

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МАОУ «СОШ №4»  
О.А. Исагулова  
2024 г

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (Завтрак )

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов, возраст старше 12 лет  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕЛНИОНА  
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
«Муниципальное кадетское питание»  
В.Ю. Лыкова  
2024 г

\* Примерное двухдневное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом возможности питания учащихся при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3990-20)

\* Для профилактики дисбактериоза микрофлоры желудка, кишечника, желчного пузыря и пр., регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми аминокислотами пищевые продукты: соль пищевую калийрованную, йоду пищевую, витамин С, молоко, консервы овощные, хлеб пшеничный изобвитый.

\* Использование литературы: - М. Смирнов, В.А. Тетякин (таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания);  
Справочник редактора Б.С. Гурьянова (таблица пищевой ценности продуктов питания);  
Справочник редактора Б.С. Гурьянова (таблица пищевой ценности продуктов питания);  
Девяль: поварская книга

Цель: поварская книга

Задача: поварская книга

Сезон: осенне-весенний

1 вариант

всеобщ 83 руб.

№ рецептур №	Наименование блюда	Выход				Пищевые вещества				ЭЦ				Минеральн. вещ-ва, мг				Витамины, мг			
		(гр./шт.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д		
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	5,56	7,77	32,86	233,60	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		
	Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,60	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19		
	Ватон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70	166,80	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00		
	Квасно "Витоник"	200	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,30	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,20	15,00	130,00	2,50		
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>15,81</b>	<b>16,37</b>	<b>86,71</b>	<b>508,18</b>	<b>504,18</b>	<b>548,8</b>	<b>194</b>	<b>168,65</b>	<b>1,95</b>	<b>10,50</b>	<b>14,16</b>	<b>64,50</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>16,70</b>	<b>226,00</b>	<b>3,34</b>		

2 вариант

№ рецептур №	Наименование блюда	Выход				Пищевые вещества				ЭЦ				Минеральн. вещ-ва, мг				Витамины, мг			
		(гр./шт.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д		
Завтрак	Омлет нагр. рыхлый	150	13,90	14,30	5,00	259,00	176,50	216,00	19,0	257,0	3,09	21,56	27,82	57,20	0,07	0,99	0,30	156,0	2,20		
	Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,60	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19		
	Ватон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70	166,80	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00	0,80	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>Итого:</b>	<b>400,0</b>	<b>20,58</b>	<b>20,40</b>	<b>42,85</b>	<b>433,30</b>	<b>371,50</b>	<b>401,8</b>	<b>48</b>	<b>398,25</b>	<b>4,50</b>	<b>22,66</b>	<b>32,72</b>	<b>62,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,06</b>	<b>0,44</b>	<b>208,00</b>	<b>2,39</b>		

1 вариант

всеобщ 83 руб.

№ рецептур №	Наименование блюда	Выход				Пищевые вещества				ЭЦ				Минеральн. вещ-ва, мг				Витамины, мг			
		(гр./шт.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д		
Завтрак	Нарезка кабачковая (прям.)	60	1,20	4,70	7,70	78,00	338,00	19,20	35,00	11,70	0,40	0,03	0,30	6,30	0,03	0,03	8,30	4,00	0,00		
	Макaronные изделия отварные с сыром	180	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		
	Хлеб североный (с пшениц.)	25	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		
	Напиток "Здоровье" (чай с шиповн.)	200	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		
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>14,26</b>	<b>20,27</b>	<b>75,91</b>	<b>479,84</b>	<b>378,10</b>	<b>184,25</b>	<b>110,7</b>	<b>188,15</b>	<b>3,25</b>	<b>0,58</b>	<b>4,74</b>	<b>10,59</b>	<b>0,15</b>	<b>0,10</b>	<b>78,3</b>	<b>85,50</b>	<b>0,60</b>		

