



СОГЛАСОВАНО.

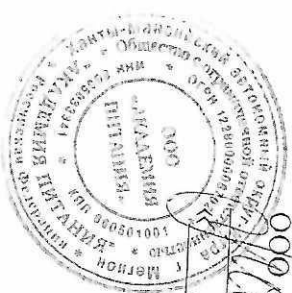
Директор МАОУ «СОШ №4»

О.А. Испатулова

2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕЛНИОН
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю. Лыкова

2024 г

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (ор.ва.)		Пищевые вещества		ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг						
		руб.	руб.	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Полак	Stc	F ₂	B1	B2	C	Амгт	Dмкс
Завтрак																				
7839	Овсян. смесь (огурец) порционно	80	29,38	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	3,8	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
7840	Рыбн. (оруд.) заливная с сыром	160	81,14	13,20	11,58	225,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,68	41,00	39,00	378,0	0,18	0,12	0,83	18,00	0,01	0,00
7870	Куш. рисовая каша: с овсянкой на масле сг	180	28,9	4,00	6,57	43,63	240,00	49,20	10,00	26,00	76,00	0,02	2,42	7,44	44,16	0,90	0,04	2,00	1,50	0,00
7823	Хлеб "Пшеничн." без сахара(сладкий) в с	50	4,00	3,98	0,40	24,40	117,00	49,60	20,00	10,00	10,00	0,56	1,60	3,00	7,26	0,55	0,02	2,00	0,00	1,10
787	Чай с сахаром и лимоном	200	5,22	0,30	0,00	9,50	40,00	19,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
7849	Фрукты сладк. ассорти	160	29,00	0,20	0,20	9,40	71,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,31	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	60,00	16,00	0,00
Итого:		710	178,6	22,32	20,97	102,41	701,00	700,6	307,10	114,70	41,70	2,42	53,12	50,81	477,6	1,74	0,27	69,33	35,50	1,11
Обед																				
7831	Салат "Морковь"	160	17,06	1,50	9,20	15,50	167,00	128,00	43,00	13,00	10,00	1,30	0,80	13,00	24,2	0,04	0,17	4,00	0,11	1,10
7839	Юшка гороховая с молочно-слив.	250	45,0	8,92	10,94	25,00	385,00	413,00	240,95	138,76	147,16	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
7812/1	Щецы по-среднерусски	160	9,2	1,40	9,60	5,90	153,00	158,67	14,00	15,00	43,30	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
785	Макаронные изделия отварные	180	8,0	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
7833	Хлеб "Пшеничн." в с. хлеб сеяры(не ламин.)	25,25	1,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
7839	Сок в ассортименте (гидратов)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
78232	Йогурт фруктовый(сладкий) в с. (сир)	115	5,76	2,90	3,50	15,30	88,00	129,00	235,00	30,00	186,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,24	0,30	0,70	22,00	6,00
Итого:		995	235,36	31,45	39,55	141,94	1018,35	1271,7	573,65	279,16	984,55	14,14	23,8	41,27	210,8	0,97	1,71	33,72	27,69	1,13
ВСЕГО 34 ДЕНЬ:			414,00	53,77	60,52	244,35	1719,35	2032	881	394	137,2	17	77	92	688	2,7	2,0	103,1	63,2	2

