

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МАОУ «СОШ №4»  
О.Н.Гуржеева

« 01 » 04 2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО «Академия питания»  
В.Ю.Лыкова

2024 г

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК с родительской доплатой)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
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, 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 школах (

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

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**1 вариант**

**родительская плата**

**Сезон: весенний**

**для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет**

№ 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>																				
тгк243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к и сыром твердых сортов	75	63	8,48	9,10	27,89	153,30	195,00	180,75	25,25	133,3	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
тгк453	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
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)	130	65,0	0,70	0,10	10,00	46,00	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>610</b>	<b>181</b>	<b>18,51</b>	<b>19,47</b>	<b>96,75</b>	<b>574,18</b>	<b>659,18</b>	<b>578,75</b>	<b>205,25</b>	<b>185,65</b>	<b>2,05</b>	<b>10,80</b>	<b>14,26</b>	<b>214,50</b>	<b>0,45</b>	<b>0,39</b>	<b>51,70</b>	<b>226,00</b>	<b>3,34</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>																				
тгк6	Омлет натуральный	200	80,3	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
тгк243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к и сыром твердых сортов	75	63	8,48	9,10	27,89	153,30	195,00	180,75	25,25	133,3	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
тгк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	34,01	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
тгк27	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
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>182,85</b>	<b>28,36</b>	<b>29,76</b>	<b>71,1</b>	<b>596,3</b>	<b>570,1</b>	<b>575,8</b>	<b>86,5</b>	<b>683,3</b>	<b>5,37</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>82</b>	<b>0,37</b>	<b>1,59</b>	<b>5,62</b>	<b>466,0</b>	<b>3,12</b>

День: вторник

1 вариант

родительская плата

Неделя: первая

Сезон: весенний

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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8 Скурих	Овощи свежие (помидор) порционно	100	37,54	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	35,5	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
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 ламинариями)	30	5,4	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
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>182,20</b>	<b>26,48</b>	<b>27,06</b>	<b>76,71</b>	<b>600,48</b>	<b>1056</b>	<b>114,9</b>	<b>88,0</b>	<b>322,4</b>	<b>18</b>	<b>12,4</b>	<b>1,11</b>	<b>98,5</b>	<b>3,9</b>	<b>0,17</b>	<b>104,0</b>	<b>9,31</b>	<b>2,86</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 рет.	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8 Скурих	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
ттк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	72,82	14,00	12,00	7,30	177,50	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
тк302	Каша ячневая вязкая	180	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 ламинариями)	25	4,36	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 Скурих	Фрукты свежие( мандарины)	100	38,5	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	35,00	0,00	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>182,9</b>	<b>21,1</b>	<b>23,1</b>	<b>88,5</b>	<b>632,5</b>	<b>958</b>	<b>266,5</b>	<b>119,5</b>	<b>316,5</b>	<b>5,3</b>	<b>22,0</b>	<b>5,4</b>	<b>228</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>59,3</b>	<b>27,8</b>	<b>0,6</b>

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: весенний

1 вариант

родительская плата

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	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
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)	100	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
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>182,87</b>	<b>21,83</b>	<b>20,77</b>	<b>92,71</b>	<b>646,50</b>	<b>780,3</b>	<b>312,1</b>	<b>113,0</b>	<b>429,5</b>	<b>2,50</b>	<b>55,2</b>	<b>49,51</b>	<b>486</b>	<b>6,21</b>	<b>0,28</b>	<b>76,83</b>	<b>45,50</b>	<b>0,56</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>																				
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	80	23,69	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
тк16	Котлета "Золотая рыбка"(минтай+цыплята)	100	98,07	13,20	13,70	15,58	255,00	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	180	24,58	4,40	7,56	40,00	275,00	73,40	15,80	10,00	51,84	1,15	0,88	0,00	14,52	0,08	0,20	0,03	2,16	0,04
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	32,0	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>585</b>	<b>182,84</b>	<b>21,6</b>	<b>21,6</b>	<b>99,1</b>	<b>681,3</b>	<b>515,7</b>	<b>238,9</b>	<b>67,5</b>	<b>357,8</b>	<b>5,4</b>	<b>48,7</b>	<b>40,8</b>	<b>413</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>15,9</b>	<b>30,2</b>	<b>0,6</b>