2 вариант

№ рецептур №	Наименование блюда	Выход				Пищевые вещества				ЭЦ				Минеральн. вещ-ва, мг				Витамины, мг			
		(гр./шт.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д		
Завтрак	Тертая из говядины с рисом с	110	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		
	Каша гречневая с овсянкой	180	7,12	8,60	27,70	284,00	236,00	37,00	36,00	595,00	1,60	1,90	3,54	14,62	0,07	0,20	2,00	0,63	0,00		
	Хлеб североный (с пшениц.)	25	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		
	Напиток кофейный с ванином	200	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		
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>21,78</b>	<b>22,13</b>	<b>78,55</b>	<b>641,00</b>	<b>590,00</b>	<b>243,25</b>	<b>102,5</b>	<b>846,75</b>	<b>5,55</b>	<b>22,20</b>	<b>8,58</b>	<b>65,85</b>	<b>0,17</b>	<b>0,46</b>	<b>18,0</b>	<b>24,43</b>	<b>0,35</b>		

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-весенний  
группа: учащиеся 5-// классов

№ рецептур ы	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральный состав, мг						Витамины, мг						
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Йод	Se	F	В1	В2	С	А
<b>Завтрак</b>																		
тк21	Котлета рыбная(минтай)	80	11,38	8,44	9,05	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
тк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	4,09	6,57	43,63	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
тк229	Хлеб "Пшеничный" Подаривский в с	25	1,98	0,20	12,20	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
т27	Чай с сахаром в лимонном	200	0,30	0,00	9,50	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
<b>Итого:</b>																		
		485	17,8	15,2	74,4	496,2	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	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральный состав, мг						Витамины, мг						
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Йод	Se	F	В1	В2	С	А
<b>Завтрак</b>																		
тк233	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	5,56	7,77	32,86	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
тк233	Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,60	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
тк239	Хлеб "Пшеничный" Подаривский в с	25	1,98	0,20	12,20	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
тк7	Каша "Витшока"	200	3,77	2,50	26,00	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,20	15,00	130,00	2,50
<b>Итого:</b>																		
		450	10,35	8,60	53,20	282,38	397,0	23	133,20	1,21	1,70	6,40	23,63	0,59	5,26	15,15	182,00	2,69

## 1 вариант

всеобуч 83 руб.

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
группа: учащиеся 5-// классов

№ рецептур ы	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральный состав, мг						Витамины, мг							
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Йод	Se	F	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																			
тк110	Т.фрелли из говядины с рисом с	110	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	3,78	8,10	26,28	196,30	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 "Рисаной" Даривский"	25	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	
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	
<b>Итого:</b>																			
		515	18,68	21,68	77,13	563,70	899,00	233,25	93,5	336,75	5,05	25,60	5,58	82,0	0,24	0,39	21,00	25,60	0,06

## 2 вариант

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
группа: учащиеся 5-// классов

№ рецептур ы	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральный состав, мг						Витамины, мг							
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Йод	Se	F	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																			
тк278	Овощи свежие (помидор) порционно	40	0,55	0,10	1,90	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	
тк6	Омлет натуральный	180	16,68	17,16	11,30	310,00	235,30	152,00	26,3	344,0	3,87	28,75	37,09	76,27	6,13	1,32	0,48	392,00	2,93
тк243	Хлеб "Рисаной" Даривский"	25	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	
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	26,40	108,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,60	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	15,00	0,50	
<b>Итого:</b>																			
		445	19,23	17,64	49,85	481,50	183,75	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

весович 83 руб.

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод мкг	Se мкг	Fa мкг	В1	В2	С	А	Д		
<b>Завтрак</b>																					
ТР2	Каша молочная мякная с маслом	200,5	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		
ТР2	Яйцо отварное	1шт	1,88	0,20	12,85	60,70	58,10	4,75	16,25	0,30	0,06	13,51	24,20	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	78,00		
ТР2	Сыр Российский порчионно	20	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		
ТР2	Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70	166,00	4,75	16,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТР10	Чай с сахаром	200	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		
	<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>17,80</b>	<b>14,33</b>	<b>96,37</b>	<b>528,05</b>	<b>416,28</b>	<b>444,5</b>	<b>141</b>	<b>338,50</b>	<b>5,00</b>	<b>9,06</b>	<b>20,17</b>	<b>68,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>33,90</b>	<b>78,84</b>		

2 вариант

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод мкг	Se мкг	Fa мкг	В1	В2	С	А	Д		
<b>Завтрак</b>																					
ТР17	Запеканка рисовая с творогом со сметанным соусом	30	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		
ТР2	Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70	166,00	4,75	16,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТР27	Чай с сахаром и молоком	200	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		
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>15,08</b>	<b>10,90</b>	<b>46,35</b>	<b>278,80</b>	<b>268,80</b>	<b>49,9</b>	<b>26</b>	<b>48,15</b>	<b>1,48</b>	<b>9,02</b>	<b>28,02</b>	<b>33,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>3,12</b>	<b>19,80</b>	<b>0,01</b>		

1 вариант

весович 83 руб.

