

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



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО «Академия питания»  
В.Ю.Лыкова  
09 2024 г



# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

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

День: 1 понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход (гр./сл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
<b>Завтрак</b>																				
тгк453	Каша молочная рисовая с маслом сл. и фруктовой подливкой	225	32,00	5,56	7,77	28,50	245,0	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
тгк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	70	52,0	8,48	8,10	25,00	153,30	195,00	180,00	25,25	133,2	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
тгк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	26,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
таб.9	Фрукты свежие( мандарины)	100	56,00	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>166,00</b>	<b>18,51</b>	<b>18,47</b>	<b>87,00</b>	<b>587,58</b>	<b>659,18</b>	<b>578,00</b>	<b>205,25</b>	<b>185,60</b>	<b>2,05</b>	<b>10,80</b>	<b>14,26</b>	<b>214,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,39</b>	<b>51,70</b>	<b>226,00</b>	<b>3,54</b>
<b>Обед</b>																				
тгк174	Салат из свеклы с яблоками	100	32,00	1,30	5,16	12,50	101,60	209,50	35,00	20,00	36,70	1,80	3,83	0,41	12,00	0,02	0,01	8,30	0,00	0,00
тгк1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250/15/10	53,00	2,98	4,30	12,00	134,00	134,00	332,10	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65
тгк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с	100/50	110,00	12,25	13,00	9,50	195,00	195,00	170,50	27,50	425,00	2,50	5,90	3,00	41,70	0,15	0,01	5,00	0,03	0,01
тгк302	Каша пшеничная вязкая	180	18,00	7,12	3,00	46,79	276,18	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	2,28	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00	0,01
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	1,00	0,00	19,20	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>		<b>248,00</b>	<b>28,78</b>	<b>26,01</b>	<b>123,47</b>	<b>902,93</b>	<b>891,8</b>	<b>580,94</b>	<b>387,46</b>	<b>1054,60</b>	<b>14,14</b>	<b>20,33</b>	<b>11,00</b>	<b>108,5</b>	<b>0,65</b>	<b>0,08</b>	<b>39,30</b>	<b>24,24</b>	<b>0,67</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>414,00</b>	<b>47,29</b>	<b>44,48</b>	<b>210,47</b>	<b>1490,51</b>	<b>1551,0</b>	<b>1158,9</b>	<b>592,71</b>	<b>1240,2</b>	<b>16,19</b>	<b>31,13</b>	<b>25,26</b>	<b>323,0</b>	<b>1,10</b>	<b>0,47</b>	<b>91,00</b>	<b>250,24</b>	<b>4,21</b>	

День: 2 вторник

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход (гр./сл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	28,00	1,10	0,20	8,00	26,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00
тгк151	Рагу из говядины	225	123,00	21,00	22,30	45,56	475,00	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
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	0,02	70,00	7,50	0,00
тгк239	Хлеб северный (с ламин)	40	7,50	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
<b>Итого:</b>		<b>567</b>	<b>166</b>	<b>23,66</b>	<b>22,83</b>	<b>91,96</b>	<b>643,60</b>	<b>942,60</b>	<b>66,24</b>	<b>123,20</b>	<b>346,65</b>	<b>7,25</b>	<b>7,59</b>	<b>2,11</b>	<b>76,29</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>120,00</b>	<b>9,30</b>	<b>0,35</b>
<b>Обед</b>																				
тгк185	Салат "Нежность"	100	32,0	3,80	8,10	17,00	118,00	118,00	19,20	19,80	33,60	0,60	5,43	6,85	25,80	0,04	0,10	5,00	1,51	0,52
тгк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	36,00	7,34	2,72	23,21	159,70	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00
тгк183	Польмени "Домашние "отварные с маслом и	200/10/20	150,0	13,50	17,60	45,00	465,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00	0,65
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк14	Компот из яблок	200	20,0	0,20	0,20	17,90	105,00	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>		<b>910</b>	<b>248</b>	<b>28,97</b>	<b>29,17</b>	<b>126,58</b>	<b>963,05</b>	<b>679,4</b>	<b>298,16</b>	<b>288,99</b>	<b>465,57</b>	<b>6,02</b>	<b>29,04</b>	<b>25,32</b>	<b>207,6</b>	<b>0,68</b>	<b>0,32</b>	<b>31,36</b>	<b>146,71</b>	<b>1,17</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>414,00</b>	<b>52,63</b>	<b>52,00</b>	<b>218,54</b>	<b>1606,6</b>	<b>1622,0</b>	<b>364,40</b>	<b>412,19</b>	<b>812,2</b>	<b>13,27</b>	<b>36,63</b>	<b>27,43</b>	<b>283,9</b>	<b>0,99</b>	<b>0,49</b>	<b>151,36</b>	<b>156,01</b>	<b>1,52</b>	

