


СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОП №4»
О.А.Исянгулова
«» 2024 г



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Академия питания»
В.Ю.Лыкова
«» 2024 г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОН
(НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

День: 1 понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг						
		(гр./мл.)		руб.	Б	Ж		У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг
Завтрак																					
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл	205	28,00	5,56	7,77	32,86	223,6	163,2	147,0	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65	
ттк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	75	63,0	8,48	8,10	27,85	153,30	195,00	180,00	25,25	133,2	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19	
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	25,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50	
тк59 Сквирини	Фрукты свежие(мандарины)	120	60,00	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20	
	Итого:	590	176,00	18,51	18,47	94,21	566,18	659,18	578,00	205,25	185,60	2,05	10,80	14,26	214,5	0,45	0,39	51,70	226,00	3,54	
Обед																					
ттк 174	Салат из свеклы с яблоками	100	17,42	1,30	5,16	12,50	101,60	209,50	35,00	20,00	36,70	1,80	3,83	0,41	12,00	0,02	0,01	8,30	0,00	0,00	
ттк1	Ши из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250/15/10	54	2,98	4,30	12,00	134,00	134,00	332,10	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65	
ттк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	100/50	106,58	12,25	13,00	9,50	195,00	195,00	170,50	27,50	425,00	2,50	5,90	3,00	41,70	0,15	0,01	5,00	0,03	0,01	
тк302	Каша пшеничная вязкая	180	25	7,12	3,00	46,79	276,18	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	2,28	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00	0,01	
тк243/1	Хлеб "Пшеничи" в/с, хлеб северный(с ламин)	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	
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	1,00	0,00	19,20	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	
	Итого:		238,00	28,78	26,01	123,47	902,93	891,8	580,94	387,46	1054,60	14,14	20,33	11,00	108,5	0,65	0,08	39,30	24,24	0,67	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	47,29	44,48	217,68	1469,11	1551,0	1158,9	592,71	1240,2	16,19	31,13	25,26	323,0	1,10	0,47	91,00	250,24	4,21	

День: 2 вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг						
		(гр./мл.)		руб.	Б	Ж		У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг
Завтрак																					
ткб 8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	37,64	1,10	0,20	8,00	26,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00	
тк215	Говядина в кисло-сладком соусе	100	98,06	16,70	17,50	20,20	284,88	270,00	16,00	24,00	163,0	3,00	6,30	0,00	53,40	0,05	0,04	1,00	0,01	2,80	
тк35	Картофельное пюре	180	35,52	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	
ттк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	5,70	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00	
ттк239	Хлеб северный (с ламин)	30	5,4	1,16	0,23	16,40	65,60	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35	
	Итого:	567	182,32	23,14	26,13	92,88	649,68	1013,6	99,15	118,20	296,65	7,05	11,95	2,11	#####	0,30	0,14	104,00	9,31	3,21	
Обед																					
ттк185	Салат "Нежность"	100	25,08	3,80	8,10	17,00	118,00	118,00	19,20	19,80	33,60	0,60	5,43	6,85	25,80	0,04	0,10	5,00	1,51	0,52	
ттк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	42,70	7,34	2,72	23,21	159,70	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00	
тк183	Пельмени "Домашние" отварные с маслом и	200/10/20	138,08	13,50	17,60	45,00	465,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00	0,65	
ттк243/1	Хлеб "Пшеничи" в/с, хлеб северный(с ламин.)	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	
тк14	Компот из яблок	200	15,82	0,20	0,20	17,90	105,00	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00	
	Итого:	910	232	28,97	29,17	126,58	963,05	679,4	298,16	288,99	465,57	6,02	29,04	25,32	207,6	0,68	0,32	31,36	146,71	1,17	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	52,11	55,30	219,46	1612,7	1693,0	397,31	407,19	762,2	13,07	40,99	27,43	308,3	0,98	0,47	135,36	156,02	4,38	

День: 3 среда
Неделя: первая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																				
кхр 18	Овощи свежие (огурец) порционно	100	36,74	2,06	0,10	6,30	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
тк2-4	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	180	77,62	13,20	13,70	11,58	225,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,65	44,00	39,00	378,0	0,18	0,12	0,83	18,00	0,01
тк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл	180	26,47	4,09	6,57	43,63	240,00	49,20	10,00	26,00	70,00	0,02	2,42	7,44	44,16	0,90	0,04	2,00	1,50	0,00
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	0,30	0,00	9,50	40,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
таб 9	Фрукты свежие(яблоко)	110	32	0,20	0,20	9,50	71,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	60,00	16,00	0,00
	Итого:	715	182,9	21,83	20,77	92,71	646,50	780,3	312,10	113,00	429,50	2,50	55,22	49,51	486,0	6,21	0,28	76,83	45,50	0,56
Обед																				
тк31	Салат "Мозайка"	100	22,00	1,50	9,20	15,50	167,00	128,00	43,00	13,00	106,00	1,30	10,80	13,00	24,2	0,04	0,17	4,00	0,11	1,10
тк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	45,0	8,92	10,94	25,00	185,00	413,00	240,95	138,76	147,10	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
тк121/	Печень по-строгановски	100	51,63	10,40	9,60	5,90	153,00	158,67	14,00	15,00	431,00	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	180	20,0	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
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	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
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	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
тк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	57,5	2,90	3,50	15,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,1	0,0	0,0	0,24	0,20	0,70	22,00	0,00	0,00
	Итого:	995	231,13	31,45	39,55	141,94	1018,35	1271,7	573,65	279,16	954,55	14,14	23,8	41,27	210,8	0,97	1,71	33,72	27,69	1,13
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	53,28	60,32	234,65	1664,85	2052	886	392	1384	17	79	91	697	7,2	2,0	110,6	73,2	0,0

День: 4 четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																				
кхр 78	Икра кабачковая (пром.)	100	26,0	1,20	4,70	7,70	78,00	328,00	19,20	35,00	11,70	0,40	0,03	0,30	6,30	0,03	0,03	8,30	4,00	0,00
тк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	75,86	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
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	15	2,67	3,53	31,06	237,49	198,00	24,06	151,0	253,0	4,00	1,74	3,00	12,00	0,30	0,09	2,00	0,80	0,00
тк243	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
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,2	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00
таб 9	Фрукты свежие(мандарины)	100	42,5	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	38,00	5,00	0,00
	Итого:	710	182,9	20,47	21,91	98,91	691,99	1102,6	264,21	247,10	466,85	6,75	16,47	16,70	293,6	0,51	0,50	51,71	88,0	0,0
Обед																				
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	100	12,72	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
тк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	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
тк142	Сосиска отварная молочная	100	86,04	11,40	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
тк35	Картофельное пюре	180	35,5	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
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	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
тк111	Компот из ягодной смеси(вишня)	200	25	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	231,16	32,22	39,34	122,74	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 ЗА ДЕНЬ:		414,1	52,69	61,25	221,65	1616,12	2195,0	431,4	404,15	834,7	12,61	26,48	27,96	339,7	1,01	0,75	81,71	90,02	0,06

День: 5 пятница
Неделя: первая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	В,мкг
Завтрак																				
тк265	Каша пшеничная молочная с маслом сл	205	33,00	3,56	8,60	32,86	223,60	146,00	147,00	155,00	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06
тк243	Батон "На здоровье"	40	12,00	2,10	0,30	15,00	83,00	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
тк3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	88,00	12,90	9,70	18,50	178,10	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
тк10	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	0,00
т9 Скар	Фрукты свежие(яблоко)	130	35,0	0,50	0,50	11,00	65,00	278,00	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	171,0	19,26	19,10	87,36	590,70	682,00	223,85	193,95	108,35	2,68	21,02	30,45	64,80	0,17	0,39	16,68	49,30	0,07
Обед																				
тк171	Салат из свеклы с сыром	100	27,32	5,65	9,36	6,53	127,00	213,80	216,60	117,69	218,12	1,10	6,70	2,52	14,70	0,02	0,00	7,21	31,50	0,02
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	43,12	6,58	7,70	28,00	158,70	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40
тк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	225	105,56	18,03	18,40	24,79	444,38	759,00	146,82	229,54	260,14	2,47	7,18	0,27	62,80	0,30	0,15	23,32	36,00	0,01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн" в/с, хлеб северный(с ламин)	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
тк434	Кисель "Витошка"	200	20,00	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,00	1,68
скурихи	Кондитерские изделия(вафли)	25	37,00	1,88	2,50	18,50	104,00	115,00	88,00	17,00	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,11	41,34	0,10	41,34
	Итого:	907	243,00	36,47	38,51	125,53	1044,43	1272,0	553,67	494,98	613,51	8,30	22,58	13,89	133,5	0,77	0,72	92,87	202,81	43,45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1402	414,00	55,73	57,61	212,89	1635,13	1954,0	777,52	688,93	721,86	10,98	43,60	44,34	198,3	0,94	1,11	109,55	252,11	43,5

День: 6 суббота
Неделя: первая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	В,мкг
Завтрак																				
таб 8 Скурихи	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
тк92	Запеканка картофельная с субпродуктами и сметаной	200/20	71,28	13,60	15,20	30,80	312,00	1048,0	36,00	70,00	262,00	4,00	15,58	20,03	22,77	0,28	0,71	24,00	15,06	0,01
тк180	Оладьи с повидлом	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 в/с	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	121,00	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	24,93	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
Обед																				
тк46	Салат из крабовых палочек с сыром	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	0,09	0,04	10,00	10,00	0,00
СБ 2004 №132	Рассольник домашний со сметаной	260	34,06	3,87	4,32	17,20	141,00	322,70	38,50	31,65	106,60	1,23	4,08	0,37	22,43	0,10	0,08	8,00	0,21	0,65
тк369	Котлеты особые	100	84,50	12,00	12,80	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	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
тк243/1	Хлеб "Пшеничн" в/с, хлеб северный(с ламин)	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
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
таб 9	Фрукты свежие(апельсины)	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	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
	Итого:	1000	271,38	34,095	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 ЗА ДЕНЬ:	1565	414,0	56,30	58,46	248,01	1791,35	2388,7	468,26	289,05	1081,1	17,03	48,97	36,50	175,4	11,02	1,35	87,52	67,07	0,90

День: 1 понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Льготная категория _____

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг г
Завтрак																				
тк6	Омлет натуральный	200	57,07	16,68	17,16	11,30	310,00	235,30	152,00	26,3	344,0	3,87	28,75	37,09	76,27	0,13	1,32	0,48	392,0	2,93
тк217	Булочка в ассортименте	60	44,00	4,60	5,90	16,00	162,00	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,00
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	19	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,00
тк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	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	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00
Итого:		600	182,3	27,66	28,06	83,2	725,5	584,6	734	77	820	5	39	43	100	5	2	5	490	3
Обед																				
тк551	Салат "Овощной" 2 вар	60	18,00	1,00	3,10	5,40	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
тк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	37,00	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00
тк45	Плов по-узбекски из говядины	225	100,00	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	0,01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	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
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	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
таб 9	Фрукты свежие(мандарины)	100	42,00	0,80	0,80	11,00	38,90	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00
Итого:		935	232	27,50	29,53	126,53	896,15	1843,7	233,71	152,35	443,36	7,55	23,06	11,04	169,6	0,77	0,31	54,00	10,27	0,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			414,3	55,16	57,59	209,73	1621,65	2428,3	967,71	229,62	1263,4	12,90	61,61	54,53	269,5	6,13	2,05	58,62	500,07	2,94

День: 2 вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Льготная категория _____

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг г
Завтрак																				
кур 18	Овощи свежие (огурец) порционно	100	36,74	2,06	0,10	6,30	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
тк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом	130	108	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
тк5	Макаронные изделия отварные	180	20	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
тк243	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	0,30	0,00	15,00	40,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Итого:		640	177,78	20,36	21,24	87,31	591,7	473,0	88,4	83,4	181,0	5,5	15,9	3,7	65,4	0,2	0,3	28,0	10,0	0,0
Обед																				
тк 218	Салат из редиса с яйцом	60	29,2	0,76	3,06	4,14	48,00	180,00	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02	0,01
тк12	Рассольник Ленинградский с перл. крупой, мясом и сметаной	250/10/10	55,44	6,87	7,02	19,40	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21	0,65
тк 204	Котлета из минтая с сыром	100	62,56	10,20	8,75	6,00	261,00	215,00	42,00	18,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	0,34	2,00	0,36	0,01
тк 422	Картофель запеченный по-деревенски	150	40,0	3,20	8,40	19,50	184,93	481,60	39,83	93,13	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	0,07	25,45	0,54	0,65
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	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
тк21	Напиток апельсиновый	200	17,0	0,20	0,00	25,70	94,00	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	0,00	5,00	0,00	0,0
таб 9	Фрукты свежие(груша)	100	22,00	0,96	0,24	20,00	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	236,2	26,315	28,02	118,215	877,28	1458,2	210,53	236,53	342,41	4,895	82,05	12,9	407,2	0,4125	0,565	68,85	3,13	1,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			414,0	46,675	49,26	205,525	1468,98	1931,2	298,88	319,93	523,36	10,345	97,98	16,56	472,6	0,5925	0,885	96,87	13,13	1,35

День: 3 среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг г
Завтрак																				
тк16	Ватрушка Царская (запеканка)	200	110,22	18,76	21,73	52,80	484,24	138,70	195,70	320,5	29,00	1,74	15,70	35,30	50,70	0,08	0,36	0,70	124,00	2,00
тк243	Батон столовый	30	8,4	1,88	0,20	12,85	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
тк37	Какао с витаминами	200	25,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
тк99	Фрукты свежие(яблоко)	130	39,0	0,40	0,40	9,50	43,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
Итого:		560	182,62	24,8	24,8	101,2	739,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257	4,5
Обед																				
тк46/1	Салат из краб палочек с кукуруз конс и луком зеленым	100	39,0	6,10	8,50	20,28	139,00	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01	1,50
тк18	Свеклольник со сметаной	250/10	45,0	2,69	5,39	20,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00	0,65
тк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	225	112,38	19,00	18,13	39,74	455,60	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	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
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
Итого:		231,38	31,915	32,57	122,795	922,3	1314,5	123,18	434,02	495,02	9,91	35,92	20,96	150,1	0,42	0,40	49,60	30,01	2,15	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	56,725	57,4	223,945	1661,52	1995,2	574,63	795,77	547,47	13,05	55,38	60,52	232,7	0,87	0,94	100,30	287,01	6,65	

День 4 четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Льготная категория

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг г
Завтрак																				
екур г8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	36,73	1,26	0,20	6,33	58,34	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00
тк403	Голень куриная запеченная в сметане	110	80,62	13,00	13,20	10,54	200,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40	0,01
тк35	Картофельное пюре	180	35,5	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
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,5	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
тк10	Чай с сахаром	200	3	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	0,00
тк6	Кондитерские изделия	50	22,0	1,88	2,50	25,00	135,00	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
Итого:		665	182,35	21,52	24,28	88,40	682,04	966,6	183,99	239,96	157,89	6,09	9,20	12,37	108,1	0,33	0,22	34,59	47,90	0,07
Обед																				
тк11	Винегрет овощной	100	30,0	2,40	8,10	6,60	133,00	207,50	38,00	19,00	36,00	1,00	3,00	0,25	16,90	0,02	0,04	15,00	0,25	0,00
тк43	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	45,0	2,60	5,30	14,30	116,00	262,70	34,00	20,00	68,00	0,90	3,00	0,37	30,83	0,06	0,08	10,00	0,18	0,65
тк142	Сосиска отварная молочная с соусом томатным	100/50	93,65	11,40	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
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	7,12	6,73	44,80	255,78	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	2,28	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00	0,01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	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
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	28	2,50	2,50	21,70	85,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	18,00	4,00	40,00	0,08	0,34	2,00	44,00	0,00
Итого:		970	231,65	30,15	41,38	130,88	971,13	1315,5	377,34	369,36	977,3	10,01	30,18	11,97	119,3	0,65	0,60	27,00	68,43	0,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	51,67	63,66	219,28	1653,17	2282,1	561,33	609,32	1135,1	16,10	39,38	24,34	227,4	0,98	0,81	61,59	116,33	0,73	

День: 5 пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se	F ₂	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																				
таб 9	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	24,44	0,00	0,00	3,60	16,00	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
ттк258	Плов из птицы(филе)	200	85	10,66	10,00	46,90	363,00	510,40	244,00	46,70	26,00	0,01	5,83	12,12	67,40	2,70	0,09	0,01	14,70	0,30
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55	
ттк118	Какао "Хрутка"	200	24,48	4,08	4,32	22,40	115,00	62,00	60,00	47,0	53,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	10,00	0,01	0,00	
таб 9	Фрукты свежие(мандарины)	100	45,00	0,40	0,20	7,50	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00
	Итого:	585	183,42	16,72	14,52	85,10	552,50	1221,9	320,90	118,90	82,20	54,17	6,63	13,62	71,0	7,73	0,19	12,51	14,71	0,85
Обед																				
таб 8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	22,04	1,30	0,06	3,80	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00	0,00
ттк42	Суп-пюре из разных овощей с пшен.	250/20	29,00	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01
ттк493	Биточки по-сельски	120	102	12,70	8,50	10,40	245,00	316,00	12,00	16,00	109,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	0,00	0,00
ттк5	Макаронные изделия отварные	180	20,00	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
ттк243/1	Хлеб "Пшеничный" в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	9,00	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
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,00	0,00	0,00	19,20	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
таб 9	Фрукты свежие (бананы)	100	31,00	1,80	0,40	25,00	105,00	696,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,10	2,00	4,40	0,08	0,00	20,00	0,00	0,00
	Итого:	920	231,04	27,29	21,56	143,44	918,35	1583,7	201,10	175,50	297,65	8,16	17,50	8,14	129,5	0,34	0,34	38,82	6,2	0,04
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,46	44,01	36,08	228,54	1470,85	2805,6	522,00	294,40	379,85	62,33	24,13	21,76	200,5	8,11	0,53	51,33	20,86	0,89

День: 6 суббота

Льготная категория

1 вариант

Неделя: вторая
Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se	F ₂	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																				
таб 8	Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	100/2	38,00	1,26	0,20	4,68	58,34	290,00	18,90	21,70	27,90	0,90	2,00	0,40	20,00	0,06	0,04	28,00	133,00	0,00
ттк425	Горбуша запеченная с овощами и сыром	100	104,00	16,24	17,49	15,04	282,57	278,00	347,84	347,76	252,86	1,14	44,00	39,00	378,0	0,23	0,12	5,18	18,00	0,01
ттк72	Картофель отварной с зеленью	180	27,82	6,60	5,76	37,56	229,20	471,00	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
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	19,20	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00
	Итого:	607	196,52	27,58	24,95	91,88	735,61	1230,3	540,97	384,86	468,96	4,01	60,20	43,14	448,0	0,66	5,37	42,19	174,84	0,02
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ:		2142,68	264,06	269,19	1123,08	7867,62	10762,8	4136,03	2268,64	3788,40	106,80	297,38	298,86	2106,9	32,82	11,06	539,05	1469,22	16,00
	в среднем за один день (завтрак)		178,56	22,005	22,43283	93,59	655,635	896,9	344,67	189,053	315,7	8,8999	24,782	24,91	175,6	2,7351	0,9218	44,92	122,44	1,33
Обед																				
ттк126	Салат "Витаминный"	100	33,30	4,00	8,00	22,00	161,33	147,00	11,50	21,00	7,00	0,30	2,46	0,08	26,70	0,02	0,04	5,00	0,00	0,00
тк144	Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной	250/15/10	52,2	3,17	5,52	16,80	142,00	362,70	48,00	27,00	85,00	1,20	5,08	0,37	30,83	0,10	0,08	13,00	0,12	0,65
ттк 463	Котлеты городские	100	85,74	10,70	11,90	10,10	227,90	224,90	157,00	23,00	281,00	2,20	7,47	6,62	59,50	0,13	0,15	2,00	0,07	0,30
ттк154	Каша пшеничная вязкая с луком	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
ттк283	Компот из яблок и груш	200	16,62	0,20	0,20	27,90	115,00	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00
	Хлеб "Пшеничный" в/с, хлеб северный(с ламин.)	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
тк36	Булочка дорожная	50	10,86	3,15	3,95	26,20	179,00	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	1152,28	1161,7	285,26	177,20	490,35	7,52	27,10	15,54	164,9	0,4175	0,312	35	0,69	1,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414	56,805	60,074	233,555	1887,89	2392	826,23	562,06	959,31	11,529	87,3	58,68	612,9	1,0777	5,682	77,185	175,53	1,17
	ВСЕГО ОБЕД ЗА 12 ДНЕЙ:		2826,10	364,34	394,28	1571,80	11685,73	14905,28	3733,94	3316,65	7044,17	105,94	338,62	189,79	1950,2	7,18	5,98	522,53	532,36	52,49
	в среднем за один день (обед)		235,51	30,36	32,86	130,98	973,81	1242,11	311,162	276,388	587,014	8,8283	28,218	15,815	162,5	0,59818	0,498	43,544	44,363	4,374
	Итого за 12 дней		4968,78	628,40	663,48	2694,88	19553,35	25668,06	7869,97	5585,29	10832,57	212,74	636,00	488,65	4057,0	40,00	17,04	1061,58	2001,58	68,49
	Итого в среднем за 1 день		414,07	52,37	55,29	224,57	1629,45	2139,0	655,83	465,44	902,71	17,73	53,00	40,72	338,1	3,33	1,42	88,46	166,80	5,71