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (ор.ва.)		Пищевые вещества		ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг						
		руб.	руб.	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Полак	Stc	F ₂	B1	B2	C	Амгт	Dмкс
Завтрак																				
7828	Икра кабачковая (стром)	160	2,00	0,20	4,70	7,70	78,00	328,00	19,20	35,00	1,70	0,40	0,03	0,30	6,30	0,03	0,03	8,30	4,00	0,00
7817	Котлета рубчатая из свинины(фрие)	160	77,03	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
7860	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	17,79	2,67	3,53	31,06	237,49	198,00	24,06	151,0	255,0	4,90	1,74	3,00	12,00	0,30	0,09	2,00	0,80	0,00
7823	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
783136	Напиток кофейный с молоком	200	8,2	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,90	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00
780	Фрукты сладк. ассорти	160	53,0	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	18,00	0,04	0,03	38,00	5,00	0,00
Итого:		710	188,3	20,47	21,97	98,97	691,99	1102,6	264,21	247,10	466,85	6,75	16,47	16,70	293,6	0,57	0,50	57,71	88,0	0,00
Обед																				
78207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	160	20	5,74	4,57	17,98	93,58	99,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,01	0,00	0,11	0,05	10,00	0,00	0,00
7837	Лепр. в сметане(картофель, морковь, капуста)	250(15)	61,9	7,07	7,82	15,10	150,00	144,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00
7832	Сосиска отварная молочная	160	77,78	1,40	18,20	20,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00
7835	Картофельные пере	180	30,98	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
78231	Хлеб "Пшеничн." в с. хлеб сеяры(не ламин.)	25,25	1,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
78111	Компот из яблочной смеси(вишня)	200	28	0,10	0,10	19,90	103,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00
Итого:		905	235,66	33,32	39,34	123,74	924,13	1092,4	167,20	157,05	367,85	5,86	10,01	11,26	46,1	0,50	0,25	30,00	2,02	0,06
ВСЕГО 34 ДЕНЬ:			414,0	53,69	61,25	221,65	1616,12	2793,0	431,4	404,15	834,7	12,61	26,48	27,96	339,7	1,01	0,75	81,71	90,02	0,06

Делья: 5 летняя
 Нежелая: первая
 Сезон: осенне-зимний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся с 11 классов возраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витаминиз. мкг							
			Б	Ж	ЖК	У	ЭН (ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод	Se	F	B1	B2	C	Данс	
ТК228	Каша пшеничная с маслом соев.	205	33,00	3,50	8,60	32,80	223,80	38,00	147,00	155,0	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,50	22,00	0,06
ТК229	Биточ. На завтрак	40	12,00	2,0	0,30	15,00	83,00	160,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,01	0,01	0,00	0,00	
ТК230	Запеканка творожная со сметанным молочком	110	88,00	2,90	9,70	18,50	78,10	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
ТК231	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	
ТК232	Фрукты свежие (сезон)	130	35,0	0,50	0,50	11,00	64,00	270,00	30,00	13,50	30,0	0,75	3,00	0,45	12,00	0,05	0,03	15,00	7,50	0,00
Итого:		695	171,00	19,20	19,10	87,30	590,70	682,00	233,65	193,95	108,55	2,60	21,02	30,45	64,80	0,17	0,30	16,68	49,30	0,07
Итого		100	27,32	3,65	9,39	6,53	127,00	213,80	216,60	117,69	218,12	1,10	6,70	2,53	14,70	0,02	0,00	7,21	31,50	0,02
ТК238	Салат из овощей (огурец, помидор, капуста)	25,252	43,12	6,58	7,70	28,00	58,70	67,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,00	1,00	5,21	0,40
ТК248	Мороженое (ваниль с маршмэллоу)	225	105,50	18,03	18,40	24,79	122,38	750,00	146,82	229,54	290,14	2,47	7,18	0,27	62,80	0,30	0,15	23,32	36,00	0,01
ТК249	Хлеб Пшеничный (сезон северный)	35,25	10,00	4,13	0,55	23,48	128,35	81,80	13,50	66,60	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
ТК254	Кремль Ванильный	200	20,00	0,20	0,00	24,25	95,00	5,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,30	20,00	130,00	1,68
ТК255	Компот из фруктов (сезон)	25	17,00	1,88	2,50	18,50	14,00	18,00	17,60	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	1,34	0,10	41,34
Итого:		907	243,00	36,47	38,51	125,53	1044,43	1372,0	553,67	494,98	613,51	8,30	22,58	13,80	133,5	0,77	0,72	92,87	202,81	43,45
ВСЕГО 31 ДИТА:			414,00	53,73	57,61	212,89	1605,13	1954,00	777,52	688,93	721,86	10,98	43,60	44,34	198,3	0,94	1,11	109,55	252,11	43,5

Делья: 6 суббота
 Нежелая: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся с 11 классов возраст старше 12 лет

Льготная категория

1 вариант

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витаминиз. мкг							
			Б	Ж	ЖК	У	ЭН (ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод	Se	F	B1	B2	C	Данс	
ТК238	Овощи свежие (огурец) порционно	80	29,4	2,06	0,10	1,00	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
ТК242	Запеканка картофельная с овощами и сметаной	200,20	71,28	13,60	15,20	30,80	312,00	1048,0	36,00	70,00	202,00	4,00	15,58	20,03	22,77	0,28	0,71	24,00	15,06	0,01
ТК180	Омлет с помидором	75,20	16,4	3,04	8,03	54,87	209,00	152,40	38,00	44,00	124,00	1,60	6,85	5,20	24,70	0,18	0,14	8,00	21,60	0,20
ТК243	Хлеб пшеничный (сезон)	50	9,00	3,96	0,40	24,40	117,00	46,60	0,06	0,00	0,00	0,56	1,60	3,00	7,26	10,00	0,01	32,50	7,00	0,01
ТК104	Чай с молоком	200	16,6	1,60	1,30	9,90	58,00	131,00	265,00	11,00	153,00	1,40	7,92	1,76	17,60	0,02	0,12	1,00	13,20	0,00
Итого:		565	142,6	22,20	24,43	119,97	696,00	1368,0	339,06	125,00	539,00	7,56	31,95	29,99	72,33	10,48	0,99	65,50	56,86	0,22
Итого		60	35,8	8,70	9,70	2,40	163,00	141,00	38,00	26,00	107,00	1,40	3,00	0,30	17,00	0,04	0,04	10,00	10,00	0,00
ТК204	Расходник молочный со сметаной	260	34,08	3,87	4,32	17,20	141,00	322,70	38,50	31,65	106,60	1,23	4,08	0,37	22,43	0,13	0,68	8,00	0,21	0,65
ТК209	Котлетки говяжьи	100	84,50	12,00	12,60	11,80	276,00	259,00	12,00	24,00	254,00	2,00	5,31	2,74	37,49	0,18	0,12	0,00	0,00	0,00
ТК5	Макаронные изделия отварные	180	18	3,60	5,76	32,56	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
ТК247	Хлеб Пшеничный (сезон северный)	25,25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
ТК239	Сов. в ассортименте (различные)	200	25,00	0,60	0,00	19,20	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	
ТК29	Фрукты свежие (различные)	200	64,00	1,80	0,40	16,40	90,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,44	0,03	35,00	0,00	0,20
Итого:		1000	271,38	34,995	33,53	128,035	1095,35	1020,7	129,20	164,05	542,05	9,47	17,02	6,51	103,0	0,54	0,37	22,02	10,21	0,68
ВСЕГО 31 ДИТА:			414,0	56,30	58,46	248,01	1791,35	2388,7	468,26	289,03	1081,1	17,03	48,97	36,50	175,4	11,02	1,33	87,52	67,07	0,90

День: 1 понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Льготная категория

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептурной УРы	Наименование блюда	Выход (гр/кв.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральный состав, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У	С		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ТК80	Омлет картофельный	2,0	70,47	16,68	17,76	11,30	310,00	285,30	352,00	26,3	344,0	3,87	28,75	37,09	76,27	0,13	1,32	0,48	392,0	2,93
ТК81	Сыр Рассольный порционный	2,0	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	376,00	9,00	39,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,61	0,06	0,14	52,00	0,19
ТК82	Пудинг шоколадный с яблоком	2,0	19	1,50	1,30	22,43	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,62	0,15	1,00	23,80	0,00
ТК83	Булочка сдобная	3,0	19	1,88	0,20	12,88	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
ТК84	Чай улун с фруктами (яблоко, курама)	11,5	57,5	2,90	3,50	21,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	2,00	22,00	0,00
Итого:																				
		30,5	177,2	27,56	28,06	82,9	638,3	727,3	729	89	878	5	39	44	101	0	2	4	490	3
Обед																				
ТК85	Салат картофельный с консервами зелеными соевыми и яйцом	60	14,44	1,00	3,10	5,43	46,00	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
ТК86	Борщ украинский со сметаной	250/10	29	1,07	3,79	21,53	101,00	427,20	80,50	38,05	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00
ТК87	Пюре картофельное из соевых	225	122	20,50	21,29	42,92	515,00	408,50	33,81	255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,00	0,01
ТК88	Апельсин в сах. хлеб северный(с лимон.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,20	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
ТК89	Ковш картофельные (разливаный)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
ТК90	Фрукты свежие(манго,яблоко)	100	36,39	0,80	0,80	11,00	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,60	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00
Итого:																				
		935	236,83	27,30	29,53	126,53	806,15	1813,7	233,71	135,33	143,36	7,55	23,06	11,01	109,6	0,77	0,31	54,00	10,27	0,01
Вечер																				
		15/10	414,0	55,06	57,59	209,38	1534,45	2571,0	902,46	240,8	1261,6	12,92	61,91	55,03	276,7	1,16	2,05	57,62	300,07	3,73

День: 2 вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Льготная категория

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептурной УРы	Наименование блюда	Выход (гр/кв.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральный состав, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У	С		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ТК91	Омлет сырный (огурец) порционный	80	41,9	2,06	0,10	0,30	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
ТК92	Торт из говядины с соусом	130	108,28	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
ТК93	Макаронные изделия отварные	180	22	3,60	5,76	37,56	229,20	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,60	12,10	0,07	0,10	0,02	0,00	0,03
ТК94	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	7,5	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
ТК95	Чай с лимоном в лимон.	200	5,22	0,30	0,00	5,00	40,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,60	0,00	3,00	0,00	0,00
Итого:																				
		620	184,90	20,36	21,24	87,31	591,7	473,0	83,4	181,0	5,5	15,9	3,7	65,4	0,2	0,3	28,0	10,0	0,0	
Обед																				
ТК96	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	11,7	1,60	4,10	16,90	116,00	316,00	15,00	27,00	27,00	0,67	3,40	0,39	14,80	0,03	0,05	39,00	0,04	0,01
ТК97	Лазанья с соусом томатным с фаршем и сыром	250/15	60,14	6,87	7,02	19,40	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,20	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21	0,65
ТК98	Котлета рыбная(минтай)	100	39,18	10,20	8,75	6,00	261,00	215,00	42,00	18,00	180,00	1,00	65,00	8,90	31,70	0,08	0,34	2,00	0,36	0,01
ТК99	Картофель запеченый по-деревенски	180	37,9	3,20	8,40	19,50	184,93	491,60	39,13	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	0,07	25,45	0,54	0,65	
ТК100	Хлеб Пшеничный в сах. хлеб северный(с лимон.)	25,25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
ТК101	Напиток апельсиновый	200	16,42	0,20	0,00	25,70	94,00	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,60	0,01	0,00	5,00	0,00	0,0
ТК102	Фрукты свежие(груша)	120	53,80	0,96	0,24	29,00	42,00	155,00	42,00	20,40	13,20	0,12	1,00	0,10	10,00	0,02	0,03	5,00	2,00	0,00
Итого:																				
		1155	229,1	27,155	29,06	130,975	945,28	1594,8	231,33	242,53	353,21	5,175	83,65	13,11	41,6	0,4225	0,59	84,45	3,15	1,32
Вечер																				
		15/10	414,0	47,515	50,30	218,285	1536,98	2067,8	319,68	325,03	534,16	10,625	99,38	16,77	481,4	0,6025	0,91	112,47	13,15	1,55

Для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г/шт)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод	Se	Е	В1	В2	С	А	Д		
ТК1.16	Ватрушка (первая категория)	200	85,36	18,76	2,73	52,83	484,24	138,70	95,70	326,5	29,00	1,74	15,70	35,33	50,73	0,58	0,36	0,70	134,00	2,00		
ТК1.17	Сырок "На сырочке"	30	10	1,88	0,20	2,85	60,70	166,00	4,75	16,35	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,53	0,01	0,00	0,00	0,00		
ТК1.18	Каша с вареной курицей	200	25,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,60	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	21,60	0,30	0,15	13,60	136,0	2,50		
ТК1.19	Фруктовый салат (яблоко)	120	30,62	0,40	0,50	0,50	43,00	230,00	30,00	11,00	1,70	0,10	1,70	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00		
ТК1.20	Итого:	550	150,98	24,8	24,8	80,2	739,2	681	451	392	52	3	19	40	83	0	1	51	257	4,5		
ТК1.3	(салат из овощей консервы с вареной курицей)	100	44,8	6,10	8,50	2,28	139,00	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,08	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01	1,50		
ТК1.8	(салат из овощей со сметаной)	250/10	44,7	2,69	5,39	2,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,21	2,14	6,38	0,55	28,30	0,20	0,06	17,32	30,00	0,65		
ТК1.7	Ватрушка (первая категория) (овсяная)	225	138,52	19,00	18,13	39,72	455,60	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,22	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00		
ТК1.21	Каша "Пшеница" в с. хлеб вареной курицей	25,25	10,00	4,13	0,54	23,48	115,35	81,80	13,50	66,60	17,25	1,08	3,90	3,10	4,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00		
ТК1.9	(салат из овощей (картофель))	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00		
ТК1.10	Итого:	264/02	314/05	32,57	22,796	72,796	922,3	1314,5	123,18	434,02	405,02	9,91	35,92	20,96	150,1	0,42	0,40	49,60	30,01	2,15		
ТК1.11	Итого:	414/00	56,725	57,4	223/045	166/132	199,52	574,60	795,77	547,47	13,05	53,38	60,52	232,7	0,87	0,94	100,30	287/01	6,65			

День 4 четверг
Нелегия: вторая
Сезон: осенне-зимний

Лыжная категория

Для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г/шт)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод	Se	Е	В1	В2	С	А	Д		
ТК1.28	Оладьи: сырные (прошаря) порционно	100	36,73	1,26	0,20	0,33	58,24	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	7,670	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00		
ТК1.29	Каша из пшеницы с соусом	110	80,34	13,00	13,21	10,54	193,00	121,00	100,84	143,8	17,21	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40	0,01		
ТК1.5	Каша овсяная поре	180	30,98	3,78	8,10	29,28	196,20	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,22	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06		
ТК1.23	Хлеб диетический "Пшеничный"	25	4,5	1,40	0,28	10,28	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТК1.24	Хлеб с отрубями	200	3,00	0,20	0,00	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	0,00		
ТК1.25	Колбасные изделия	50	37,00	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		
ТК1.26	Итого:	665	192,55	21,52	24,28	81,90	644/04	966,6	183,90	239,96	157,89	6,09	9,20	12,37	108,1	0,32	0,22	34,59	47,90	0,07		
ТК1.1	Ватрушка овсяная	100	30,13	2,40	8,10	6,60	133,00	207,50	38,00	19,00	36,00	1,00	3,00	0,25	6,90	0,02	0,04	15,00	0,25	0,00		
ТК1.2	Сыр колбасный с мясной начинкой	250/25	48,52	2,66	5,30	1,10	116,00	262,70	34,00	20,00	68,00	0,90	0,17	10,81	0,06	0,08	10,00	0,18	0,65			
ТК1.22	(Овсяная отрубная молочная с соусом томатным)	100/50	82,80	10,26	16,38	18,00	245,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00			
ТК1.2	Каша гречневая рассычатая	180	20,00	7,12	6,73	41,80	255,78	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00	0,01			
ТК1.21	Каша "Пшеница" в с. хлеб вареной курицей	25,25	10,00	4,13	0,54	23,48	115,35	81,80	13,50	66,60	17,25	1,08	3,90	3,10	4,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00		
ТК1.20	Колбасный салат (картофель)	200	30,00	2,50	2,50	2,70	85,00	292,00	240,00	28,00	19,00	0,20	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00		
ТК1.19	Итого:	910	271,45	29,01	39,56	128,88	950/13	1315,5	322,34	369,36	927,3	10,01	30,18	11,97	110,2	0,65	0,60	22,00	68,43	0,66		
ТК1.18	Итого:	414/00	50,53	62,84	210,78	159/12	228,1	561,33	609,32	115,1	16,10	39,38	24,41	32,7	0,98	0,81	01,59	116,33	0,73			

День: 5 пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ репорт	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭП (ккал/г)	Минеральный состав, мг										Витамины, мг				
		Выход (г/мл)	Цена руб.	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Подмас	Se	F	В1	В2	С	А	Д	Е
Завтрак:																					
778238	Салат "Пшеничный"	60	22,66	8,65	4,67	4,34	39,95	57,2	6,93	7,20	4,70	0,8	3,42	8,20	96,88	0,01	0,74	1,51	0,03	0,01	
778248	Плов из говядины	225	80,84	12,66	11,91	46,90	419,70	59,60	244,60	46,70	216,00	2,70	6,63	3,77	76,60	0,12	0,10	14,70	0,30	0,01	
778243	Хлеб пшеничный в с	50	9,0	3,96	0,40	24,40	117,60	46,43	3,66	0,00	0,56	0,10	0,69	3,00	10,00	0,01	32,53	7,05	0,01		
778218	Каша "Пшеничная"	200	24	2,83	2,50	22,40	107,60	46,66	69,30	60,00	47,0	0,9	2,0	20,0	53,70	0,15	19,33	0,05	0,01		
	Фрукты свежие (композитная)	100	36	0,43	0,20	7,50	38,00	55,30	6,30	9,00	11,60	2,20	2,03	0,30	8,00	0,03	0,02	10,00	0,03	0,00	
635	Итого:	635	173,08	27,22	23,57	98,01	782,71	107,58	310,96	113,90	297,20	3,14	12,55	36,97	200,7	0,383	1,00	58,70	1,730	0,04	
Обед:																					
778208	Омлет свиной (отурецкий) с помидорами	60	22,04	1,30	0,66	3,80	8,00	84,60	5,10	10,10	19,90	0,31	1,80	6,18	10,20	0,02	0,02	6,00	0,00	0,00	
778242	Суп-пюре из разных овощей с зеленью	250/20	27,64	3,76	6,29	24,60	335,60	344,70	65,30	21,60	68,60	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01	
778234	Гуляш из говядины	100	94,14	13,70	8,50	10,40	245,60	376,00	7,00	16,00	169,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	0,30	0,00	
778231	Максимальная полезная каша	150	15	2,50	4,80	33,30	191,60	92,76	1,00	3,60	36,60	0,80	1,32	0,60	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06	
778232	Хлеб "Пшеничный" в с, хлеб с отрубями (с ламинатом)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	8,83	3,50	66,00	17,25	1,08	3,86	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,03	0,00	
778239	Сок в аскорбиновой (с витамином С)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	89,80	0,93	4,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	
778209	Фрукты свежие (бананы)	100	47,10	1,80	0,40	18,80	105,60	69,60	68,30	46,00	26,00	0,60	0,10	2,00	4,40	0,02	0,10	23,60	40,00	0,00	
	Итого:	920	240,92	26,19	20,60	132,98	890,15	1624,5	198,90	174,10	290,45	8,00	18,09	8,14	137,6	0,37	0,37	38,80	46,2	0,07	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	53,91	44,17	231,02	1662,86	2700,8	509,86	288,00	557,65	11,44	30,64	45,11	338,4	0,74	0,74	97,50	63,48	0,11	

День: 6 суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ репорт уры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭП (ккал/г)	Минеральный состав, мг										Витамины, мг				
		Выход (г/мл)	Цена руб.	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Подмас	Se	F	В1	В2	С	А	Д	Е
Завтрак:																					
778208	Омлет свиной (отурецкий) с помидорами и сыром	100/2	38,00	1,26	0,20	4,68	58,34	293,00	8,90	21,70	27,90	0,90	2,00	0,40	20,00	0,06	0,04	28,00	133,00	0,00	
778225	Горбуша запеченная с овощами и сыром	100	104,00	16,25	17,49	15,04	282,57	347,84	347,76	252,86	1,14	44,00	39,00	378,0	0,23	0,12	5,18	18,00	0,01		
778272	Картофель отварной с маслом	180	27,82	6,60	5,76	37,56	229,20	47,60	13,20	8,40	43,20	0,96	4,40	0,24	26,40	0,07	0,06	8,00	0,04	0,01	
	Хлеб "Пшеничный" йодированный в с	30	7,5	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	0,03	0,00	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00	
778236	Напиток кофейный с молоком	200	19,20	1,50	1,30	22,40	107,60	168,00	161,00	145,0	1,00	9,00	3,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00		
	Итого:	607	196,52	27,38	21,95	91,88	735,61	1230,3	340,97	384,86	468,96	4,01	60,20	43,14	448,0	0,66	0,57	42,19	174,84	0,02	
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ:		209,46	29,60	29,44	117,95	818,35	1668,7	408,68	227,629	407,15	56,21	297,14	326,01	290,13	795,4	11,88	395,74	160,80	13,07	
	в среднем на один день (завтрак)		175,12	23,3075	23,287	94,8292	678,1958	889,106	341,109	189,691	339,846	4,6841	24,762	27	183,4	6,6285	0,99	49,395	121,82	1,09	
Обед:																					
778126	Салат "Витаминный"	100	33,30	4,00	8,00	22,00	161,33	127,60	11,50	21,00	7,60	0,30	2,46	0,08	26,70	0,02	0,04	5,00	0,00	0,00	
778144	Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной	250/15/10	52,2	3,17	5,52	16,80	142,60	362,73	48,00	27,60	85,00	1,20	3,08	0,37	30,83	0,10	0,08	33,00	0,12	0,65	
778463	Котлеты горошечные	100	85,74	10,70	11,90	10,10	227,90	224,92	157,00	23,00	281,00	2,20	7,47	6,62	59,50	0,13	0,15	2,60	0,07	0,30	
778154	Каша пшенная вязкая с маслом	180	8,76	3,88	5,00	35,20	211,70	135,80	41,76	31,70	69,10	1,44	0,90	0,10	9,00	0,08	0,02	13,00	0,50	0,00	
778283	Компот из яблок и груш	200	16,62	0,20	0,20	27,90	115,00	57,50	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
778283	Хлеб "Пшеничный" в с, хлеб с отрубями (с ламинатом)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	8,80	3,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	
77836	Булочка дрожжевая	50	10,86	3,15	3,95	26,20	179,60	152,00	6,50	4,50	27,00	0,30	6,85	5,20	24,70	0,06	0,14	0,05	0,45	0,20	
	Итого:	905	217,48	29,23	35,12	161,68	1132,28	1161,7	285,26	177,20	490,35	7,32	27,10	15,54	164,9	0,4175	0,312	35	0,69	1,15	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414	56,805	60,071	233,555	1887,89	2792	876,23	562,06	939,31	11,529	87,3	58,68	612,9	1,0777	0,682	77,185	175,53	4,17	
	ВСЕГО ОБЕД ЗА 12 ДНЕЙ:		386,63	46,244	39,54	187,10	1169,43	1592,68	372,54	704,77	106,06	340,81	190,00	196,71	7,18	6,03	53,11	572,41	52,52	4,377	
	в среднем на один день (обед)		328,88	30,25	32,71	131,01	974,54	1250,9	312,712	276,71	587,314	8,8383	28,401	15,833	163,9	0,59818	0,50258	44,843	47,7	4,377	
	Итого за 12 дней:		496,80	62,63	67,199	271,005	1982,88	2575,138	7845,57	5897,54	1115,921	162,27	637,95	514,01	418,4	86,72	17,91	1139,85	203,21	65,89	
	Итого в среднем за 1 день:		414,00	59,55	56,00	225,84	1652,74	2145,9	653,80	466,46	927,16	13,52	53,16	42,83	347,4	7,23	1,49	94,21	169,52	5,47	