

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №4»

\_\_\_\_\_ О.А. Исянгулова

« 19 » 09 2023г

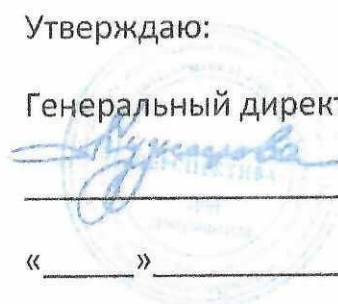


Утверждаю:

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 1-4 КЛАССОВ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Менюготавливаемых блюд  
 День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
<b>Завтрак</b>																				
тк №30	Макароны отварные с сыром	150	39,00	8,10	9,75	25,65	251	0,05	0,09	0,11	0,042	0,000	208,3	76,3	8,71	1,13	73,5	0,002	0,007	0,015
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	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>122,00</b>	<b>19,27</b>	<b>18,32</b>	<b>71,19</b>	<b>559</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>1,86</b>	<b>0,232</b>	<b>0,080</b>	<b>463,6</b>	<b>348,2</b>	<b>70,81</b>	<b>3,60</b>	<b>432,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>
<b>Обед</b>																				
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	8,4	15,6	12,00	0,540	174,0	0,000	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	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
тк №5	Шницель из говядины	90	123,00	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 №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	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 ламивериявом)	30/30	8,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>262,00</b>	<b>30,78</b>	<b>30,53</b>	<b>117,87</b>	<b>866</b>	<b>0,66</b>	<b>0,33</b>	<b>29,17</b>	<b>0,058</b>	<b>0,120</b>	<b>123,2</b>	<b>306,4</b>	<b>120,82</b>	<b>10,03</b>	<b>647,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,16</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>384,00</b>	<b>50,05</b>	<b>48,85</b>	<b>189,06</b>	<b>1424</b>	<b>0,84</b>	<b>0,78</b>	<b>31,03</b>	<b>0,290</b>	<b>0,200</b>	<b>586,8</b>	<b>654,7</b>	<b>191,63</b>	<b>13,63</b>	<b>1080,2</b>	<b>0,026</b>	<b>0,024</b>	<b>1,224</b>

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
<b>Завтрак</b>																				
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 №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	32,7	93,0	39,45	1,01	75,7	0,002	0,000	0,100
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	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000
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	2,30	0,80	31,50	144	0,07	0,09	17,00	0,000	0,000	13,6	47,6	2,40	0,02	16,1	0,000	0,000	0,800
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>140,00</b>	<b>20,25</b>	<b>18,26</b>	<b>102,28</b>	<b>658</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>17,80</b>	<b>0,234</b>	<b>1,970</b>	<b>286,5</b>	<b>249,1</b>	<b>63,34</b>	<b>1,96</b>	<b>180,0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,003</b>	<b>2,100</b>
<b>Обед</b>																				
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	21,0	20,5	6,50	0,180	68,0	0,000	0,000	0,009
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	45,7	72,1	0,97	1,51	17,4	0,006	0,000	0,034
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	48,7	18,5	41,00	36,00	106,4	0,015	0,004	0,650
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
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	14,4	58,2	18,40	1,56	101,4	0,024	0,000	0,010
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
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>260,00</b>	<b>28,65</b>	<b>29,18</b>	<b>95,46</b>	<b>754</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>66,47</b>	<b>0,100</b>	<b>1,020</b>	<b>225,3</b>	<b>392,9</b>	<b>130,98</b>	<b>44,58</b>	<b>650,0</b>	<b>0,058</b>	<b>0,011</b>	<b>1,207</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>400,00</b>	<b>48,90</b>	<b>47,44</b>	<b>197,74</b>	<b>1412</b>	<b>0,67</b>	<b>0,60</b>	<b>84,27</b>	<b>0,334</b>	<b>2,990</b>	<b>511,8</b>	<b>642,0</b>	<b>194,32</b>	<b>46,54</b>	<b>829,9</b>	<b>0,060</b>	<b>0,014</b>	<b>3,307</b>

