

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №4»

_____ О.А. Исянгулова

« _____ » _____ 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»



_____ О.А. Кузнецова

« _____ » _____ 2024г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК И ОБЕД НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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
	Завтрак																			
тк№30	Макароны отварные с сыром	175	63,00	8,10	9,75	25,65	251	0,19	0,13	0,11	0,079	0,000	159,0	229,0	56,00	1,97	91,0	0,000	0,044	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	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	50	8,00	3,17	0,57	20,67	100	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	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 2,5%)	135	60,00	3,38	4,32	14,85	112	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:	560	156,00	17,62	17,73	75,91	562	0,32	0,50	1,86	0,269	0,080	414,3	500,9	118,10	4,44	450,0	0,02	0,05	0,05
	Обед																			
тк№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
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	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№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
тк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинариями)	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
	Итого:	830	296,00	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
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		452,00	48,00	48,26	209,98	1480	0,98	0,83	31,03	0,327	0,200	537,5	807,3	238,92	14,47	1097,7	0,024	0,061	1,209

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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
	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№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	50	10,00	3,80	1,50	25,00	130	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	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	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	174,00	17,79	17,61	81,23	559	0,26	0,19	15,80	0,234	1,970	296,9	218,0	75,44	4,50	182,9	0,032	0,003	1,412
	Обед																			
тк№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
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
	Итого:	840	260,00	31,40	35,02	92,96	816	0,42	0,37	70,13	0,279	1,020	217,2	389,6	124,48	44,88	592,8	0,072	0,015	1,198
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		434,00	49,19	52,63	174,19	1375	0,68	0,56	85,93	0,513	2,990	514,1	607,6	199,92	49,38	775,6	0,104	0,018	2,610

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 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
Завтрак																				
тк№24	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	86,00	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	3,11	6,22	35,70	211	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	53,00	1,50	0,50	21,00	96	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:		515	178,00	20,30	19,42	94,41	647	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№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
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№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№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 пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинариями)	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:		836	221,00	31,52	29,80	105,41	871	0,32	0,32	14,72	0,431	0,102	123,3	207,1	85,62	5,59	503,5	0,012	0,015	0,692
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		399,00	51,82	49,22	199,82	1518	0,51	0,71	34,52	0,771	0,102	420,8	511,4	165,92	10,63	758,9	0,073	0,027	0,882	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 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
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	180	69,00	8,65	6,63	10,79	137	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	50	10,00	3,80	1,50	25,00	130	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№170	Кондитерские изделия	50	60,00	0,04	0,46	52,50	222	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:		530	189,00	15,51	10,26	104,87	582	0,25	0,65	10,77	0,028	0,000	101,1	405,8	94,02	2,55	535,3	0,036	0,001	1,690
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№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью	250/15/1	50,00	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
тк№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
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:		786	207,00	21,02	36,18	92,50	779	0,31	0,25	7,51	0,411	0,030	106,0	400,7	71,08	6,05	452,6	0,025	0,035	0,294
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		396,00	36,53	46,44	197,37	1361	0,56	0,90	18,28	0,439	0,030	207,1	806,5	165,10	8,59	987,9	0,061	0,036	1,984	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 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
	Завтрак																			
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	71,00	13,00	8,80	15,20	196	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"	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	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	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:	645	195,00	18,90	16,40	75,34	534	0,19	0,28	33,34	0,20	0,810	95,2	219,6	55,20	5,83	326,0	0,047	0,021	1,352
	Обед																			
тк№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
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№2	Птица тушенная в соусе	50/50	71,00	14,59	8,65	7,42	166	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№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	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
тк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинарями)	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:	820	205,00	30,99	27,73	124,08	879	0,56	0,34	10,88	0,06	0,102	135,8	318,7	97,85	7,17	524,9	0,012	0,022	0,670
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		400,00	49,89	44,13	199,42	1412	0,75	0,62	44,22	0,258	0,91	231,0	538,3	153,05	13,00	850,9	0,059	0,043	2,022

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 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
	Завтрак																			
ткк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	72,00	6,54	12,06	3,60	149	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	150	25,00	6,49	4,35	32,46	195	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
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
инстр№2	Сок с трубочкой (1 шт)	200	39,00	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
	Итого:	690	155,00	17,91	19,16	83,74	585	0,46	0,30	4,26	0,033	0,060	102,4	250,9	48,98	4,33	426,6	0,001	0,004	1,150
	Обед																			
ткк№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
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№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
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
ткк№72	Напиток из клубники	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
	Итого:	840	285,00	30,45	25,53	114,44	814	0,36	0,22	12,26	0,094	0,132	166,0	301,1	94,82	9,22	578,0	0,010	0,006	0,306
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		440,00	48,36	44,69	198,18	1399	0,82	0,52	16,52	0,127	0,192	268,4	551,9	143,80	13,55	1004,6	0,011	0,010	1,456

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 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
	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№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№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	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	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	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:	695	191,00	20,13	20,31	95,64	655	0,27	0,51	15,70	0,190	0,000	289,5	373,1	106,15	6,26	321,1	0,056	0,007	0,172
	Обед																			
ткк№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
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	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
ткк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинариями)	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:	830	251,00	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
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		442,00	43,25	49,94	189,99	1404	0,78	1,45	47,22	0,268	0,891	480,3	637,8	200,13	13,25	785,9	0,086	0,046	1,791

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 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				
	Завтрак																							
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	86,00	5,07	7,19	7,32	114	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	20,00	80	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№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:	640	184,00	17,00	19,04	83,57	582	0,18	0,40	6,67	0,058	0,212	223,3	263,6	63,23	1,68	442,2	0,019	0,004	0,990				
	Обед																							
тк№34	Салат "Школьный"	60	29,00	0,76	3,22	3,39	46	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№75	Суп-пюре из овощей на курином бульоне с гречками	250/10	56,00	5,05	4,16	18,39	146	0,04	0,06	7,07	0,020	0,030	29,1	45,7	21,44	0,61	20,0	0,003	0,005	0,000				
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (грудка)	50/150	105,00	17,74	17,74	35,27	388	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				
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	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:	780	223,00	28,87	26,94	106,09	814	0,39	0,37	12,06	0,156	0,100	126,0	295,5	114,58	6,05	339,0	0,019	0,011	0,254				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		407,00	45,87	45,98	189,66	1396	0,57	0,77	18,73	0,214	0,312	349,3	559,1	177,81	7,73	781,3	0,038	0,015	1,244				

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 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				
	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	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				
инстр№1	Фрукт свежий	150	70,00	0,60	0,45	15,45	71	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:	605	161,00	18,44	17,88	80,89	563	0,27	0,20	15,79	0,103	1,900	299,4	269,2	91,70	5,45	225,6	0,033	0,004	0,731				
	Обед																							
тк№ 84	Салат витаминный	60	28,00	0,35	5,63	6,04	74	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№3	Печень по-строгановски	50/50	84,00	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				
тк№31	Картофель запеченный по-деревенски	150	35,00	1,50	4,89	21,65	131	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	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:	845	227,00	28,36	35,38	96,74	816	0,65	0,51	25,60	0,081	0,140	244,3	535,4	146,80	9,07	598,6	0,009	0,016	0,504				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		388,00	46,80	53,26	177,63	1379	0,92	0,71	41,39	0,184	2,040	543,7	804,6	238,50	14,52	824,2	0,042	0,020	1,235				

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 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
	Завтрак																			
тк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	82,00	10,61	8,19	15,06	176	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
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№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
тк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 2,5%)	135	60,00	3,38	4,32	14,85	112	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:	615	187,00	19,24	19,60	74,34	554	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																			
тк№167	Кукуруза отварная (консервированная)	60	25,00	1,32	0,24	6,72	24	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№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	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	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:	845	195,00	31,26	23,99	109,03	780	0,31	0,24	17,42	0,264	0,282	188,2	259,0	139,63	4,06	697,0	0,022	0,013	1,349
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		382,00	50,50	43,59	183,37	1333	0,50	0,82	34,06	0,480	1,172	455,5	616,3	233,16	8,04	1189,1	0,047	0,017	1,959

	Итого за 2 недели (10 дней)		4140,00	470,21	478,14	1919,61	14058	7,07	7,87	371,90	3,58	8,84	4007,70	6441	1916	153,16	9056,0	0,54	0,29	16,39
	Средние показатели в день		414,00	47,02	47,81	191,96	1406	0,71	0,79	37,19	0,36	0,88	400,77	644,10	191,63	15,32	905,60	0,05	0,03	1,64
	Выполнение в процентах среднее	СанПиН		102	101	96	100	98	94	103	85	15	61	98	128	213	137	91	163	91

- * Примерное циклическое меню рассчитано на два приема 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, говядина, рыба, мясо птицы, 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 рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г) Сборник рецептур 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)