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод мкг	Se мкг	Fa мкг	В1	В2	С	А	Д		
<b>Завтрак</b>																					
ТР2	Запеканка картофельная с печенью и сметаной	150,15	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		
ТР2	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	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		
ТР3	Отвар из смеси сухофруктов	200	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		
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>17,60</b>	<b>17,58</b>	<b>67,45</b>	<b>471,50</b>	<b>1126,0</b>	<b>54,3</b>	<b>105,5</b>	<b>176,75</b>	<b>5,65</b>	<b>16,90</b>	<b>21,83</b>	<b>30,77</b>	<b>0,34</b>	<b>0,78</b>	<b>13,00</b>	<b>30,06</b>	<b>0,54</b>		

2 вариант

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./кв.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод мкг	Se мкг	Fa мкг	В1	В2	С	А	Д		
<b>Завтрак</b>																					
ТР2	Минтай тушеный в томате с овощами	100	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		
ТР3	Картофельное пюре	180	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		
ТР2	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	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		
ТР6	Отвар из смеси сухофруктов	200	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		
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>9,56</b>	<b>16,58</b>	<b>89,21</b>	<b>551,90</b>	<b>1020,0</b>	<b>122,3</b>	<b>111,5</b>	<b>204,75</b>	<b>3,85</b>	<b>10,20</b>	<b>2,28</b>	<b>60,80</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>10,00</b>	<b>18,60</b>	<b>0,62</b>		

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вещ-ва, мг						Витамины, мг							
		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A	Д	
<b>Завтрак</b>																			
тк6	Омлет картофельный	180	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
тк243	Батон столовый	30	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	0,09	0,00
тк10	Чай с сахаром	200	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	1,88	2,50	18,30	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
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>20,64</b>	<b>19,86</b>	<b>52,65</b>	<b>513,70</b>	<b>456,30</b>	<b>166,8</b>	<b>51</b>	<b>363,25</b>	<b>6,17</b>	<b>29,85</b>	<b>39,09</b>	<b>81,07</b>	<b>0,17</b>	<b>1,35</b>	<b>1,71</b>	<b>393,70</b>	<b>2,93</b>

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вещ-ва, мг						Витамины, мг							
		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A	Д	
<b>Завтрак</b>																			
тк453	Каша молочная рисовая с маслом, сл.	205	5,56	7,77	32,86	223,6	165,2	147,0	155,0	32,20	0,43	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65
тк223	Сыр Российский поршино	15	4,50	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 столовый	30	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	0,09	0,00
тк10	Чай с сахаром	200	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
тк9	Фрукты свежесобрано	100	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>12,64</b>	<b>14,27</b>	<b>80,21</b>	<b>440,90</b>	<b>636,18</b>	<b>417,8</b>	<b>217</b>	<b>230,95</b>	<b>1,96</b>	<b>14,60</b>	<b>13,41</b>	<b>87,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,29</b>	<b>61,70</b>	<b>112,00</b>	<b>0,84</b>

1 вариант

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

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вещ-ва, мг						Витамины, мг							
		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A	Д	
<b>Завтрак</b>																			
тк142	Сосиска отварная молочная	50	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	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
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	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
тк434	Кисель "Витощка"	200	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
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>15,50</b>	<b>23,28</b>	<b>87,78</b>	<b>603,50</b>	<b>395,20</b>	<b>114,25</b>	<b>81,50</b>	<b>212,75</b>	<b>6,05</b>	<b>2,72</b>	<b>1,80</b>	<b>28,24</b>	<b>0,50</b>	<b>0,54</b>	<b>20,00</b>	<b>130,03</b>	<b>1,74</b>