День: 3 среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

8

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
ттк16	Запеканка творожная "Ватрушка Царская"	200	103,0	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
ттк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	10,0	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 "Витюшка"	200	26,0	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	Фрукты свежие(яблоко)	130	45	0,20	0,20	10,00	40,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>184,00</b>	<b>24,61</b>	<b>24,63</b>	<b>101,65</b>	<b>736,22</b>	<b>680,7</b>	<b>451,45</b>	<b>361,75</b>	<b>52,45</b>	<b>3,14</b>	<b>19,46</b>	<b>39,56</b>	<b>82,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>	<b>50,70</b>	<b>257,00</b>	<b>4,50</b>
<b>Обед</b>																				
ттк317	Салат "Мозайка"	100	22,00	1,50	9,20	15,50	167,00	128,00	43,00	13,00	106,00	1,30	10,80	13,00	24,2	0,04	0,17	4,00	0,11	1,10
ттк199	Юшка гороховая с копченостями и	250	45,00	8,92	10,94	25,00	185,00	413,00	240,95	138,76	147,10	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
ттк121/1	Печень по-строгановски	125	66,78	10,40	9,60	5,90	153,00	158,67	14,00	15,00	431,00	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	180	16,22	3,60	5,76	37,56	229,20	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	0,00	0,03
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
ттк232	Йогурт фруктовый	115	45	2,90	3,50	15,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,24	0,20	0,70	22,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>995</b>	<b>230,00</b>	<b>31,45</b>	<b>39,55</b>	<b>141,94</b>	<b>1018,35</b>	<b>1271,7</b>	<b>573,65</b>	<b>279,16</b>	<b>954,55</b>	<b>14,14</b>	<b>23,8</b>	<b>41,27</b>	<b>210,8</b>	<b>0,97</b>	<b>1,71</b>	<b>33,72</b>	<b>27,69</b>	<b>1,13</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>414,00</b>	<b>56,06</b>	<b>64,18</b>	<b>243,59</b>	<b>1754,57</b>	<b>1952,4</b>	<b>1025,1</b>	<b>640,91</b>	<b>1007,0</b>	<b>17,28</b>	<b>43,29</b>	<b>80,83</b>	<b>293,3</b>	<b>1,42</b>	<b>2,24</b>	<b>84,42</b>	<b>284,69</b>	<b>###</b>