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
<b>Завтрак</b>																				
ткк№24	Запеканка из творога со стученым молоком	100/15	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
ткк№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
ткк№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
ткк№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
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>160,00</b>	<b>17,20</b>	<b>16,32</b>	<b>96,26</b>	<b>574</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>19,80</b>	<b>0,340</b>	<b>0,000</b>	<b>297,6</b>	<b>304,3</b>	<b>80,30</b>	<b>5,04</b>	<b>255,4</b>	<b>0,061</b>	<b>0,012</b>	<b>0,190</b>
<b>Обед</b>																				
ткк№34	Винегрет овощной	60	30,00	0,9	5,37	4,38	69	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
ткк№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
ткк№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
ткк№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
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
ткк№166	Хлеб пшени-й в/с, хлеб "Северный" (с лавашевицей)	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
<b>Итого:</b>		<b>836</b>	<b>218,00</b>	<b>34,97</b>	<b>30,38</b>	<b>102,42</b>	<b>835</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>8,71</b>	<b>0,418</b>	<b>0,102</b>	<b>100,6</b>	<b>284,9</b>	<b>85,60</b>	<b>7,27</b>	<b>515,9</b>	<b>0,021</b>	<b>0,022</b>	<b>0,410</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>378,00</b>	<b>52,17</b>	<b>46,70</b>	<b>198,68</b>	<b>1409</b>	<b>0,51</b>	<b>0,67</b>	<b>28,51</b>	<b>0,758</b>	<b>0,102</b>	<b>398,1</b>	<b>589,2</b>	<b>165,90</b>	<b>12,31</b>	<b>771,3</b>	<b>0,082</b>	<b>0,034</b>	<b>0,600</b>

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
<b>Завтрак</b>																				
ткк№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
ткк№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
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№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
ткк№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
ткк№170	Кондитерские изделия	25	30,00	0,17	0,03	19,08	77	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
<b>Итого:</b>		<b>675</b>	<b>209,00</b>	<b>25,46</b>	<b>22,19</b>	<b>82,59</b>	<b>773</b>	<b>0,25</b>	<b>0,65</b>	<b>10,77</b>	<b>0,028</b>	<b>0,000</b>	<b>105,1</b>	<b>406,8</b>	<b>96,02</b>	<b>2,95</b>	<b>539,3</b>	<b>0,036</b>	<b>0,001</b>	<b>1,690</b>
<b>Обед</b>																				
ткк№129	Салат с крабовыми палочками	60	25,00	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
ткк№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
ткк№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
ткк№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
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
<b>Итого:</b>		<b>795</b>	<b>204,00</b>	<b>25,19</b>	<b>25,84</b>	<b>89,24</b>	<b>718</b>	<b>0,48</b>	<b>0,26</b>	<b>12,00</b>	<b>0,211</b>	<b>0,030</b>	<b>126,6</b>	<b>435,5</b>	<b>71,19</b>	<b>6,52</b>	<b>464,6</b>	<b>0,023</b>	<b>0,028</b>	<b>0,414</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>413,00</b>	<b>50,65</b>	<b>48,03</b>	<b>171,83</b>	<b>1491</b>	<b>0,73</b>	<b>0,91</b>	<b>22,77</b>	<b>0,239</b>	<b>0,030</b>	<b>231,7</b>	<b>842,3</b>	<b>167,21</b>	<b>9,47</b>	<b>1003,9</b>	<b>0,059</b>	<b>0,029</b>	<b>2,104</b>



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	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
<b>Завтрак</b>																				
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	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>165,00</b>	<b>17,55</b>	<b>16,84</b>	<b>86,54</b>	<b>625</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>108,34</b>	<b>0,20</b>	<b>0,810</b>	<b>122,2</b>	<b>237,6</b>	<b>61,20</b>	<b>3,72</b>	<b>312,5</b>	<b>0,017</b>	<b>0,021</b>	<b>1,240</b>
<b>Обед</b>																				
тк №165	Огурец свежий порционно	60	32,00	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 №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-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	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 лампарями)	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
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>218,00</b>	<b>23,78</b>	<b>27,02</b>	<b>104,19</b>	<b>841</b>	<b>0,65</b>	<b>0,42</b>	<b>17,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,100</b>	<b>148,1</b>	<b>203,0</b>	<b>115,33</b>	<b>6,99</b>	<b>575,6</b>	<b>0,010</b>	<b>0,014</b>	<b>0,230</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>383,00</b>	<b>41,33</b>	<b>43,86</b>	<b>190,73</b>	<b>1466</b>	<b>0,85</b>	<b>0,72</b>	<b>125,74</b>	<b>0,333</b>	<b>0,91</b>	<b>270,3</b>	<b>440,6</b>	<b>176,53</b>	<b>10,71</b>	<b>888,2</b>	<b>0,027</b>	<b>0,035</b>	<b>1,470</b>