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вещ-ва, мг						Витамины, мг							
		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A	Д	
<b>Завтрак</b>																			
тк227	Печень жареная с маслом	60	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	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
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	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
тк434	Кисель "Витощка"	200	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
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>15,43</b>	<b>14,23</b>	<b>106,03</b>	<b>674,07</b>	<b>421,38</b>	<b>314,25</b>	<b>278,5</b>	<b>419,75</b>	<b>9,83</b>	<b>10,73</b>	<b>6,06</b>	<b>57,12</b>	<b>0,77</b>	<b>0,51</b>	<b>21,00</b>	<b>132,50</b>	<b>2,33</b>

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
отборочный 2-11 класс

1 вариант  
всеобщ 83 руб

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Минералы, вещ-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У	С							Na	Ca	Mg	P	Fe	Иод	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
ТРК13	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205	7,50	6,69	35,80	233,05	217,18	252,00	123,0	304,00	5,20	7,90	32,76	17,70	0,33	0,17	2,00	2,30	0,65	
ТРК14	Ватрушка с творогом	60	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	
ТРК239	Батон "На здоровье"	30	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	6,03	0,00	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00	
ТРК17	Квацо "Витощка"	200	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	0,20	15,00	130,00	2,50	
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>21,28</b>	<b>13,61</b>	<b>96,80</b>	<b>603,83</b>	<b>418,48</b>	<b>509,03</b>	<b>147</b>	<b>395,20</b>	<b>6,55</b>	<b>9,61</b>	<b>36,31</b>	<b>41,53</b>	<b>0,96</b>	<b>5,41</b>	<b>17,27</b>	<b>156,30</b>	<b>3,20</b>	

2 вариант

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Минералы, вещ-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У	С							Na	Ca	Mg	P	Fe	Иод	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
ТРК13	Биточки из мянты с творогом	80	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	
ТРК55	Картофельное пюре	150	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	
ТРК239	Хлеб "Пшеничный" бездрожжевый в с	25	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	6,03	0,00	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00	
ТРК159	Напиток "Здоровье" (чай с лимоном)	200	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	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>20,65</b>	<b>20,93</b>	<b>90,30</b>	<b>476,50</b>	<b>719,48</b>	<b>124,53</b>	<b>259</b>	<b>137,70</b>	<b>2,95</b>	<b>13,15</b>	<b>34,54</b>	<b>48,25</b>	<b>0,52</b>	<b>5,22</b>	<b>75,47</b>	<b>37,70</b>	<b>0,71</b>	

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
отборочный 5-11 класс

1 вариант  
всеобщ 83 руб

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Минералы, вещ-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У	С							Na	Ca	Mg	P	Fe	Иод	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
ТРК13	Кнедли из пшени (фиге) с соусом	90	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	
ТРК5	Макаронные изделия отварные	180	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	
ТРК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	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	
ТРК10	Чай с сахаром	200	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	
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>12,10</b>	<b>11,58</b>	<b>56,05</b>	<b>384,50</b>	<b>301,00</b>	<b>43,25</b>	<b>57,50</b>	<b>119,75</b>	<b>3,75</b>	<b>5,42</b>	<b>11,80</b>	<b>85,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,36</b>	<b>44,03</b>	<b>0,07</b>	

2 вариант

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Минералы, вещ-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У	С							Na	Ca	Mg	P	Fe	Иод	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
ТРК13	Кнедли из пшени (фиге) с соусом	90	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	
ТРК15	Кашкара Гусиная	120	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	
ТРК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	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	
ТРК17	Квацо с молоком	200	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	
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>14,99</b>	<b>12,28</b>	<b>65,55</b>	<b>359,98</b>	<b>727,30</b>	<b>238,25</b>	<b>89,5</b>	<b>137,95</b>	<b>4,15</b>	<b>9,29</b>	<b>12,24</b>	<b>90,74</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>28,36</b>	<b>44,47</b>	<b>0,01</b>	

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

№ рецептур м	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вес-ва, мг						Витамины, мг					
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A
<b>Завтрак</b>																		
тк258	Плов из птицы	19,66	10,00	46,90	365,00	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
тк239	Хлеб "Пшеничный" Подарочный в/с	2,5	1,98	0,20	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
тк9	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	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
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>12,74</b>	<b>10,30</b>	<b>509,50</b>	<b>577,30</b>	<b>249,0</b>	<b>60,7</b>	<b>219,20</b>	<b>3,71</b>	<b>11,00</b>	<b>10,18</b>	<b>126,6</b>	<b>0,31</b>	<b>5,31</b>	<b>13,01</b>	<b>130,30</b>	<b>2,50</b>

## 2 вариант

№ рецептур м	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вес-ва, мг						Витамины, мг					
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A
<b>Завтрак</b>																		
тк132	Колбаса молочная отварная	40	11,81	15,60	19,50	165,00	227,60	28,00	273,00	2,00	5,79	0,50	60,50	0,08	0,09	6,00	0,08	0,00
тк319	Ризотто школьное	150	2,68	5,00	24,35	220,00	242,60	10,00	84,00	0,60	5,28	20,00	114,0	0,06	0,66	2,52	0,00	0,00
тк239	Хлеб "Пшеничный" Подарочный в/с	2,5	1,98	0,20	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	0,10	0,10	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
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>16,57</b>	<b>20,90</b>	<b>531,50</b>	<b>638,90</b>	<b>43,0</b>	<b>69,0</b>	<b>360,20</b>	<b>3,61</b>	<b>12,77</b>	<b>24,00</b>	<b>198,1</b>	<b>0,43</b>	<b>5,30</b>	<b>11,53</b>	<b>130,08</b>	<b>2,50</b>

## 1 вариант

всеобуч. 83 руб.

День: суббота  
Неделя: вторая  
для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур м	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вес-ва, мг						Витамины, мг					
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A
<b>Завтрак</b>																		
тк265	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6,55	6,20	55,09	241,11	111,00	18,00	153,00	1,60	68,00	6,20	326,4	0,17	0,08	0,00	0,03	2,20
тк36	Булочка дорожная	50	3,15	3,95	26,20	179,00	152,00	6,50	27,00	0,30	6,85	5,20	24,70	0,06	0,14	0,05	0,45	0,20
тк239	Хлеб "Пшеничный" Подарочный в/с	2,5	1,98	0,20	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	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>285</b>	<b>11,98</b>	<b>10,65</b>	<b>83,59</b>	<b>594,61</b>	<b>296,30</b>	<b>33,53</b>	<b>200,00</b>	<b>3,11</b>	<b>75,75</b>	<b>12,91</b>	<b>354,7</b>	<b>0,53</b>	<b>5,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,55</b>	<b>2,45</b>
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :		196,14	202,72	930,02	6259,11	6074,74	2615,87	1177	2951,95	51,92	268,71	195,83	1337	5,31	25,07	186,87	1311,47	96,37
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>		16,35	16,89	77,50	521,59	506,2	217,99	98,08	246,00	4,33	22,4	16,3	111	0,44	2,09	15,57	109,29	8,03

## 2 вариант

№ рецептур м	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вес-ва, мг						Витамины, мг						
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A	Д
<b>Завтрак</b>																			
тк92	Запеканка картофельная с печенью и яйцами	150	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
тк239	Хлеб "Пшеничный" Подарочный в/с	2,5	1,98	0,20	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	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	10,00	4,00	2,00	12,00	0,20	0,10	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,05
тк10	Чай с сахаром	200	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
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>17,88</b>	<b>25,70</b>	<b>53,10</b>	<b>480,50</b>	<b>1081,30</b>	<b>35,03</b>	<b>58,0</b>	<b>162,00</b>	<b>5,21</b>	<b>16,40</b>	<b>21,54</b>	<b>26,40</b>	<b>0,58</b>	<b>5,71</b>	<b>13,01</b>	<b>15,13</b>	<b>0,09</b>
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :		194,74	204,56	827,35	5638,33	7140,4	2572,72	1373	3461,90	49,99	173,3	228,9	847,7	4,16	25,99	273,26	1398,21	15,97	
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>		16,228	17,047	68,946	469,86	595,04	214,39	114,4	288,49	4,17	14,44	19,07	70,6	0,347	2,166	22,77	116,52	1,3308	