



СОГЛАСОВАНО:

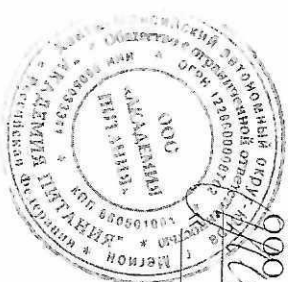
Директор МАОУ «СОШ №4»

О.А. Исагулова

2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК с родительской доплатой)

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



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю. Лыкова

2024 г

* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенностей питания учащегося, 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 (йода, 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, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

1 вариант

родительская плата

Для обучающихся 5-11 классов **возраст старше 12 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества						Минералы, вещ-ва, мг											Витамины, мг			
		Выход (гр./шт.)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг			
ТРК453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	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			
ТРК243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к и Какао с витаминными "Витопшка"	75	8,48	9,10	27,89	153,30	195,00	180,75	25,25	133,3	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19			
ТРК37	Фрукты свежие(мандарины)	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	0,15	15,00	130,0	2,50			
таб 9 См.вкладн	Итого:	580	18,51	19,47	94,25	566,18	659,18	578,75	205,25	185,65	2,05	10,80	14,26	214,50	0,45	0,39	51,70	226,00	3,34			

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества						Минералы, вещ-ва, мг											Витамины, мг			
		Выход (гр./шт.)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг			
ТРК6	Омлет натуральный	200	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			
ТРК243	Бутерброд(батон) с сыром	60	6,48	6,10	27,85	133,30	195,00	180,75	25,25	133,3	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19			
ТРК232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	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			
ТРК27	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	10,64	45,00	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:	585	26,36	26,76	71,1	576,3	570,1	575,8	86,5	683,3	5,37	30	42	82	0,37	1,59	5,62	466,0	3,12			

1 вариант

родительская плата

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг рет.
Завтрак																			
таб 8 Сухаркин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	0,10	3,80	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
тк151	Рагу из говядины	200	19,24	20,68	40,50	416,88	670,00	30,09	58,00	298,0	4,30	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	22,00	1,80	0,00
тк459	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
тк243	Хлеб северный (с ламинарными)	40	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:	500	21,35	21,11	82,7	571,48	846,0	52,8	112,0	322,3	6,5	7,29	1,98	69,6	0,3	0,15	107,0	75,80	0,35

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг рет.
Завтрак																			
таб 8 Сухаркин	Икра кабачковая (пром.)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	197,00	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	0,18	3,80	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00
тк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	14,00	12,00	7,30	177,50	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
тк90	Макаронные изделия отварные	150	4,59	6,92	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
тк136	Напиток кофейный с молоком	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
тк243	Хлеб северный (с ламинарными)	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
таб 9 Сухаркин	Фрукты свежие(мандарины)	100	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:	665	22,7	23,4	78,0	644,8	890	270,8	224,5	486,8	7,8	22,1	7,8	215	0,4	0,4	57,0	27,4	0,6

День: среда
Неделя: первая

1 вариант

родительская плата

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг			
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж		У	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
Завтрак																				
Таб. 8 Сырники	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	
Таб.20-1	Рыба(горбуша) запеченная с сыром	100	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	
Таб.70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	3,59	4,57	33,63	198,15	41,00	10,00	26,00	70,00	0,80	0,61	6,60	22,00	0,04	0,02	1,00	0,00	0,06	
Таб.2-3	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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	
Таб.27	Чай с сахаром и лимонном	200	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)	100	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:																				
		635	19,82	18,77	80,21	600,65	729,1	297,1	109,7	412,7	2,92	50,5	48,47	452	5,33	0,23	67,33	34,00	0,62	

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг			
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж		У	К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
Завтрак																				
Таб. 8 Сырники	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	
Таб.16	Котлета "Золотая"	100	13,20	13,70	15,58	255,00	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	
Таб.18	Рис отварной	180	4,40	7,56	40,00	275,00	73,40	15,80	10,00	51,84	1,15	0,88	0,00	14,52	0,08	0,20	0,03	2,16	0,04	
Таб.2-3	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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	
Таб.39	Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	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:																				
		565	20,1	21,6	96,6	677,3	472,7	223,9	64,2	341,0	5,1	45,8	40,6	401	5,3	0,3	7,4	20,2	0,6	

День: четверг

1 вариант

родительская плата

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					Минеральн. вещ-ва, мг					Витамины, мг							
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																			
таб.8 Скорохин	Икра кабачковая (пром.)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	197,00	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	0,18	3,80	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00
тк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	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	150	4,59	6,92	25,88	214,00	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"	30	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	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 Скорохин	Фрукты свежие(мандарины)	100	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:		540	21,21	23,32	83,15	599,3	783,6	223,45	197,1	403,15	5,95	15,87	15,98	139,2	0,36	0,454	9,41	81,8	0

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					Минеральн. вещ-ва, мг					Витамины, мг							
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																			
таб.8 Скорохин	Овощи свежие (помидор)	60	0,55	0,10	3,80	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
тк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	10,12	13,20	15,20	180,00	191,00	391,00	198,7	22,47	1,29	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00	0,03
тк35	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
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	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	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
таб.9 Скорохин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,0	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
Итого:		570	17,15	21,88	89,43	585,70	1040,0	501,75	302,74	162,72	4,29	11,50	22,34	308,4	0,36	0,38	57,66	126,30	0,79

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

родительская плата

возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг			
ТР205	Каша пшеничная молочная с маслом с/т.	205	3,56	8,60	32,86	223,60	146,00	147,00	155,0	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06			
ТР243	Батон "На здоровье"	40	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			
ТР3	Запеканка творожная со слушанным молоком	110	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			
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			
ТР9 СБР	Фрукты свежие (яблоко)	130	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:	685	19,3	19,1	87,4	590,7	682,0	223,9	194,0	108,4	2,7	21,0	30,5	64,8	0,2	0,4	16,7	49,3	0,1			

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг			
ТР174	Запеканка рисовая с творогом со слушанным молоком	180	14,60	14,27	35,00	337,50	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			
ТР243	Бутерброд(батон) с колбасой ш/к	60	3,88	3,20	12,85	80,70	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			
ТР12	Йодо отварное	52	1,88	0,20	12,85	60,70	58,10	4,75	16,25	3,25	0,30	0,06	13,51	24,2	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00			
ТР37	Какао с витаминами	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	0,15	15,00	130,0	2,50			
ТР9 СБР	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,50	0,50	11,00	55,90	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:	622	24,6	20,7	97,7	686,1	740,1	297,6	65,2	74,6	2,5	13,0	44,0	89,0	0,4	0,6	30,1	157,3	80,5			

День: понедельник 1 вариант родительская плата
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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.	D,мкг
Завтрак																			
тк6	Омлет натуральный	200	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
тк243	Бутерброд(батон) с сыром	60	6,48	6,10	27,85	133,30	195,00	180,75	25,25	133,3	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
тк136	Напиток кофейный с молоком	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
тк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	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:	575	27,56	28,06	82,9	638,3	727,3	729	89	818	5	39	44	101	0	2	4	490	3

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	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.	D,мкг
Завтрак																			
тк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	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
тк320	Ватрушка с творогом	85	10,30	10,50	17,00	207,00	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,05	0,15	0,31	29,6	0,05
тк271	Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,00	15,00	49,50	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	0,20	0,20	9,50	55,90	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:	490	16,4	18,5	74,4	536,0	598,0	461,0	206,5	102,9	2,5	14,4	10,5	103	0,2	0,4	76,9	89,6	0,7

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

1 вариант

родительская плата

возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./кгл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
Завтрак																				
с/р, т8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	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	
ТТК110	Терфтели из говядины с рисом с	130	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	
ТК302	Каша ячневая вязкая	180	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	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	
ТТК27	Чай с сахаром и лимоном	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	
Итого:		635	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	

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./кгл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
Завтрак																				
ТТК516	Салат "Уральский"	60	1,20	3,10	7,80	38,00	180,00	31,20	9,36	32,94	0,47	1,80	0,20	6,00	0,04	0,03	14,70	15,00	0,10	
ТТК134	Гуляш из отварной говядины	100	15,50	13,90	13,10	205,00	270,00	14,00	20,00	150,0	2,00	6,34	0,00	55,44	0,04	0,12	1,00	0,01	0,00	
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	
ТТК243	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	
ТТК434	Кисель "Витолшка"	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	
Итого:		535	22,89	23,20	81,26	624,0	708,2	135,5	212,9	408,7	9,1	11,0	4,5	80	0,6	0,7	36,7	145,6	1,8	

1 вариант

родительская плата

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		Выход (гр./мл)	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																			
тгк16	Ватрушка Царская (запеканка)	200	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
тгк243	Батон "На здоровье"	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	0,00	0,00
тк37	Какао с витаминами	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	0,15	15,00	130,0	2,50
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	100	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:		530	24,8	24,8	101,2	739,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257	4,5

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		Выход (гр./мл)	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																			
тгк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	14,60	15,60	33,50	365,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
тгк243	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	0,00	0,00
тк37	Какао с витаминами	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	0,15	15,00	130,0	2,50
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	150	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:		540	20,7	18,7	81,9	620,0	700,7	269,8	56,3	454,5	6,4	8,2	27,0	164,9	0,6	1,3	63,0	138,6	2,5

День: четверг
Неделя: вторая

1 вариант

Родительская плата

Сезон: осенне-зимний

Для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)			Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, веществ., мг											Витамины, мг			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг		
Завтрак																							
ТР№18	Овощи свежие (помидор)	60	0,55	0,10	3,80	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				
ТР№03	Куски из птицы с соусом	110	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				
ТР№35	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				
ТР№43	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	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	0,00	0,00		
Таб 9 Скварин	Кондитерские изделия	50	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	0,00			
	Итого	597	20,81	24,18	79,37	597,70	870,00	170,59	228,76	133,49	5,34	8,90	12,24	101,40	0,31	0,21	21,59	114,40	0,07				

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)			Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, веществ., мг											Витамины, мг			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг		
Завтрак																							
ТР16	Салат из свежих огурцов с зел. луком	100	3,26	2,20	3,50	75,00	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				
ТР№121/	Печень, по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	163,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00				
ТР5	Макаронные изделия отварные	180	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	0,00	0,03			
ТР№43	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	0,00			
ТР№159/1	Напиток "Тажный" (чай с брусничкой)	200	0,40	0,10	18,40	85,00	56,20	12,50	10,10	15,90	1,10	0,00	0,04	0,52	0,00	0,01	7,50	0,31	0,00	0,00			
Таб 9 Скварин	Кондитерские изделия	50	1,88	1,50	16,50	85,00	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	0,00			
	Итого	655	20,94	19,44	92,11	688,70	650,67	70,85	96,70	537,75	9,91	7,23	24,91	170,38	0,37	1,39	49,75	7,59	0,03				

1 вариант

родительская плата

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					Минеральн. вещ-ва, мг					Витамины, мг							
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг
Завтрак																			
тпк438	Салат "Школьный"	60	3,20	4,80	3,26	63,41	70,00	13,00	15,00	140,0	0,18	1,70	10,50	61,00	0,01	0,50	8,00	11,50	0,00
тпк258	Плов из птицы(филе)	200	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
тпк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	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	0,00
тпк118	Какао "Хрутка"	200	4,08	4,32	22,40	115,00	62,00	60,00	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	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
Скюрихи																			
	Итого	585	20,3	19,5	92,3	637,9	1222	412,0	159,2	275,5	54,2	12,3	24,7	148	8,2	0,7	39,0	1175	0,9
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5862	214,0	219,6	870,6	6133,1	7673	3229	1740	2893	93,6	201,0	235	1438	16,2	5,1	395,1	2513	13,0
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	586,2	21,4	21,96	87,061	613,31	767,26	322,91	174	289,3	9,358	20,1	23,53	143,8	1,615	0,515	39,506	251,3	1,295

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					Минеральн. вещ-ва, мг					Витамины, мг							
		Выход (гр./мл.)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг
Завтрак																			
таб.9	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	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
тпк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	13,00	12,00	29,00	189,00	158,00	20,50	5,1	25,60	0,24	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00	0,03
тпк319	Ризотто школьное	180	4,50	7,50	26,00	274,00	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
тпк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	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	0,00
тпк136	Напиток кофейный с молоком	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
	Итого	565	21,0	21,0	93,2	644,5	661,5	208,4	55,3	263,8	2,3	20,1	43,5	252	5,2	0,4	8,7	67	0,6
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5792	212,8	215,1	855,5	6283,4	7031,9	3015,2	1371	3516	55,2	183,0	267,2	1865	13,7	7,4	392,8	1245	91,2
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	579,2	21,28	21,505	85,553	628,34	703,19	301,52	137,1	351,6	5,519	18,30	26,72	186,5	1,375	0,741	39,276	124,5	9,116

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко