

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №4»

_____ О.А. Исянгулова

« 07 » _____ 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

_____ О.А. Кузнецова

« _____ » _____ 2023г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

(ЗАВТРАК И ОБЕД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд
 День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускна	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
Завтрак																				
тк №30	Макаронь отварные с сыром	200	39,00	10,80	14,00	36,20	314													
тк№98/1	Какао с молоком	200	25,00	2,97	3,09	14,74	99	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	277,7	101,5	11,58	1,50	97,7	0,003	0,009	0,020
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	65,4	71,2	24,00	0,96	66,8	0,003	0,000	0,019
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	610	122,00	21,97	22,57	81,74	622	0,20	0,49	1,90	0,246	0,080	533,0	373,4	73,68	3,97	456,7	0,02	0,01	0,07
Обед																				
тк№165	Помидоры свежие порционно	60	32,00	0,66	0,12	2,30	14	0,04	0,02	15,00	0,000	0,000								
тк№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	8,4	15,6	12,00	0,540	174,0	0,000	0,000	0,000
тк№5	Шницель из говядины	100	123,00	12,72	11,52	12,80	209	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110
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	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
тк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с лимонами)	30/30	8,00	4,61	1,63	24,51	133,5	0,16	0,075	0,06	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
	Итого:	860	262,00	32,46	32,69	126,12	909	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
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		384,00	54,43	55,26	207,86	1530	0,86	0,82	31,07	0,304	0,200	656,1	679,9	194,50	14,00	1104,4	0,027	0,026	1,229

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускна	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
Завтрак																				
тк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900								
тк№58	Каша молочная "Геркулес" с маслом	205	45,00	6,53	8,69	28,30	217	0,12	0,01	0,40	0,125	0,070	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
тк№100	Чай с сахаром и молоком	210	14,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	32,7	93,0	39,45	1,01	75,7	0,002	0,000	0,100
тк№166	Батон нарезной	60	10,00	4,56	1,80	30,00	156	0,07	0,02	0,00	0,000	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	100	45,00	2,30	0,80	31,50	144	0,07	0,09	17,00	0,000	0,000	12,0	39,0	8,40	0,66	55,8	0,000	0,000	1,200
	Итого:	595	140,00	20,25	18,26	102,28	658	0,28	0,25	17,80	0,234	1,970	286,5	249,1	63,34	1,96	180,0	0,002	0,003	2,100
Обед																				
тк№167	Кукуруза отварная (консервированная)	50	25,00	1,1	0,2	5,6	20	0,01	0,01	2,40	0,001	0,000								
тк№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	21,0	20,5	6,50	0,180	68,0	0,000	0,000	0,009
тк№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	45,7	72,1	0,97	1,51	17,4	0,006	0,000	0,034
тк№15	Картофельное пюре	180	31,00	3,78	8,10	26,28	196	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,7	18,5	41,00	36,00	106,4	0,015	0,004	0,650
тк№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	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	14,4	58,2	18,40	1,56	101,4	0,024	0,000	0,010
	Итого:	860	260,00	29,28	30,53	99,84	786	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
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		400,00	49,53	48,79	202,12	1444	0,67	0,60	84,27	0,334	2,990	511,8	642,0	194,32	46,54	829,9	0,060	0,014	3,307

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускна	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
тк№24	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	76,00	13,59	12,36	15,18	238	0,05	0,30	4,80	0,160	0,000	256,2	197,1	41,00	0,66	160,2	0,030	0,010	0,070
тк№127	Чай с сахаром	210	10,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000
тк№117	Булочка "Домашняя"	60	25,00	1,11	3,22	48,75	187	0,03	0,02	0,00	0,030	0,000	7,2	32,5	6,83	0,43	0,7	0,001	0,002	0,008
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	100	45,00	0,40	0,40	9,80	47	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
	Итого:	565	160,00	17,20	16,32	96,26	574	0,19	0,39	19,80	0,340	0,000	297,6	304,3	80,30	5,04	255,4	0,061	0,012	0,190
Обед																				
тк№34	Винегрет овощной	100	30,00	1,4	10,1	6,8	124	0,03	0,02	2,43	0,000	0,000	0,0	24,2	2,18	0,41	0,0	0,010	0,000	0,000
тк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью	250/15/1	50,00	6,19	5,80	13,90	133	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
тк№64	Соте из птицы	50/50	87,00	17,02	11,23	4,18	186	0,05	0,07	0,88	0,000	0,00	14,57	131,69	15,75	1,29	186,98	0,003	0,008	0,10
тк№22	Макаронные изделия отварные	180	18,00	6,30	7,38	42,30	265	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
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 ламповариями)	30/30	8,00	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:	906	218,00	36,52	36,34	111,89	933	0,32	0,28	8,71	0,418	0,102	100,6	284,9	85,60	7,27	515,9	0,021	0,022	0,410
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			378,00	53,72	52,66	208,15	1507	0,51	0,67	28,51	0,758	0,102	398,1	589,2	165,90	12,31	771,3	0,082	0,034	0,600

