

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МАОУ «СОШ №4/1»  
  
О.А.Исянгулова  
«02» 09 2024 г



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий кафедрой «Академия питания»  
В.Ю.Лыкова  
«02» 09 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 микронутриентов (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, хлеб пшеничный йодированный.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москв

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов

всеобуч 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
<b>Завтрак</b>																				
гтк453	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
гтк2233	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
гтк243	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
гтк37	Какао "Витогшка"	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
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>83,00</b>	<b>15,83</b>	<b>17,07</b>	<b>90,71</b>	<b>455,38</b>	<b>463,18</b>	<b>448,8</b>	<b>194</b>	<b>168,65</b>	<b>1,95</b>	<b>10,30</b>	<b>12,16</b>	<b>55,28</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>2,70</b>	<b>96,36</b>	<b>0,84</b>

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
<b>Завтрак</b>																				
гткб	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
гтк2233	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
гтк243	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
гтк10	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
	<b>Итого:</b>	<b>400,0</b>	<b>83,00</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>

День: вторник

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	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
таб.8 Скури	Икра кабачковая (пром.)	60	20,0	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
гтк424	Макаронные изделия отварные с сыром	180	51,00	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
гтк243	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
гтк459	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
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>83,00</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 (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
<b>Завтрак</b>																				
гтк110	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
гтк442	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
гтк243	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
гтк136	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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>83</b>	<b>21,78</b>	<b>22,13</b>	<b>78,55</b>	<b>641,00</b>	<b>599,00</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>6,35</b>

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	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
тк201	Вареники отварные с картофелем и маслом сливочным	200/10	70,00	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
тк239	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	8,50	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
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>83,00</b>	<b>13,7</b>	<b>8,6</b>	<b>30,8</b>	<b>256,2</b>	<b>257,4</b>	<b>35,0</b>	<b>39,9</b>	<b>163,0</b>	<b>1,7</b>	<b>69,3</b>	<b>9,8</b>	<b>319,2</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>3,3</b>	<b>34,0</b>	<b>0,1</b>

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
<b>Завтрак</b>																				
тк453	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
тк2233	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 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 "Витопка"	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
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>83,0</b>	<b>10,27</b>	<b>9,30</b>	<b>57,85</b>	<b>231,78</b>	<b>300,00</b>	<b>301,8</b>	<b>39</b>	<b>136,45</b>	<b>1,50</b>	<b>1,80</b>	<b>4,90</b>	<b>15,58</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>1,14</b>	<b>52,36</b>	<b>0,19</b>

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	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
тк110	Тефтели из говядины с рисом с	110	60,50	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
тк5	Макаронные изделия отварные	150	15,00	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	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>83</b>	<b>16,10</b>	<b>17,08</b>	<b>71,75</b>	<b>492,50</b>	<b>362,00</b>	<b>61,25</b>	<b>70,5</b>	<b>150,75</b>	<b>4,75</b>	<b>13,52</b>	<b>3,34</b>	<b>55,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>15,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>

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
<b>Завтрак</b>																				
скуп.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	40	19,00	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
ткб	Омлет натуральный	180	50,00	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	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	9,50	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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>83,00</b>	<b>19,23</b>	<b>17,64</b>	<b>49,85</b>	<b>481,50</b>	<b>458,30</b>	<b>185,75</b>	<b>90,3</b>	<b>382,25</b>	<b>5,67</b>	<b>30,55</b>	<b>39,09</b>	<b>94,3</b>	<b>0,23</b>	<b>1,42</b>	<b>15,48</b>	<b>473,50</b>	<b>3,43</b>

День: пятница  
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
<i>Завтрак</i>																				
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	1шт	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 2	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
	<i>Итого</i>	<i>507</i>	<i>83,00</i>	<i>17,80</i>	<i>14,33</i>	<i>96,37</i>	<i>528,05</i>	<i>416,28</i>	<i>414,5</i>	<i>141</i>	<i>338,50</i>	<i>5,00</i>	<i>9,06</i>	<i>20,17</i>	<i>68,00</i>	<i>0,30</i>	<i>0,26</i>	<i>0,14</i>	<i>53,90</i>	<i>78,84</i>

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
<i>Завтрак</i>																				
тк174	Запеканка рисовая с творогом со стуженным молоком	160	65,00	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	8,00	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
	<i>Итого</i>	<i>390</i>	<i>83,00</i>	<i>15,08</i>	<i>10,90</i>	<i>46,35</i>	<i>278,80</i>	<i>268,80</i>	<i>49,9</i>	<i>26</i>	<i>48,15</i>	<i>1,48</i>	<i>9,02</i>	<i>28,02</i>	<i>33,50</i>	<i>0,05</i>	<i>0,21</i>	<i>3,12</i>	<i>19,80</i>	<i>0,01</i>

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-весенний

1 вариант

всеобуч 83 руб.