День: четверг

1 вариант

родительская плата

Неделя: первая

Сезон: весенний

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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
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
ттк117	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
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	18,2	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	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
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>182,9</b>	<b>19,77</b>	<b>21,81</b>	<b>91,41</b>	<b>653,99</b>	<b>947,6</b>	<b>234,21</b>	<b>236,1</b>	<b>449,85</b>	<b>6,65</b>	<b>16,17</b>	<b>16,6</b>	<b>143,6</b>	<b>0,47</b>	<b>0,47</b>	<b>13,71</b>	<b>83</b>	<b>0</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 рет.	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	80	30,49	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
ттк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	73,32	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
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
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	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
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	30,00	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
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>182,85</b>	<b>45,28</b>	<b>22,08</b>	<b>84,66</b>	<b>601,54</b>	<b>1028,6</b>	<b>763,15</b>	<b>387,94</b>	<b>202,62</b>	<b>62,44</b>	<b>11,51</b>	<b>27,37</b>	<b>166,4</b>	<b>42,84</b>	<b>0,46</b>	<b>35,74</b>	<b>69,80</b>	<b>0,59</b>

День: пятница

1 вариант

родительская плата

Неделя: первая

Сезон: весенний

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	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тгк265	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
тгк243	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
тгк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	97,00	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
т.9 Скуп	Фрукты свежие(яблоко)	130	39,80	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
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>182,8</b>	<b>19,3</b>	<b>19,1</b>	<b>87,4</b>	<b>590,7</b>	<b>682,0</b>	<b>223,9</b>	<b>194,0</b>	<b>108,4</b>	<b>2,7</b>	<b>21,0</b>	<b>30,5</b>	<b>64,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,7</b>	<b>49,3</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	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	180	55,00	14,60	14,27	35,00	337,50	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
тгк243	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
тк12	Яйцо отварное	52	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
тк37	Какао с витаминами	200	25,2	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
т.9 Скуп	Фрукты свежие(яблоко)	120	35,5	0,50	0,50	11,00	55,90	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
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>182,8</b>	<b>24,6</b>	<b>20,7</b>	<b>97,7</b>	<b>686,1</b>	<b>740,1</b>	<b>297,6</b>	<b>65,2</b>	<b>74,6</b>	<b>2,5</b>	<b>13,0</b>	<b>44,0</b>	<b>89,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>30,1</b>	<b>157,3</b>	<b>80,5</b>

День: понедельник

1 вариант

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	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	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тгк6	Омлет натуральный	200	73,75	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	0,19
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	0,55
тгк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	41,4	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
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>182,9</b>	<b>27,66</b>	<b>28,06</b>	<b>83,2</b>	<b>725,5</b>	<b>584,6</b>	<b>734</b>	<b>77</b>	<b>820</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>490</b>	<b>4</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	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	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	Батон "На здоровье"	30	10	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)	150	45,00	0,20	0,20	9,50	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
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>177,5</b>	<b>18,3</b>	<b>18,7</b>	<b>86,6</b>	<b>594,5</b>	<b>621,3</b>	<b>471,0</b>	<b>211,5</b>	<b>107,9</b>	<b>2,7</b>	<b>15,2</b>	<b>12,0</b>	<b>107</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>77,9</b>	<b>89,6</b>	<b>1,3</b>

День: вторник

1 вариант

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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>																				
скуп.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	44,81	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"	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>182,85</b>	<b>20,36</b>	<b>21,24</b>	<b>87,31</b>	<b>591,7</b>	<b>473,0</b>	<b>88,4</b>	<b>83,4</b>	<b>181,0</b>	<b>5,5</b>	<b>15,9</b>	<b>3,7</b>	<b>65,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>28,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</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>																				
тк4	Икра свекольная	100	30,00	3,68	4,90	4,01	126,00	300,00	52,00	15,60	54,90	0,79	3,00	0,30	10,00	0,05	0,04	24,50	25,00	0,20
тгк134	Гуляш из отварной говядины	100	105	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	180	22,45	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
тгк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	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
тгк434	Кисель "Витошка"	200	20,0	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>605</b>	<b>182,85</b>	<b>25,37</b>	<b>25,00</b>	<b>77,47</b>	<b>712,0</b>	<b>828,2</b>	<b>156,3</b>	<b>219,1</b>	<b>430,7</b>	<b>9,4</b>	<b>12,2</b>	<b>4,6</b>	<b>84</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>46,5</b>	<b>155,6</b>	<b>1,9</b>

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

1 вариант

родительская плата

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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
ттк 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
ттк243	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
тк37	Какао с витаминами	200	25,23	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	0,40	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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>182,85</b>	24,8	24,8	101,2	739,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257	<b>4,5</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 рет.	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
ттк37	Сырники из творога со стуженным молоком	180	104,2	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	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	200	25,23	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)	150	45,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>182,8</b>	20,7	18,7	84,1	625,0	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