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускна	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
тк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	30,00	1,55	0,1	3,25	20	0,05	0,03	5,00	0,000	0,000	10,0	31,0	10,50	0,016	1,6	0,000	0,000	0,025
тк№28	Омлет натуральный с маслом	180/10	69,00	13,31	13,89	10,93	358	0,04	0,09	3,87	0,011	0,000	19,9	129,0	20,81	0,86	186,0	0,003	0,001	0,360
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	1,47	1,57	13,33	73	0,01	0,06	1,90	0,006	0,000	59,3	52,3	20,31	0,26	60,8	0,030	0,000	0,080
тк№166	Батон нарезной	60	10,00	4,56	1,80	30,00	156	0,07	0,02	0,00	0,000	0,000	12,0	39,0	8,40	0,66	55,8	0,000	0,000	1,200
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	4,0	1,0	2,00	0,40	4,0	0,000	0,000	0,000
тк№170	Кондитерские изделия	25	30,00	0,02	0,23	26,25	111	0,08	0,45	0,00	0,011	0,000	0,0	154,5	34,00	0,75	231,0	0,003	0,000	0,025
	Итого:	675	209,00	25,31	22,39	89,76	807	0,25	0,65	10,77	0,028	0,000	105,1	406,8	96,02	2,95	539,3	0,036	0,001	1,690
Обед																				
тк№129	Салат с крабовыми палочками	100	25,00	6,41	10,06	5,17	137	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
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№32	Жаркое из птицы (грудка)	50/150	109,00	9,18	6,87	17,78	198	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
тк№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
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	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:	835	204,00	27,75	29,86	91,31	773	0,48	0,26	12,00	0,211	0,030	126,6	435,5	71,19	6,52	464,6	0,023	0,028	0,414
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			413,00	53,06	52,25	181,07	1580	0,73	0,91	22,77	0,239	0,030	231,7	842,3	167,21	9,47	1003,9	0,059	0,029	2,104

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускна	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	71,00	9,00	9,05	15,20	233	0,07	0,06	0,00	0,012	0,000	10,1	77,0	6,89	0,42	100,2	0,008	0,020	0,760
тк №15	Картофельное пюре	180	31,00	3,78	8,10	26,28	196	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
тк №101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	10,00	0,25	0,06	10,39	43	0,00	0,01	2,80	0,000	0,000	2,7	1,3	1,60	0,06	11,8	0,000	0,000	0,000
тк №166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр №1	Фрукт свежий	100	45,00	1,35	0,30	14,25	65	0,06	0,05	90,00	0,000	0,000	51,0	34,5	20,50	0,45	5,5	0,000	0,000	0,000
	Итого:	655	165,00	18,18	18,19	90,92	657	0,20	0,30	108,34	0,20	0,810	122,2	237,6	61,20	3,72	312,5	0,017	0,021	1,240
Обед																				
тк №165	Огурец свежий порционно	100	32,00	0,70	0,10	1,90	11	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 №10	Юшка гороховая	250	48,00	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
тк №4	Плов по-узбски 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	0,00	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
тк №166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинарией)	30/30	8,00	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:	810	218,00	23,66	26,86	121,15	898	0,65	0,42	17,40	0,14	0,100	148,1	203,0	115,33	6,99	575,6	0,010	0,014	0,230
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		383,00	41,84	45,05	212,07	1555	0,85	0,72	125,74	0,333	0,91	270,3	440,6	176,53	10,71	888,2	0,027	0,035	1,470

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускна	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
тк №57	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	205	45,00	5,04	7,31	27,51	196	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	20,00	102,00	36,00	0,80	68	0,000	0	0,000
тк №98/1	Какао с молоком	200	25,00	2,97	3,09	14,74	99	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	65,4	71,2	24,00	0,96	66,8	0,003	0,000	0,019
тк №35	Слойка с яблоком (тесто слоеное пром. произ-ва)	100	75,00	6,13	8,63	17,88	167	0,13	0,02	1,93	0,01	0,00	19,93	0,00	0,00	1,11	0,00	0,002	0,009	0,26
тк №166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	4,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
	Итого:	535	149,00	17,35	20,38	74,39	544	0,31	0,20	2,64	0,02	0,000	142,8	211,9	72,30	3,95	177,1	0,005	0,018	0,279
Обед																				
тк № 95	Салат "Степной" (картофель, горошек, огурец консерв., морковь, лук реп. масло растит.)	100	30,00	1,90	5,33	16,80	161	0,05	0,05	3,85	0,016	0,00	16,97	46,08	3,67	0,71	13,26	0,016	0,000	0,18
тк №12	Солянка "Домашняя" со сметаной	250/10	65,00	6,34	9,00	9,25	168	0,10	0,08	5,15	0,028	0,03	28,51	28,24	7,43	1,26	8,99	0,002	0,000	0,170
тк №56	Картофель по-французски с птицей	50/150	126,00	15,73	20,00	28,08	355	0,25	0,29	0,93	0,021	0,07	56,29	204,98	38,96	1,11	188,49	0,003	0,015	0,500
тк №111	Компот из сухофруктов	200	24,00	0,75	0,00	21,80	90	0,01	0,02	0,40	0,200	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60	449,00	0,000	0,000	0,000
тк №166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	4,05	0,66	29,28	140	0,08	0,03	0,00	0,000	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,40	0,024	0,000	0,010
	Итого:	820	253,00	28,77	34,99	105,21	915	0,49	0,47	10,33	0,27	0,102	141,4	377,1	87,86	5,24	761,1	0,045	0,015	0,860
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		402,00	46,12	55,37	179,60	1459	0,80	0,67	12,97	0,282	0,10	284,2	589,0	160,16	9,19	938,3	0,050	0,033	1,139

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускна	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
ткк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	72,00	6,54	7,06	5,80	113	0,10	0,08	0,00	0,000	0,00	17,50	68,00	10,00	0,90	110,00	0,000	0,000	0,000
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	5,40	6,12	26,28	182	0,14	0,07	0,00	0,017	0,060	21,6	130,0	88,00	2,88	165,6	0,001	0,003	0,550
ткк№100	Чай с сахаром и молоком	210	14,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000
ткк№166	Батон нарезной	30	5,00	2,28	0,90	15,00	78	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600
ткк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
Итого:		670	166,00	20,22	20,53	65,56	533	0,33	0,49	1,36	0,063	0,140	277,3	379,6	129,29	4,33	545,0	0,015	0,007	1,180
Обед																				
ткк№132	Салат из белокочанной капусты с овощами	100	25,00	1,26	10,10	0,15	76	0,02	0,03	10,35	0,000	0,000	18,7	19,5	1,26	0,37	11,2	0,010	0,000	0,000
ткк№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
ткк№8	Котлета по-хмельновски (говядина)	100	96,00	7,20	8,70	13,92	163	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
ткк№22	Макаронные изделия отварные	180	18,00	6,30	7,38	42,30	265	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
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	25,00	0,60	0,00	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
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	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:		910	227,00	27,22	33,85	135,43	933	0,36	0,32	19,08	0,095	0,102	172,1	360,9	79,45	9,54	681,8	0,022	0,006	0,576
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			393,00	47,44	54,38	200,99	1465	0,69	0,81	20,44	0,158	0,242	449,4	740,5	208,74	13,87	1226,7	0,037	0,013	1,756

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускна	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
ткк№62	Каша молочная рисовая с маслом	205	40,00	4,94	7,13	31,96	212	0,12	0,16	0,55	0,040	0,000	124,0	176,0	45,00	0,75	89,0	0,025	0,006	0,040
ткк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	1,47	1,57	13,33	73	0,01	0,06	1,90	0,006	0,000	59,3	52,3	20,31	0,26	60,8	0,030	0,000	0,080
ткк№55	Ватрушка "Царская" (вариант 2)	100	58,00	12,49	12,39	25,70	270	0,04	0,28	0,15	0,000	0,000	131,3	122,4	28,68	1,56	137,6	0,001	0,001	0,020
ткк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	4,00	1,90	0,34	24,80	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	100	45,00	0,40	0,40	9,80	47	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
Итого:		635	167,00	21,20	21,83	105,59	662	0,28	0,56	17,60	0,196	0,000	348,5	425,4	125,59	6,49	379,7	0,086	0,007	0,252
Обед																				
ткк№20	Салат из свеклы с яблоком	100	20,00	0,85	5,00	6,84	131,50	0,05	0,05	5,85	0,00	0,00	22,53	40,73	30,05	1,02	21,63	0,000	0,000	0,05
ткк№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
ткк№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
ткк№15	Картофельное пюре	180	31,00	3,78	8,10	26,28	196	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
ткк№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
ткк№166	Хлеб пшени-й в/с, хлеб "Северный" (с лимонами)	30/30	8,00	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:		900	236,00	23,02	27,38	101,22	807	0,52	0,96	30,46	0,127	0,891	205,2	278,5	124,33	5,10	410,4	0,020	0,023	1,544
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			403,00	44,22	49,21	206,81	1469	0,80	1,52	48,06	0,323	0,891	553,7	703,8	249,92	11,59	790,1	0,106	0,046	1,796

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуска	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак																				
тк№3	Тестели из говядины с соусом томатным	60/50	86,00	8,25	8,9	9,98	153	0,04	0,07	1,57	0,010	0,060	12,0	92,8	16,5	1,20	122,1	0,003	0,001	0,220
тк№22	Макаронные изделия отварные	180	18,00	6,30	7,38	42,30	265	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№37	Витаминизированный напиток	200	25,00	0,00	0,00	29,20	95	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Батон нарезной	30	5,00	2,28	0,90	15,00	78	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600
тк№170	Кондитерские изделия	25	30,00	0,02	0,23	26,25	111	0,08	0,45	0,00	0,011	0,000	0,0	154,5	34,00	0,75	231,0	0,003	0,000	0,025
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
	Итого:	695	214,00	21,25	22,21	128,73	790	0,26	0,85	6,67	0,069	0,212	223,3	418,1	97,23	2,43	673,2	0,022	0,004	1,015
Обед																				
тк№21	Салат из овощей с морской капустой	100	25,00	1,28	8,99	8,05	118,23	0,05	0,04	4,01	0,01	0,00	21,54	43,94	1,50	0,016	0,87	0,016	0,016	0,000
тк№19	Щи из свежей капусты с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	54,00	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№137	Птица отварная	100	101,00	15,70	8,90	0,40	145	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	180	30,00	4,21	4,91	21,23	145,98	0,16	0,13	22,03	0,023	0,07	33,70	103,61	5,74	0,00	8,91	0,002	0,000	0,590
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	8,00	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:	910	243,00	32,13	32,67	86,88	776	0,55	0,36	39,53	0,089	0,102	146,0	476,4	87,15	8,11	672,1	0,027	0,030	1,214
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		457,00	53,38	54,88	215,61	1566	0,81	1,21	46,20	0,158	0,314	369,3	894,5	184,38	10,54	1345,3	0,049	0,034	2,229

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуска	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак																				
тк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
тк№61	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	205	35,00	7,33	8,12	35,70	245	0,16	0,02	0,00	0,000	0,000	28,0	112,0	42,00	1,40	102,0	0,000	0,002	0,000
тк№98/1	Какао с молоком	200	25,00	2,97	3,09	14,74	99	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	65,4	71,2	24,00	0,96	66,8	0,003	0,000	0,019
тк№166	Батон нарезной	60	10,00	4,56	1,80	30,00	156	0,07	0,02	0,00	0,000	0,000	12,0	39,0	8,40	0,66	55,8	0,000	0,000	1,200
инстр№1	Фрукт свежий	100	45,00	1,35	0,30	14,25	65	0,06	0,05	90,00	0,000	0,000	51,0	34,5	20,50	0,45	5,5	0,000	0,000	0,000
	Итого:	585	141,00	21,47	18,63	94,69	635	0,32	0,23	90,79	0,103	1,900	332,4	306,7	101,90	3,67	240,0	0,003	0,004	1,219
Обед																				
тк№115	Салат из моркови с яблоком	100	20,00	1,00	7,17	9,10	106	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№65	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью	250/15/1	50,00	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
тк№176	Биточки мясные "Дружба" (говядина, птица)	100	110,00	13,20	9,66	13,58	187	0,12	0,17	0,96	0,012	0,000	30,1	147,5	22,30	1,96	247,9	0,003	0,060	0,133
тк№15	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/80	35,00	3,72	5,82	20,71	150,09	0,10	0,12	9,54	0,030	0,07	63,93	83,27	19,58	0,00	2,25	0,002	0,000	0,038
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
тк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламповарием)	30/30	8,00	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:	906	248,00	27,74	29,51	101,28	779	0,48	0,48	20,55	0,442	0,102	173,8	346,6	116,12	5,59	312,7	0,011	0,074	0,371
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		389,00	49,21	48,14	195,97	1414	0,80	0,71	111,34	0,545	2,002	506,2	653,3	218,02	9,26	552,7	0,014	0,078	1,590

День: пятница
Неделя: втория
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускна	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
ттк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	82,00	13,58	7,19	15,06	205,38	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
тк№15	Картофельное пюре	180	31,00	3,78	8,10	26,28	196	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
ттк№127	Чай с сахаром	210	10,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000
ттк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
	Итого:	700	181,00	25,76	20,77	82,27	652	0,19	0,58	16,64	0,216	0,890	267,3	357,2	93,53	3,98	492,1	0,025	0,004	0,610
Обед																				
ттк№165	Огурец свежий порционно	100	32,00	0,70	0,10	1,90	11	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	51,00	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	62,00	14,33	10,61	4,78	173	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	69,2	6,71	0,89	19,8	0,002	0,000	0,250
тк№84	Рис припущенный	180	21,00	0,27	6,01	25,76	215,07	0,02	0,05	0,00	0,020	0,07	22,84	60,75	16,22	0,00	11,05	0,001	0,000	0,440
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	25,00	0,60	0,00	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
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	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:	915	199,00	27,65	24,91	115,94	861	0,36	0,25	25,56	0,064	0,282	175,3	349,5	134,93	8,45	808,3	0,022	0,010	1,364
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			380,00	53,41	45,68	198,21	1513	0,55	0,83	42,20	0,280	1,172	442,6	706,7	228,46	12,43	1300,4	0,047	0,014	1,974

День: суббота
Неделя: втория
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускна	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
ттк№59	Каша манная молочная жидкая	205	45,00	5,93	7,13	30,94	212	0,06	0,02	0,00	0,000	0,00	24,00	36,00	10,00	0,40	56	0,000	0	0,000
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	14,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000
ттк№88	Блинчики со сгущенным молоком	50/10	55,00	4,61	9,46	44,36	281	0,07	0,02	1,93	0,01	0,00	19,93	46,46	11,69	1,11	11,75	0,002	0,009	0,110
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	4,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
	Итого:	535	118,00	15,35	19,59	102,04	646	0,26	0,19	2,25	0,023	0,000	133,6	140,7	40,08	2,66	132,5	0,002	0,019	0,110
Обед																				
ттк№172	Салат из свежки с растительным маслом	100	28,00	1,8	5,1	9,5	92	0,02	0,05	8,9	0,002	0,00	45	51	26	1,7	342	0,000	0,001	0
тк№75	Суп-пюре из овощей на курином бульоне с гренками	250/10	56,00	5,05	4,16	18,39	146	0,04	0,06	7,07	0,02	0,00	29,08	45,70	21,44	0,61	19,99	0,003	0,005	0,00
тк№33	Запеканка картофельная с субпродуктами (сердце, печень)	200/6	159,00	10,8	14,6	16,87	256	0,19	0,1	11,55	0,039	0,00	22,11	109,46	24,73	4,34	60,24	0,001	0,014	0,250
ттк№133	Напиток из свежих яблок	200	25,00	0,10	0,10	16,42	68	0,01	0,01	2,50	0,00	0,00	4,00	2,75	2,25	0,55	69,50	0,001	0,000	0,002
ттк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламповыми)	30/30	8,00	4,65	1,20	29,46	149	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	14,40	58,20	18,40	1,56	101,40	0,004	0,000	0,01
	Итого:	826	276,00	22,40	25,16	90,64	711	0,34	0,25	30,02	0,060	0,000	114,6	267,1	92,82	8,76	593,1	0,009	0,020	0,264
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			394,00	37,75	44,75	192,68	1357	0,60	0,44	32,27	0,083	0,000	248,2	407,8	132,90	11,42	725,6	0,011	0,039	0,374
Итого за 2 недели (12 дней)			4776,00	584,11	606,42	2401,14	17859	8,67	9,89	605,85	3,80	8,96	4921,63	7889,64	2281,04	171,32	11477	0,57	0,39	19,57
Средние показатели в день			398,00	48,68	50,54	200,10	1488,23	0,72	0,82	50,49	0,32	0,75	410,14	657,47	190,09	14,28	956,40	0,05	0,03	1,63
Выполнение в процентах среднее		СанПиН		98	100	95	99	94	94	131	64	14	62	100	115	144	145	86	117	74

* Примерное циклическое меню рассчитано на один прием пищи (завтрак и обед), норматив потребления пищевых веществ и энергии 80%

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), были включены в рацион питания для учащихся

специализированные, обогащённые незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями, мясо говядины, рыба, мясо птицы, муку пшенич. в/с, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, соки, витаминизированные напитки, 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)

29.08.2023 Исполнитель: Анисимова Н.Г.