для обучающихся 5-11 классов

№ 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
<i>Завтрак</i>																				
тгк6	Омлет натуральный	180	50,00	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	20,00	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
	<i>Итого:</i>	<i>460</i>	<i>83,00</i>	<i>20,64</i>	<i>19,86</i>	<i>52,65</i>	<i>515,70</i>	<i>456,30</i>	<i>166,8</i>	<i>51</i>	<i>363,25</i>	<i>6,17</i>	<i>29,85</i>	<i>39,09</i>	<i>81,07</i>	<i>0,17</i>	<i>1,35</i>	<i>1,71</i>	<i>393,70</i>	<i>2,93</i>

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
<i>Завтрак</i>																				
тгк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28,0	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 порционнo	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 Скурихи	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
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>83,0</i>	<i>12,64</i>	<i>14,27</i>	<i>80,21</i>	<i>440,90</i>	<i>636,18</i>	<i>417,8</i>	<i>217</i>	<i>230,95</i>	<i>1,96</i>	<i>14,60</i>	<i>13,41</i>	<i>87,00</i>	<i>0,21</i>	<i>0,29</i>	<i>61,70</i>	<i>112,00</i>	<i>0,84</i>

День: вторник

Неделя: вторая

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
<i>Завтрак</i>																				
тгк142	Сосиска отварная молочная	50	42,50	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	15,00	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 "Витошка"	200	21,00	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
	<i>Итого</i>	<i>425</i>	<i>83,00</i>	<i>15,50</i>	<i>23,28</i>	<i>87,78</i>	<i>603,50</i>	<i>395,20</i>	<i>114,25</i>	<i>84,50</i>	<i>212,75</i>	<i>6,05</i>	<i>2,72</i>	<i>1,80</i>	<i>28,24</i>	<i>0,50</i>	<i>0,54</i>	<i>20,00</i>	<i>130,03</i>	<i>1,74</i>

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
<i>Завтрак</i>																				
тк227	Печень жареная с маслом	60	45,0	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 "Витошка"	200	21,00	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
	<i>Итого</i>	<i>435</i>	<i>83,00</i>	<i>15,43</i>	<i>14,23</i>	<i>106,03</i>	<i>674,07</i>	<i>421,38</i>	<i>314,25</i>	<i>278,5</i>	<i>419,75</i>	<i>9,85</i>	<i>10,75</i>	<i>6,06</i>	<i>57,12</i>	<i>0,77</i>	<i>0,51</i>	<i>21,00</i>	<i>132,50</i>	<i>2,33</i>

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	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A	Д
<b>Завтрак</b>																				
шт453	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
	Сочень с творогом	60	45	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
ттк243	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
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>83,00</b>	<b>17,61</b>	<b>11,11</b>	<b>81,45</b>	<b>495,75</b>	<b>415,18</b>	<b>297,75</b>	<b>153</b>	<b>403,25</b>	<b>6,84</b>	<b>9,01</b>	<b>34,81</b>	<b>22,70</b>	<b>0,41</b>	<b>0,22</b>	<b>2,26</b>	<b>26,30</b>	<b>0,70</b>

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	B1	B2	C	A	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк519	Биточки из минтая с творогом	80	45,5	15,73	15,19	35,80	239,00	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
тк 35	Картофельное пюре	150	30,00	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>83,00</b>	<b>20,45</b>	<b>20,83</b>	<b>78,30</b>	<b>470,50</b>	<b>711,48</b>	<b>119,53</b>	<b>257</b>	<b>136,70</b>	<b>2,85</b>	<b>13,10</b>	<b>34,50</b>	<b>47,73</b>	<b>0,51</b>	<b>5,22</b>	<b>5,47</b>	<b>30,20</b>	<b>0,71</b>

День: четверг  
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	B1	B2	C	A	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк403	Кнели из птицы соусом	90	45,35	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
тк5	Макаронные изделия отварные	150	15,00	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>83,00</b>	<b>18,40</b>	<b>19,58</b>	<b>76,49</b>	<b>542,50</b>	<b>469,00</b>	<b>280,09</b>	<b>195,26</b>	<b>209,99</b>	<b>3,89</b>	<b>14,42</b>	<b>13,80</b>	<b>#####</b>	<b>0,20</b>	<b>0,29</b>	<b>1,36</b>	<b>68,23</b>	<b>0,07</b>

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	B1	B2	C	A	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк403	Кнели из птицы соусом	90	45,35	8,00	6,50	2,50	193,00	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
ттк15	Капуста тушенная	150	18,00	1,80	2,30	22,80	159,00	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
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
тк37	Какао с молоком	200	15,15	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>83,00</b>	<b>14,99</b>	<b>12,28</b>	<b>65,55</b>	<b>501,98</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>

Неделя: вторая  
Сезон: осенне-весенний  
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	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A	Д
<b>Завтрак</b>																				
гтк453	Каша молочная овсяная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	205	38,00	6,10	8,60	30,80	233,50	146,00	147,00	155,00	32,20	0,45	9,00	2,00	20,0	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06
гтк233	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
гтк243	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
гтк19	Напиток яблочный	200	15,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>83,00</b>	<b>12,68</b>	<b>14,80</b>	<b>74,75</b>	<b>454,80</b>	<b>487,00</b>	<b>332,8</b>	<b>194,3</b>	<b>168,65</b>	<b>1,95</b>	<b>11,00</b>	<b>8,90</b>	<b>44,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,37</b>	<b>4,70</b>	<b>204,00</b>	<b>2,75</b>
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :</b>			<b>830,00</b>	<b>162,48</b>	<b>166,02</b>	<b>738,61</b>	<b>4824,22</b>	<b>4099,64</b>	<b>2335,37</b>	<b>1233,5</b>	<b>2366,94</b>	<b>41,51</b>	<b>169,76</b>	<b>148,63</b>	<b>791,0</b>	<b>2,50</b>	<b>8,85</b>	<b>129,49</b>	<b>1092,05</b>	<b>88,63</b>
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			<b>83,00</b>	<b>16,25</b>	<b>16,60</b>	<b>73,86</b>	<b>482,42</b>	<b>409,96</b>	<b>233,54</b>	<b>123,4</b>	<b>236,69</b>	<b>4,15</b>	<b>16,98</b>	<b>14,86</b>	<b>79,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,89</b>	<b>12,95</b>	<b>109,21</b>	<b>8,86</b>

  

2 вариант																				
№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A	Д
<b>Завтрак</b>																				
гтк142	Сосиска отварная молочная	50	42,50	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
гтк319	Рис отварной	150	21,00	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
гтк239	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
гтк19	Напиток яблочный	200	15,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>83,00</b>	<b>16,16</b>	<b>23,50</b>	<b>72,65</b>	<b>632,50</b>	<b>611,30</b>	<b>51,0</b>	<b>65,0</b>	<b>249,20</b>	<b>3,61</b>	<b>6,98</b>	<b>23,50</b>	<b>137,6</b>	<b>0,45</b>	<b>5,30</b>	<b>5,53</b>	<b>130,00</b>	<b>2,50</b>
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :</b>			<b>830,00</b>	<b>166,61</b>	<b>165,48</b>	<b>678,19</b>	<b>4786,33</b>	<b>5105,24</b>	<b>2323,16</b>	<b>1213,5</b>	<b>2986,40</b>	<b>41,12</b>	<b>140,95</b>	<b>203,02</b>	<b>691,4</b>	<b>2,74</b>	<b>15,09</b>	<b>160,24</b>	<b>1227,26</b>	<b>12,76</b>
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			<b>83,000</b>	<b>16,661</b>	<b>16,548</b>	<b>67,819</b>	<b>478,63</b>	<b>510,52</b>	<b>232,32</b>	<b>121,3</b>	<b>298,64</b>	<b>4,11</b>	<b>14,10</b>	<b>20,30</b>	<b>69,1</b>	<b>0,274</b>	<b>1,509</b>	<b>16,02</b>	<b>122,73</b>	<b>1,276</b>

Технолог отдела общественного питания



И.И.Корниенко