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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.	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
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
ттк403	Голень куриная запеченая 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
ттк243	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	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
	<b>Итого</b>	<b>597</b>	<b>182,35</b>	<b>21,52</b>	<b>24,28</b>	<b>81,90</b>	<b>651,04</b>	<b>966,60</b>	<b>183,99</b>	<b>239,96</b>	<b>157,89</b>	<b>6,09</b>	<b>9,20</b>	<b>12,37</b>	<b>108,10</b>	<b>0,33</b>	<b>0,22</b>	<b>34,59</b>	<b>47,90</b>	<b>0,07</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.	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тк16	Салат из свежих огурцов с зел.луком	100	35,3	3,26	2,20	3,50	75,00	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
ттк121/	Печень по-строгановски	125	79,00	12,40	10,60	7,50	165,00	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	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
ттк243	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
ттк459/	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.9 Скурих	Кондитерские изделия	50	22,00	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>680</b>	<b>182,30</b>	<b>22,94</b>	<b>20,44</b>	<b>93,71</b>	<b>690,70</b>	<b>650,67</b>	<b>70,85</b>	<b>96,70</b>	<b>537,75</b>	<b>9,91</b>	<b>7,23</b>	<b>24,91</b>	<b>170,38</b>	<b>0,37</b>	<b>1,39</b>	<b>49,75</b>	<b>7,59</b>	<b>0,03</b>

День: пятница

1 вариант

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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>																				
таб.9 Скурих	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	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
ттк258	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
ттк243	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
ттк118	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 Скурих	Фрукты свежие(мандарины)	100	45,00	0,40	0,20	7,50	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
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>183,4</b>	<b>17,1</b>	<b>14,7</b>	<b>92,6</b>	<b>590,5</b>	<b>1222</b>	<b>405,9</b>	<b>151,4</b>	<b>139,7</b>	<b>54,2</b>	<b>10,6</b>	<b>14,2</b>	<b>87</b>	<b>8,2</b>	<b>0,2</b>	<b>32,5</b>	<b>25</b>	<b>0,9</b>
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>	<b>6307</b>	<b>1826</b>	<b>217,3</b>	<b>221,3</b>	<b>891,1</b>	<b>6363,8</b>	<b>8052</b>	<b>3328</b>	<b>1750</b>	<b>2847</b>	<b>105,9</b>	<b>209,4</b>	<b>225</b>	<b>1450</b>	<b>25,7</b>	<b>4,8</b>	<b>413,4</b>	<b>1243</b>	<b>16,0</b>
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<b>630,7</b>	<b>182,61</b>	<b>21,73</b>	<b>22,13</b>	<b>89,11</b>	<b>636,38</b>	<b>805,208</b>	<b>332,75</b>	<b>175</b>	<b>284,67</b>	<b>10,5935</b>	<b>20,938</b>	<b>22,52</b>	<b>145,038</b>	<b>2,5732</b>	<b>0,476</b>	<b>41,337</b>	<b>124,25</b>	<b>1,595</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>																				
скурих ин таб.8	Овощи консервированные (огурец) порционно	100	37,46	0,40	0,05	6,00	26,70	117,03	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	2,50	3,00	0,00
ттк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	75,86	13,00	12,00	29,00	189,00	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
ттк319	Ризотто школьное	180	24,14	4,50	7,50	26,00	274,00	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
ттк243	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
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,20	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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>160,16</b>	<b>21,4</b>	<b>21,1</b>	<b>95,6</b>	<b>655,2</b>	<b>708,3</b>	<b>213,0</b>	<b>60,1</b>	<b>266,6</b>	<b>2,4</b>	<b>20,1</b>	<b>43,5</b>	<b>252</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>70</b>	<b>0,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>	<b>5867</b>	<b>1800</b>	<b>249,7</b>	<b>221,1</b>	<b>878,4</b>	<b>6475,1</b>	<b>7321,7</b>	<b>3322,7</b>	<b>1370</b>	<b>3432</b>	<b>111,9</b>	<b>187,8</b>	<b>271,6</b>	<b>1755</b>	<b>61,1</b>	<b>7,5</b>	<b>393,4</b>	<b>1212</b>	<b>91,7</b>
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<b>586,7</b>	<b>179,99</b>	<b>24,97</b>	<b>22,11</b>	<b>87,841</b>	<b>647,51</b>	<b>732,165</b>	<b>332,27</b>	<b>137,03</b>	<b>343,21</b>	<b>11,192</b>	<b>18,78</b>	<b>27,16</b>	<b>175,504</b>	<b>6,1125</b>	<b>0,749</b>	<b>39,344</b>	<b>121,23</b>	<b>9,167</b>

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко