

Меню приготавливаемых блюд
 День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов (вторая смена)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Обед																			
тгк№165	Помидоры свежие порционно	60	52,00	0,66	0,12	2,30	14	0,04	0,02	15,00	0,000	0,000	8,4	15,6	12,00	0,540	174,0	0,000	0,000	0,000
тгк№66	Суп "Кудряш" с мясом (говядина)	250/10	49,00	3,39	6,26	16,81	137	0,1	0,08	9,2	0,031	0,030	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
тгк№5	Шницель из говядины	100	137,00	12,72	11,52	12,80	209	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110
тгк№14	Каша гречневая рассыпчатая	150	25,00	8,40	10,80	41,25	280	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	25,00	0,60	0,20	36,40	144	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшени-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинариями)	30/30	10,00	4,61	1,63	24,51	133,5	0,16	0,075	0,06	0,000	0,000	44,8	50,5	49,80	2,03	42,3	0,004	0,009	0,000
	Итого:	830	298,00	30,38	30,53	134,07	918	0,66	0,33	29,17	0,058	0,120	123,2	306,4	120,82	10,03	647,7	0,01	0,01	1,16

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов (вторая смена)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Обед																			
тгк№167	Кукуруза отварная (консервированная)	50	25,00	1,1	0,2	5,6	20	0,01	0,01	2,40	0,001	0,000	21,0	20,5	6,50	0,180	68,0	0,000	0,000	0,009
тгк№23	Свекольник с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	54,00	5,33	11,28	17,00	191	0,08	0,06	9,28	0,050	0,030	45,7	72,1	0,97	1,51	17,4	0,006	0,000	0,034
тгк№7	Рыба запеченная с овощами (горбуша)	50/50	122,00	13,34	9,01	5,84	158	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	36,00	106,4	0,015	0,004	0,650
тгк№15	Картофельное пюре	150	31,00	3,15	6,75	21,90	164	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480
тгк№102	Напиток из плодов шиповника	200	20,00	0,62	0,25	18,46	79	0,08	0,03	32,00	0,000	0,000	14,4	58,2	18,40	1,56	101,4	0,024	0,000	0,010
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	10,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024
	Итого:	830	262,00	28,65	29,18	95,46	754	0,39	0,35	66,47	0,100	1,020	225,3	392,9	130,98	44,58	650,0	0,058	0,011	1,207

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов (вторая смена)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Обед																			
тгк№172	Салат из свеклы с растительным маслом	60	20,00	1,08	3,06	5,70	55	0,01	0,03	5,30	0,001	0,000	27,0	30,6	15,60	1,02	205,0	0,000	0,001	0,000
тгк№65	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью	250/15/1	60,00	5,00	5,10	11,00	111	0,06	0,07	5,20	0,400	0,030	14,5	36,5	4,92	0,89	6,9	0,002	0,005	0,170
тгк№3	Печень по-строгановски	50/50	92,00	13,55	11,86	3,08	173	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
тгк№22	Макаронные изделия отварные	150	18,00	5,25	6,15	35,25	221	0,04	0,04	0,00	0,018	0,072	11,3	0,9	7,53	0,00	17,3	0,002	0,000	0,140
тгк№39/1	Напиток из кураги	200	20,00	0,52	0,03	20,07	83	0,01	0,02	0,40	0,059	0,000	16,0	14,6	10,50	0,32	172,0	0,000	0,000	0,005
тгк№166	Хлеб пшени-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинариями)	30/30	10,00	4,61	1,63	24,51	134	0,16	0,075	0,06	0,000	0,000	44,8	50,5	49,80	2,03	42,3	0,004	0,009	0,000
	Итого:	836	220,00	30,01	27,83	99,61	776	0,35	0,37	10,96	0,478	0,102	142,2	223,0	127,80	5,27	519,2	0,010	0,015	0,415

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (вторая смена)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Обед																			
тгк№129	Салат с крабовыми палочками	60	38,00	3,85	6,04	3,10	82	0,04	0,03	6,06	0,180	0,000	12,9	17,3	0,00	0,48	10,8	0,014	0,004	0,000
тгк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью	250/15/1	60,00	6,19	8,35	13,90	156	0,02	0,05	1,34	0,400	0,030	15,9	63,7	2,34	0,74	29,4	0,002	0,005	0,170
тгк№ 32	Жаркое из птицы (грудка)	50/150	109,00	9,18	20,38	23,31	313	0,05	0,07	0,88	0,000	0,000	14,6	131,7	15,75	1,29	187,0	0,003	0,008	0,100
тгк№72	Напиток из ягод или плодов с/м	200	15,00	0,20	0,13	22,59	92	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	10,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024
	Итого:	786	232,00	24,53	36,59	89,56	785	0,30	0,24	9,56	0,581	0,030	97,4	374,0	69,58	6,51	462,5	0,023	0,023	0,294

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (вторая смена)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Обед																			
тгк№192	Огурец консервированный порционно	60	32,00	0,70	0,10	1,90	11	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,0	14,0	4,00	0,40	23,0	0,000	0,000	0,000
тгк№10	Юшка гороховая	250	58,00	6,88	12,14	23,07	241	0,31	0,11	5,94	0,010	0,030	39,6	47,8	4,08	0,65	21,6	0,004	0,005	0,130
тгк№4	Плов по-узбекски с птицей (грудка)	50/150	105,00	10,87	12,99	35,27	368	0,13	0,19	0,40	0,125	0,070	32,7	60,8	39,45	1,01	75,7	0,002	0,000	0,100
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	25,00	0,60	0,20	36,40	144	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинарjami)	30/30	10,00	4,61	1,63	24,51	134	0,16	0,075	0,06	0,000	0,000	44,8	50,5	49,80	2,03	42,3	0,004	0,009	0,000
	Итого:	770	230,00	23,66	27,06	121,15	898	0,62	0,41	10,40	0,14	0,100	131,1	187,0	105,33	6,89	402,6	0,010	0,014	0,230

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Обед																			
тк№77	Салат из белокочанной капусты	60	25,00	0,84	3,06	5,34	53	0,02	0,02	18,45	0,000	0,000	24,3	17,9	9,80	0,33	15,3	0,010	0,000	0,000
тк№18	Борщ Сибирский с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	55,00	6,75	5,98	16,00	143	0,06	0,06	3,07	0,065	0,030	59,4	83,6	8,14	1,37	15,8	0,003	0,000	0,032
тк№5	Биточки из говядины	100	137,00	12,72	11,52	12,80	209	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110
тк№22	Макаронные изделия отварные	150	18,00	5,25	6,15	35,25	221	0,04	0,04	0,00	0,018	0,072	11,3	0,9	7,53	0,00	17,3	0,002	0,000	0,140
тк№133	Напиток из свежих яблок	200	15,00	0,10	0,10	16,42	68	0,01	0,01	2,50	0,001	0,00	4,00	2,75	2,25	0,55	69,50	0,001	0,000	0,002
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	10,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024
	Итого:	840	260,00	30,77	28,50	112,47	836	0,35	0,22	24,93	0,095	0,132	170,3	287,4	90,38	9,50	466,5	0,021	0,006	0,308

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Обед																			
тк№130	Салат "Зимний"	60	30,00	1,10	8,43	4,22	97	0,03	0,03	3,31	0,010	0,000	10,2	27,7	2,20	0,43	8,0	0,010	0,000	0,130
тк№86	Суп крестьянский со сметаной	250/10	35,00	2,60	5,30	14,30	116	0,09	0,02	8,61	0,025	0,030	15,2	26,2	7,16	0,10	0,3	0,002	0,000	0,500
тк№92	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	122,00	10,66	7,32	9,22	147	0,20	0,64	0,00	0,007	0,051	58,2	79,9	11,71	0,20	52,3	0,005	0,013	0,509
тк№15	Картофельное пюре	150	31,00	3,15	6,75	21,90	164	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	25,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинариями)	30/30	10,00	4,61	1,63	24,51	134	0,16	0,075	0,06	0,000	0,000	44,8	50,5	49,80	2,03	42,3	0,004	0,009	0,000
	Итого:	830	253,00	23,12	29,63	94,35	749	0,51	0,94	31,52	0,078	0,891	190,8	264,8	93,98	6,99	464,7	0,030	0,023	1,619

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Обед																			
тк№21	Салат из овощей с морской капустой	60	25,00	0,34	5,63	6,04	76	0,05	0,04	4,01	0,010	0,000	21,5	43,9	1,50	0,016	0,9	0,016	0,016	0,000
тк№19	Щи из свежей капусты с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	64,00	4,83	7,98	10,34	133	0,09	0,02	8,61	0,025	0,030	15,2	26,2	7,16	0,10	0,3	0,002	0,000	0,500
тк№2	Птица тушенная в соусе	50/50	84,00	14,59	13,65	17,42	301	0,05	0,07	0,88	0,030	0,000	14,6	131,7	15,75	1,29	187,0	0,003	0,008	0,100
тк№136	Овощи припущенные с цветной капустой	150	36,00	3,40	4,09	18,27	124	0,16	0,13	22,03	0,023	0,072	33,7	103,6	5,74	0,00	8,9	0,002	0,000	0,590
тк№91	Кисель из ягод или плодов с/м	200	25,00	0,21	0,13	22,38	92	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	10,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024
	Итого:	840	244,00	28,48	33,17	101,11	868	0,54	0,35	36,81	0,089	0,102	139,0	466,8	81,64	5,41	432,5	0,027	0,030	1,214

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Обед																			
тк№115	Салат из моркови с яблоком	60	20,00	0,60	4,30	5,46	64	0,03	0,03	3,51	0,000	0,000	13,5	24,4	17,03	0,61	13,0	0,000	0,000	0,030
тк№18	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	47,00	6,85	11,11	19,11	204	0,20	0,07	3,78	0,030	0,030	45,2	125,1	3,95	0,75	31,5	0,002	0,010	0,290
тк№8	Котлета по-хлыновски (говядина)	100	110,00	15,48	13,76	12,53	283	0,04	0,09	1,66	0,011	0,00	21,73	85,93	5,52	1,10	162,51	0,003	0,000	0,380
тк№15 тк№17	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	35,00	3,00	4,50	15,00	114,00	0,15	0,18	14,31	0,050	0,110	95,9	124,9	29,37	0,00	3,4	0,001	0,000	0,060
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	25,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	10,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024
	Итого:	845	247,00	32,04	35,56	98,96	899	0,62	0,47	27,26	0,092	0,140	237,3	531,4	112,87	9,16	685,4	0,010	0,016	0,784

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов (вторая смена)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Обед																			
тк№165	Огурец свежий порционно	60	52,00	0,42	0,06	1,14	7	0,03	0,02	7,00	0,000	0,000	17,0	30,0	14,00	0,50	196,0	0,000	0,000	0,000
тк№13	Рассольник ленинградский с мясом птицы и сметаной	250/15/10	61,00	6,64	6,50	20,44	176	0,08	0,06	7,31	0,031	0,030	25,7	69,2	6,71	0,89	19,8	0,002	0,000	0,250
тк №6	Рыба, запеченная с овощами и сыром (минтай)	50/50	65,00	14,33	10,61	4,78	173	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	0,36	106,4	0,015	0,004	0,650
тк№84	Рис припущенный	150	21,00	3,61	5,01	30,78	183	0,02	0,05	0,00	0,020	0,072	22,8	60,8	16,22	0,00	11,1	0,001	0,000	0,440
тк№111	Компот из смеси сухофруктов	200	25,00	0,75	0,00	21,80	90	0,01	0,02	0,40	0,200	0,000	25,2	39,6	19,40	0,60	449,4	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинариями)	30/30	10,00	4,61	1,63	24,51	134	0,16	0,075	0,06	0,000	0,000	44,8	50,5	49,80	2,03	42,3	0,004	0,009	0,000
	Итого:	845	234,00	30,36	23,81	103,45	762	0,33	0,25	22,02	0,263	0,282	184,2	268,5	147,13	4,38	825,0	0,022	0,013	1,340

	Итого за 2 недели (10 дней)		2480,00	282,00	301,86	1050,19	8244,05	4,67	3,91	269,11	1,97	2,92	1640,74	3302,15	1080,51	108,72	5556,00	0,22	0,16	8,57	
	Средние показатели в день		248,00	28,20	30,19	105,02	824	0,47	0,39	26,91	0,20	0,29	164,07	330,22	108,05	10,87	555,60	0,02	0,02	0,86	
	Выполнение в процентах среднее	СанПиН			104	108	90	100	111	81	128	73	97	43	86	123	259	144	73	150	82

* Примерное циклическое меню рассчитано на один прием пищи (завтрак), норматив потребления пищевых веществ и энергии 35%
* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), были включены в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями, говядина, мясо птицы, рыба, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, соки, фрукты свежие.
* Использованная литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);
Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР 2.4.0260-21
Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)
Циклическое 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)