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	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	
	<b>Завтрак</b>																				
тк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	72,00	6,54	17,06	5,80	203	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	0,000
тк№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	
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	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	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№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	
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>166,00</b>	<b>23,22</b>	<b>35,21</b>	<b>80,53</b>	<b>721</b>	<b>0,49</b>	<b>0,54</b>	<b>1,36</b>	<b>0,063</b>	<b>0,140</b>	<b>268,4</b>	<b>379,4</b>	<b>61,98</b>	<b>1,68</b>	<b>405,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,007</b>	<b>1,180</b>	
	<b>Обед</b>																				
тк№132	Салат из белокачанной капусты с овощами	60	25,00	0,75	3,96	5,49	134	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	
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№8	Котлета по-хлыновски (говядина)	90	96,00	6,54	8,70	7,99	149	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№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	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>227,00</b>	<b>25,40</b>	<b>26,68</b>	<b>111,59</b>	<b>881</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>19,08</b>	<b>0,095</b>	<b>0,102</b>	<b>172,1</b>	<b>360,9</b>	<b>79,45</b>	<b>9,54</b>	<b>681,8</b>	<b>0,022</b>	<b>0,006</b>	<b>0,576</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>393,00</b>	<b>48,62</b>	<b>61,89</b>	<b>192,12</b>	<b>1602</b>	<b>0,85</b>	<b>0,86</b>	<b>20,44</b>	<b>0,158</b>	<b>0,242</b>	<b>440,5</b>	<b>740,3</b>	<b>141,43</b>	<b>11,22</b>	<b>1087,3</b>	<b>0,037</b>	<b>0,013</b>	<b>1,756</b>	

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	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	
	<b>Завтрак</b>																				
тк№62	Капа 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	
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№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	
тк№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	
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>167,00</b>	<b>21,20</b>	<b>21,83</b>	<b>105,59</b>	<b>662</b>	<b>0,28</b>	<b>0,56</b>	<b>17,60</b>	<b>0,196</b>	<b>0,000</b>	<b>348,5</b>	<b>425,4</b>	<b>125,59</b>	<b>6,49</b>	<b>379,7</b>	<b>0,086</b>	<b>0,007</b>	<b>0,252</b>	
	<b>Обед</b>																				
тк№20	Салат из свеклы с яблоком	60	20,00	0,49	5,35	4,19	114	0,03	0,03	4,51	0,000	0,000	13,5	24,4	17,03	0,61	13,0	0,000	0,000	0,030	
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)	90	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	
тк№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	
тк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с заливками)	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	
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>236,00</b>	<b>22,03</b>	<b>26,38</b>	<b>94,19</b>	<b>757</b>	<b>0,50</b>	<b>0,94</b>	<b>29,12</b>	<b>0,127</b>	<b>0,891</b>	<b>196,2</b>	<b>262,2</b>	<b>111,31</b>	<b>4,69</b>	<b>401,8</b>	<b>0,020</b>	<b>0,023</b>	<b>1,524</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>403,00</b>	<b>43,23</b>	<b>48,21</b>	<b>199,78</b>	<b>1419</b>	<b>0,78</b>	<b>1,50</b>	<b>46,72</b>	<b>0,323</b>	<b>0,891</b>	<b>544,7</b>	<b>687,5</b>	<b>236,90</b>	<b>11,18</b>	<b>781,4</b>	<b>0,106</b>	<b>0,046</b>	<b>1,776</b>	

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
<b>Завтрак</b>																				
тк№3	Тефтели 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	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№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
<b>Итого:</b>		<b>665</b>	<b>214,00</b>	<b>20,20</b>	<b>20,98</b>	<b>121,68</b>	<b>747</b>	<b>0,26</b>	<b>0,85</b>	<b>6,67</b>	<b>0,069</b>	<b>0,212</b>	<b>223,3</b>	<b>418,1</b>	<b>97,23</b>	<b>2,43</b>	<b>673,2</b>	<b>0,022</b>	<b>0,004</b>	<b>1,015</b>
<b>Обед</b>																				
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	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	150	30,00	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
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
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>243,00</b>	<b>30,38</b>	<b>28,49</b>	<b>81,91</b>	<b>711</b>	<b>0,55</b>	<b>0,36</b>	<b>39,53</b>	<b>0,089</b>	<b>0,102</b>	<b>146,0</b>	<b>476,4</b>	<b>87,15</b>	<b>8,11</b>	<b>672,1</b>	<b>0,027</b>	<b>0,030</b>	<b>1,214</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>457,00</b>	<b>50,58</b>	<b>49,47</b>	<b>203,59</b>	<b>1458</b>	<b>0,81</b>	<b>1,21</b>	<b>46,20</b>	<b>0,158</b>	<b>0,314</b>	<b>369,3</b>	<b>894,5</b>	<b>184,38</b>	<b>10,54</b>	<b>1345,3</b>	<b>0,049</b>	<b>0,034</b>	<b>2,229</b>

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>141,00</b>	<b>21,47</b>	<b>18,63</b>	<b>94,69</b>	<b>635</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>90,79</b>	<b>0,103</b>	<b>1,900</b>	<b>332,4</b>	<b>306,7</b>	<b>101,90</b>	<b>3,67</b>	<b>240,0</b>	<b>0,003</b>	<b>0,004</b>	<b>1,219</b>
<b>Обед</b>																				
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№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)	90	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)	100/50	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
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 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
<b>Итого:</b>		<b>826</b>	<b>248,00</b>	<b>26,62</b>	<b>25,32</b>	<b>91,93</b>	<b>701</b>	<b>0,53</b>	<b>0,54</b>	<b>25,32</b>	<b>0,462</b>	<b>0,140</b>	<b>205,7</b>	<b>388,2</b>	<b>125,91</b>	<b>5,59</b>	<b>313,8</b>	<b>0,010</b>	<b>0,074</b>	<b>0,393</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>389,00</b>	<b>48,09</b>	<b>43,95</b>	<b>186,62</b>	<b>1336</b>	<b>0,85</b>	<b>0,77</b>	<b>116,11</b>	<b>0,565</b>	<b>2,040</b>	<b>538,1</b>	<b>694,9</b>	<b>227,81</b>	<b>9,26</b>	<b>553,8</b>	<b>0,013</b>	<b>0,078</b>	<b>1,612</b>

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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
<b>Завтрак</b>																				
гтк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	82,00	10,87	5,76	12,05	164,00	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	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
гтк№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
гтк№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
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>181,00</b>	<b>22,42</b>	<b>17,99</b>	<b>74,88</b>	<b>578</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>16,64</b>	<b>0,216</b>	<b>0,890</b>	<b>267,3</b>	<b>357,2</b>	<b>93,53</b>	<b>3,98</b>	<b>492,1</b>	<b>0,025</b>	<b>0,004</b>	<b>0,610</b>
<b>Обед</b>																				
гтк№165	Огурец свежий порционно	60	32,00	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	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
гтк №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	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
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
гтк№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
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>199,00</b>	<b>31,11</b>	<b>24,07</b>	<b>104,00</b>	<b>773</b>	<b>0,36</b>	<b>0,25</b>	<b>25,56</b>	<b>0,064</b>	<b>0,282</b>	<b>175,3</b>	<b>349,5</b>	<b>134,93</b>	<b>8,45</b>	<b>808,3</b>	<b>0,022</b>	<b>0,010</b>	<b>1,364</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>380,00</b>	<b>53,53</b>	<b>42,06</b>	<b>178,88</b>	<b>1351</b>	<b>0,55</b>	<b>0,83</b>	<b>42,20</b>	<b>0,280</b>	<b>1,172</b>	<b>442,6</b>	<b>706,7</b>	<b>228,46</b>	<b>12,43</b>	<b>1300,4</b>	<b>0,047</b>	<b>0,014</b>	<b>1,974</b>

	<b>Итого за 2 недели (10 дней)</b>		<b>3980,00</b>	<b>487,15</b>	<b>480,46</b>	<b>1909,03</b>	<b>14367</b>	<b>7,43</b>	<b>8,83</b>	<b>563,99</b>	<b>3,44</b>	<b>8,89</b>	<b>4333,97</b>	<b>6893</b>	<b>1915</b>	<b>147,28</b>	<b>9641,70</b>	<b>0,51</b>	<b>0,32</b>	<b>18,05</b>
	<b>Средние показатели в день (от 10 дней)</b>		<b>398,00</b>	<b>48,72</b>	<b>48,05</b>	<b>190,90</b>	<b>1437</b>	<b>0,74</b>	<b>0,88</b>	<b>56,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,89</b>	<b>433,40</b>	<b>689,27</b>	<b>191,46</b>	<b>14,73</b>	<b>964,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,81</b>
	<b>Выполнение в процентах среднее (от 10 дней)</b>	<b>СанПиН</b>		<b>105</b>	<b>101</b>	<b>95</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>105</b>	<b>157</b>	<b>82</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	<b>104</b>	<b>128</b>	<b>205</b>	<b>146</b>	<b>84</b>	<b>178</b>	<b>100</b>

- \* Примерное цикличное меню рассчитано на один прием пищи (завтрак и обед), норматив потребления пищевых веществ и энергии 60%
- \* 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, 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)  
Цикличное 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)