<b>171,1</b>	<b>1,85</b>	<b>0,683</b>	<b>29,955</b>	<b>105,744</b>	<b>9,086</b>

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко