


СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ№4/1»

 О.А.Исянгулова

2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Академия питания»

 В.Ю.Лыкова

2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

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

* Примерное 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)

* Для профилактики дефицита микроэлементов (иода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, хлеб пшеничный йодированный.

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тугельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания); Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных учреждениях; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов

всеобщ 83 руб.

1 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тгк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28,00	5,56	7,77	32,86	223,60	163,18	147,00	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,70	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65
тгк4233	Сыр Российский порционно	20	20,00	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
тгк243	Батон столовый	30	10,00	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 "Витошка"	200	25,00	3,79	3,20	30,00	98,48	105,00	121,00	14,00	3,20	1,00	0,70	0,00	10,78	0,04	0,20	1,00	0,36	0,00
	Итого:	455	83,00	15,83	17,07	90,71	455,38	463,18	448,8	194	168,65	1,95	10,30	12,16	55,28	0,15	0,41	2,70	96,36	0,84

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тгк6	Омлет натуральный	150	50,00	13,90	14,30	5,00	259,00	176,50	216,00	19,0	257,0	3,00	21,56	27,82	57,20	0,07	0,99	0,30	156,0	2,20
тгк4233	Сыр Российский порционно	20	20,00	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
тгк243	Батон столовый	30	10,00	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
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
	Итого:	400,0	83,00	20,58	20,40	42,85	433,30	371,50	401,8	48	398,25	4,50	22,66	32,72	62,00	0,11	1,06	0,44	208,00	2,39

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобщ 83 руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Икра кабачковая (пром.)	60	16,0	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
тк424	Макаронные изделия отварные с сыром	180	55,00	11,50	15,24	35,96	283,84	19,10	147,80	32,20	155,7	0,80	0,00	2,90	0,14	0,07	0,06	0,01	74,00	0,25
тгк243	Хлеб северный (с ламин)	25	4,50	1,16	0,23	10,25	41,00	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
тгк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	7,50	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
	Итого:	465	83	14,26	20,27	75,91	479,84	378,10	184,25	110,7	188,15	3,25	0,58	4,74	10,59	0,15	0,10	78,3	85,50	0,60

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тгк110	Тефтели из говядины с рисом с	110	45,00	12,00	12,00	18,20	209,00	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
тгк442	Каша гречневая с овощами	180	15,35	7,12	8,60	27,70	284,00	226,00	37,00	36,00	595,00	1,60	1,90	3,54	14,62	0,07	0,20	2,00	0,63	0,00
тгк243	Хлеб северный (с ламин)	25	4,50	1,16	0,23	10,25	41,00	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
тгк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,15	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:	515	83	21,78	22,13	78,55	641,00	599,00	243,25	102,5	846,75	5,55	22,20	8,58	65,85	0,17	0,46	18,0	24,43	0,35

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ттк2а	Котлета рыбная(минтай)	80	47,00	11,38	8,44	9,05	157,70	223,30	27,00	34,90	153,00	0,65	68,50	8,30	314,9	0,08	0,11	0,30	34,00	0,10
ттк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	26,28	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
ттк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,22	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
	Итого:	485	83,00	17,8	15,2	74,4	496,2	306,6	45,0	65,9	233,0	1,7	71,7	17,3	363,4	1,3	5,2	5,3	35,5	0,1

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28,00	5,56	7,77	32,86	223,60	163,18	147,00	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,70	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65
ттк№233	Сыр Российский порционно	20	20,00	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
ттк243	Батон столовый	30	10,00	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
тк27	Какао "Витюшка"	200	25,00	3,79	3,20	30,00	98,48	105,00	121,00	14,00	3,20	1,00	0,70	0,00	10,78	0,04	0,20	1,00	0,36	0,00
	Итого:	455	83,0	10,27	9,30	57,85	231,78	300,00	301,8	39	136,45	1,50	1,80	4,90	15,58	0,08	0,27	1,14	52,36	0,19

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ттк110	Тефтели из говядины с рисом с	110	45,00	12,00	12,00	18,20	209,00	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
тк35	Картофельное пюре	180	15,35	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
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	4,50	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
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,15	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:	515	83	18,68	21,68	77,13	563,70	899,00	253,25	95,5	336,75	5,05	25,60	5,58	82,0	0,24	0,39	21,00	25,60	0,06

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
скр 18	Овощи свежие (помидор) порционно	40	18,78	0,55	0,10	1,90	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
тткб	Омлет натуральный	180	50,52	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	392,00	2,93
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	4,50	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
ткб	Отвар из смеси сухофруктов	200	9,20	0,60	0,10	26,40	108,0	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	15,00	0,50
	Итого:	445	83	19,23	17,64	49,85	481,50	458,30	185,75	90,3	382,25	5,67	30,55	39,09	94,3	0,23	1,42	15,48	473,50	3,43

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ 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	Д
Завтрак																				
тк54	Каша молочная манная с маслом	200/5	25,31	9,24	8,03	45,67	293,05	163,18	224,00	95,00	194,00	3,20	7,90	1,76	39,00	0,23	0,01	0,00	1,90	0,65
тк12	Яйцо отварное	штг	24,69	1,88	0,20	12,85	60,70	58,10	4,75	16,25	3,25	0,30	0,06	13,51	24,20	0,03	0,18	0,00	0,00	78,00
тк№23	Сыр Российский порционно	20	20,00	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
тк243	Батон "На здоровье"	30	10,00	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
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
	Итого	507	83	17,80	14,33	96,37	528,05	416,28	414,5	141	338,50	5,00	9,06	20,17	68,00	0,30	0,26	0,14	53,90	78,84

2 вариант

№ 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	Д
Завтрак																				
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150	67,78	12,90	10,70	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
тк243	Батон "На здоровье"	30	10,00	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,22	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	380	83	15,08	10,90	46,35	278,80	268,80	49,9	26	48,15	1,48	9,02	28,02	33,50	0,05	0,21	3,12	19,80	0,01

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ 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	Д
Завтрак																				
тк92	Запеканка картофельная с печеню и сметаной	150/15	69,3	15,60	17,20	30,80	312,00	1048,0	26,00	52,00	142,00	4,00	15,50	20,03	22,77	0,28	0,70	13,00	15,06	0,04
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,50	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
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	9,20	0,60	0,10	26,40	108,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	15,00	0,50
	Итого	425	83	17,60	17,58	67,45	471,50	1126,0	54,3	105,5	176,75	5,65	16,90	21,83	30,77	0,34	0,78	13,00	30,06	0,54

2 вариант

№ 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	Д
Завтрак																				
тк4а	Минтай тушеный в томате с овощами	100	53,95	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
тк35	Картофельное пюре	180	15,35	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	4,50	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
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	9,20	0,60	0,10	26,40	108,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	15,00	0,50
	Итого	425	83	9,56	16,58	89,21	551,90	1020,0	122,3	111,5	204,75	3,85	10,20	2,28	60,80	0,34	0,20	10,00	18,60	0,62

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний

1 вариант

всеобуч 83 руб

для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тгк6	Омлет натуральный	180	50,52	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	392,00	2,93
тгк243	Батон столовый	30	10,00	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
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
	Кондитерские изделия	50	19,48	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
	Итого:	460	83	20,64	19,86	52,65	515,70	456,30	166,8	51	363,25	6,17	29,85	39,09	81,07	0,17	1,35	1,71	393,70	2,93

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тгк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28	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
тгк№23	Сыр Российский порционно	15	20,00	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
тгк243	Батон столовый	30	10,00	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
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
таб.9 Скюрихин	Фрукты свежие(яблоко)	100	22,00	0,40	0,40	9,50	43,00	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:	550	83	12,64	14,27	80,21	440,90	636,18	417,8	217	230,95	1,96	14,60	13,41	87,00	0,21	0,29	61,70	112,00	0,84

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тгк142	Сосиска отварная молочная	50	44,70	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
тк5	Макаронные изделия отварные	150	13,76	2,50	4,80	33,30	191,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06
тгк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	4,50	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
тгк434	Кисель "Витюшка"	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	130,0	1,68
	Итого	425	83	15,50	23,28	87,78	603,50	395,20	114,25	84,50	212,75	6,05	2,72	1,80	28,24	0,50	0,54	20,00	130,03	1,74

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тк227	Печень жареная с маслом	60	46,0	9,24	8,03	45,67	293,05	163,18	224,00	95,00	194,00	3,20	7,90	1,76	39,00	0,23	0,01	0,00	1,90	0,65
тк90	Каша гречневая с луком	150	12,50	4,59	5,92	25,88	234,52	165,00	23,00	126,0	211,0	3,40	1,45	2,50	10,12	0,20	0,08	1,00	0,60	0,00
тгк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	4,50	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
тгк434	Кисель "Витюшка"	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	130,0	1,68
	Итого	435	83	15,43	14,23	106,03	674,07	421,38	314,25	278,5	419,75	9,85	10,75	6,06	57,12	0,77	0,51	21,00	132,50	2,33

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
штк453	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205	25	7,50	6,69	35,80	233,05	217,18	232,00	123,0	304,00	5,20	7,90	32,76	17,70	0,33	0,17	2,00	2,30	0,65
штк32	Ватрушка с творогом	60	23	8,03	4,22	22,80	161,00	32,00	56,00	9,9	88,00	0,34	0,01	0,05	0,20	0,05	0,04	0,26	24,00	0,05
штк243	Батон "На здоровье"	30	10,00	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
штк37	Какао "Витюшка"	200	25,00	3,79	3,20	30,00	98,48	105,00	121,00	14,00	3,20	1,00	0,70	0,00	10,78	0,04	0,20	1,00	0,36	0,00
	Итого:	495	83	21,20	14,31	101,45	553,23	520,18	413,75	163	398,45	6,84	9,71	34,81	33,48	0,45	0,42	3,26	26,66	0,70

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
штк519	Биточки из мяты с творогом	80	48,9	15,73	15,19	35,80	209,00	217,18	67,50	224,0	43,70	0,74	7,90	32,76	17,70	0,09	0,17	0,46	28,40	0,65
штк35	Картофельное пюре	150	22,90	2,54	5,44	20,30	132,00	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
штк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
штк459	Напиток "Здоровье" (чай с шипов.)	200	6,70	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
	Итого:	455	83	20,65	20,93	90,30	476,50	719,48	124,53	259	137,70	2,95	13,15	34,54	48,25	0,52	5,22	75,47	37,70	0,71

День: четверг
Неделя: вторая

1 вариант

всеобуч 83 руб.

Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
штк403	Кнели из птицы(филе) с соусом	90	61,14	13,00	13,20	10,54	193,00	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
штк5	Макаронные изделия отварные	180	14,36	2,50	4,80	33,30	191,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06
штк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,50	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
штк10	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
	Итого:	422	83	17,10	18,28	64,09	476,50	301,00	124,09	192,26	72,99	3,89	5,42	11,80	85,24	0,18	0,14	0,36	44,43	0,07

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
штк403	Кнели из птицы	50	36,8	8,00	6,50	2,50	101,00	121,00	20,00	9,0	64,00	1,00	2,70	10,00	57,00	0,04	0,03	0,36	44,00	0,01
штк15	Капуста тушенная	150	25	1,80	2,30	22,80	109,00	423,30	90,00	29,00	59,00	1,20	4,49	0,44	14,96	0,04	0,05	27,00	0,11	0,00
штк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,50	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
штк37	Какао с молоком	200	16,70	3,79	3,20	30,00	98,48	105,00	121,00	14,00	3,20	1,00	0,70	0,00	10,78	0,04	0,20	1,00	0,36	0,00
	Итого:	422	83	14,99	12,28	65,55	359,98	727,30	238,25	89,5	137,95	4,15	9,29	12,24	90,74	0,16	0,36	28,36	44,47	0,01

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб

№ рецептур ы	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ттк258	Плов из птицы(цыплята)	200	69,1	10,66	10,00	46,90	363,00	408,00	244,00	46,70	216,00	2,70	9,30	6,68	103,0	0,02	0,16	10,00	0,30	0,00
ттк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,50	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
тк19	Напиток яблочный	200	9,40	0,10	0,10	16,10	88,00	146,00	5,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,01	0,15	3,00	130,0	2,50
Итого:		425	83	12,74	10,30	75,20	509,50	577,30	249,0	60,7	219,20	3,71	11,00	10,18	126,6	0,31	5,31	13,01	130,30	2,50

2 вариант

№ рецептур ы	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ттк142	Сосиска отварная молочная	50	45,00	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
ттк319	Ризотто школьное	150	24,10	2,68	5,00	24,35	220,00	242,00	10,00	31,00	84,00	0,60	5,28	20,00	114,0	0,06	0,06	2,52	0,00	0,00
ттк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
тк19	Напиток яблочный	200	9,40	0,10	0,10	16,10	88,00	146,00	5,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,01	0,15	3,00	130,0	2,50
Итого:		425	83	16,16	23,50	72,65	632,50	611,30	51,0	65,0	249,20	3,61	6,98	23,50	137,6	0,45	5,30	5,53	130,00	2,50

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур ы	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	35	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
	Масло сливочное	10	15,00	0,10	8,30	0,10	75,00	10,00	4,00	2,00	12,00	0,20	0,10	0,01	0,0	0,02	0,01	0,00	0,07	0,05
тк36	Булочка дорожная	50	25,5	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
ттк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
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
Итого:		490	83	10,99	20,22	81,36	577,10	348,48	162,53	165,5	79,20	1,96	16,25	13,97	68,0	0,43	5,29	1,62	44,52	0,90
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :			995,96	200,09	212,39	944,48	6230,2	6187,62	2630,43	1429	2787,64	51,2	209,11	193,39	1033	4,48	20,14	160,42	1096,56	89,82
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			83,00	16,67	17,70	78,71	519,18	515,6	219,20	119,1	232,30	4,27	17,4	16,1	86	0,37	1,68	13,37	91,38	7,49

2 вариант

№ рецептур ы	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тк92	Запеканка картофельная с печенью и сметаной	150/20	64,5	15,60	17,20	30,80	312,00	1048,0	26,00	52,00	142,00	4,00	15,50	20,03	22,77	0,28	0,70	13,00	15,06	0,04
	Масло сливочное	10	11,00	0,10	8,30	0,10	75,00	10,00	4,00	2,00	12,00	0,20	0,10	0,01	0,0	0,02	0,01	0,00	0,07	0,05
ттк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
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
Итого:		235	83	17,88	25,70	53,10	486,50	1081,30	35,03	58,0	162,00	5,21	16,40	21,54	26,40	0,58	5,71	13,01	15,13	0,09
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :			996,00	194,25	207,86	832,50	5688,73	7214,5	2485,44	1385	3354,15	50,28	167,6	226,9	779,1	3,67	21,00	253,25	1268,49	13,47
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			83,000	16,188	17,322	69,375	474,06	601,21	207,12	115,4	279,51	4,19	13,97	18,91	64,9	0,306	1,75	21,1	105,71	1,1225