День: 4 четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	80	35,0	2,06	0,10	1,00	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00
ттк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	75,0	13,00	12,00	20,00	180,00	175,60	22,70	5,6	28,40	0,30	4,00	9,50	97,3	0,08	0,12	2,41	54,40	0,00
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	25,0	2,67	3,53	31,06	237,49	198,00	24,06	151,0	253,0	4,00	1,74	3,00	12,00	0,30	0,09	2,00	0,80	0,00
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	6,00	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
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	6,00	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
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	25,0	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>610</b>	<b>172,0</b>	<b>22,61</b>	<b>17,41</b>	<b>96,91</b>	<b>646,49</b>	<b>783,9</b>	<b>246,91</b>	<b>216,60</b>	<b>464,15</b>	<b>7,07</b>	<b>19,94</b>	<b>18,10</b>	<b>157,9</b>	<b>5,47</b>	<b>0,49</b>	<b>16,41</b>	<b>89,0</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>																				
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей	100	20,00	5,74	4,57	17,98	93,58	99,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,01	0,00	0,11	0,05	10,00	0,00	0,00
ттк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	52,00	7,07	7,82	15,10	150,00	144,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00
ттк142	Сосиска отварная молочная	100	100,00	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
тк35	Картофельное пюре	180	35,00	4	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
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк111	Компот из ягодной смеси(вишня)	200	25,0	0,10	0,10	19,90	103,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>242,0</b>	<b>32,22</b>	<b>39,34</b>	<b>122,74</b>	<b>924,13</b>	<b>1092,4</b>	<b>167,20</b>	<b>157,05</b>	<b>367,85</b>	<b>5,86</b>	<b>10,01</b>	<b>11,26</b>	<b>46,1</b>	<b>0,50</b>	<b>0,25</b>	<b>30,00</b>	<b>2,02</b>	<b>0,06</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>414,0</b>	<b>54,83</b>	<b>56,75</b>	<b>219,65</b>	<b>1570,62</b>	<b>1876,3</b>	<b>414,1</b>	<b>373,65</b>	<b>832,0</b>	<b>12,93</b>	<b>29,95</b>	<b>29,36</b>	<b>204,0</b>	<b>5,97</b>	<b>0,74</b>	<b>46,41</b>	<b>91,02</b>	<b>0,61</b>

День: 5 пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se	F	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тк453	Каша молочная овсяная из хлопьев "Геркулес" с маслом сл	250	38,00	7,43	10,48	37,56	284,80	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
тк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	10,0	1,88	1,20	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	5,00	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
тк552	Кекс творожный	50	45,00	9,00	9,00	23,00	195,50		26,00	5,00	48,00	0,30				0,07		0,00	0,07	
таб.9 Скюрихин	Фрукты свежие(сезонные)	100	68,00	1,50	0,50	10,00	55,90	278,00	43,18	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>166,00</b>	<b>20,0</b>	<b>21,2</b>	<b>93,4</b>	<b>637,9</b>	<b>590,0</b>	<b>225,9</b>	<b>191,3</b>	<b>108,5</b>	<b>2,2</b>	<b>11,9</b>	<b>4,3</b>	<b>31,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>36,6</b>	<b>25,1</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>																				
тк171	Салат из свеклы с сыром	100	31,00	5,65	9,36	6,53	127,00	213,80	216,60	117,69	218,12	1,10	6,70	2,52	14,70	0,02	0,00	7,21	31,50	0,02
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	33,00	6,58	7,70	28,00	158,70	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40
тк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	225	133,00	16,03	14,40	24,79	444,38	759,00	146,82	229,54	260,14	2,47	7,18	0,27	62,80	0,30	0,15	23,32	36,00	0,01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк434	Кисель "Витгошка"	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	130,00	1,68
скурихин	Кондитерские изделия(вафли)	25	20,00	1,88	2,50	18,50	104,00	115,00	88,00	17,00	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,11	41,34	0,10	41,34
	<b>Итого:</b>	<b>907</b>	<b>248,00</b>	<b>34,47</b>	<b>34,51</b>	<b>125,53</b>	<b>1044,43</b>	<b>1272,0</b>	<b>553,67</b>	<b>494,98</b>	<b>613,51</b>	<b>8,30</b>	<b>22,58</b>	<b>13,89</b>	<b>133,5</b>	<b>0,77</b>	<b>0,72</b>	<b>92,87</b>	<b>202,81</b>	<b>43,45</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1537</b>	<b>414,00</b>	<b>54,48</b>	<b>55,69</b>	<b>218,94</b>	<b>1682,33</b>	<b>1862,0</b>	<b>779,60</b>	<b>686,23</b>	<b>721,96</b>	<b>10,45</b>	<b>34,44</b>	<b>18,15</b>	<b>165,3</b>	<b>0,98</b>	<b>0,90</b>	<b>129,43</b>	<b>227,88</b>	<b>43,5</b>

День: 1 понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se	F	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тк6	Омлет натуральный	200	50,00	14,90	14,30	15,00	212,00	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
тк217	Булочка в ассортименте	60	40,00	1,60	2,90	16,00	162,00	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	25,00	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	30	6,00	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
тк232	Йогурт фруктовый	115	45,00	2,90	3,50	21,30	124,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>166,0</b>	<b>22,88</b>	<b>22,20</b>	<b>86,9</b>	<b>663,5</b>	<b>523,8</b>	<b>798</b>	<b>70</b>	<b>733</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>81</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>254</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																				
тк175	Салат картофельный с зеленым горошком	60	15,00	1,00	3,10	5,40	46,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
тк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	30,00	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00
тк45	Плов по-узбекски из говядины	225	130,00	20,50	21,29	42,92	515,00	408,50	33,81		255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
таб.9 Скюрихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	38,00	0,80	0,80	11,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>248,00</b>	<b>27,50</b>	<b>29,53</b>	<b>126,53</b>	<b>896,15</b>	<b>1843,7</b>	<b>233,71</b>	<b>152,35</b>	<b>443,36</b>	<b>7,55</b>	<b>23,06</b>	<b>11,04</b>	<b>169,6</b>	<b>0,77</b>	<b>0,31</b>	<b>54,00</b>	<b>10,27</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>414,0</b>	<b>50,38</b>	<b>51,73</b>	<b>213,43</b>	<b>1559,65</b>	<b>2369,5</b>	<b>1031,7</b>	<b>222,35</b>	<b>1176,4</b>	<b>12,03</b>	<b>54,42</b>	<b>45,26</b>	<b>250,4</b>	<b>6,07</b>	<b>1,72</b>	<b>58,44</b>	<b>264,07</b>	<b>2,95</b>	

День: 2 вторник  
Неделя: вторая  
для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

Льготная категория

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
скур.18	Овощи свежие (огурец) порционно с	82	32,0	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00
тк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом	130	105,0	13,00	15,10	18,20	259,00	182,00	38,00	22,00	95,00	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	0,10	15,00	0,00	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	180	16,0	3,60	5,76	37,56	229,20	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	0,00	0,03
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	6,00	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	10,0	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>622</b>	<b>169,00</b>	<b>20,36</b>	<b>21,24</b>	<b>87,31</b>	<b>591,7</b>	<b>473,0</b>	<b>88,4</b>	<b>83,4</b>	<b>181,0</b>	<b>5,5</b>	<b>15,9</b>	<b>3,7</b>	<b>65,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>28,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																				
тк53	Салат из белокочанной капусты с	100	17,0	1,60	4,10	16,90	116,00	316,60	52,00	15,00	27,00	0,67	3,40	0,39	14,80	0,03	0,05	39,00	0,04	0,01
тк12	Рассольник Ленинградский(с перл.крупой,мясом и сметаной)	250/15/10	60,0	6,87	7,02	19,40	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21	0,65
тк204	Котлета из мятой с сыром	100	62,00	8,75	6,00	261,00	215,00	42,00	18,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	0,34	2,00	0,36	0,01	0,01
тк422	Картофель запеченный по-деревенски	150	40,0	3,20	8,40	19,50	184,93	481,60	39,83	93,13	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	0,07	25,45	0,54	0,65
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк21	Напиток апельсиновый	200	18	0,20	0,00	25,70	94,00	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	0,00	5,00	0,00	0,0
тк6.9	Фрукты свежие(груша)	100	38,00	0,96	0,24	20,00	42,00	155,00	42,00	20,40	13,20	0,12	1,00	0,10	10,00	0,02	0,03	5,00	2,00	0,00
Скурикин	<b>Итого:</b>	<b>1155</b>	<b>245,0</b>	<b>25,705</b>	<b>26,31</b>	<b>385,975</b>	<b>899,28</b>	<b>1421,8</b>	<b>207,33</b>	<b>404,53</b>	<b>174,21</b>	<b>69,175</b>	<b>27,55</b>	<b>321,2</b>	<b>99,08</b>	<b>0,6825</b>	<b>2,25</b>	<b>82,81</b>	<b>2,8</b>	<b>1,32</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>414,0</b>	<b>46,065</b>	<b>47,55</b>	<b>473,285</b>	<b>1490,98</b>	<b>1894,8</b>	<b>295,68</b>	<b>487,93</b>	<b>355,16</b>	<b>74,625</b>	<b>43,48</b>	<b>324,9</b>	<b>164,5</b>	<b>0,8625</b>	<b>2,57</b>	<b>110,83</b>	<b>12,8</b>	<b>1,35</b>	

День: 3 среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тк16	Запеканка творожная со гущенным	200	121,24	18,76	21,73	52,80	484,24	138,70	195,70	320,5	29,00	1,74	15,70	35,30	50,70	0,08	0,36	0,70	124,00	2,00
тк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	10,0	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 "Витощка"	200	26,0	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
тк6.9	Фрукты свежие(яблоко)	120	35,0	0,20	0,20	10,00	40,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>192,24</b>	<b>24,6</b>	<b>24,6</b>	<b>101,7</b>	<b>736,2</b>	<b>681</b>	<b>451</b>	<b>362</b>	<b>52</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>40</b>	<b>83</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>51</b>	<b>257</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>																				
тк131-	Салат из рыбной консервы с яйцом и луком	100	24,8	6,10	8,50	20,28	139,00	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01	1,50
тк18	Свекольник со сметаной	250/10	31,0	2,69	5,39	20,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00	0,65
тк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	225	130,98	19,00	18,13	39,74	455,60	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>221,76</b>	<b>31,915</b>	<b>32,57</b>	<b>122,795</b>	<b>922,3</b>	<b>1314,5</b>	<b>123,18</b>	<b>434,02</b>	<b>495,02</b>	<b>9,91</b>	<b>35,92</b>	<b>20,96</b>	<b>150,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,40</b>	<b>49,60</b>	<b>30,01</b>	<b>2,15</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>414,00</b>	<b>56,525</b>	<b>57,2</b>	<b>224,445</b>	<b>1658,52</b>	<b>1995,2</b>	<b>574,63</b>	<b>795,77</b>	<b>547,47</b>	<b>13,05</b>	<b>55,38</b>	<b>60,52</b>	<b>232,7</b>	<b>0,87</b>	<b>0,94</b>	<b>100,30</b>	<b>287,01</b>	<b>6,65</b>	



День: 1 понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория 2 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
<b>Завтрак</b>																				
тк6	Омлет натуральный	200	71,0	16,68	17,16	11,30	310,00	235,30	152,00	26,3	344,0	3,87	28,75	37,09	76,27	0,13	1,32	0,48	392,0	2,93
тк217	Булочка в ассортименте	60	40,0	1,60	2,90	16,00	162,00	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	45,0	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
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	25,0	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>181,0</b>	<b>22,68</b>	<b>24,86</b>	<b>71,0</b>	<b>667,0</b>	<b>561,3</b>	<b>724,0</b>	<b>72,3</b>	<b>815,0</b>	<b>5,07</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>96</b>	<b>0,36</b>	<b>1,73</b>	<b>3,62</b>	<b>489,8</b>	<b>3,12</b>
<b>Обед</b>																				
скурих	Овощи консервированные (огурец)	60	25,0	0,40	0,05	6,00	42,00	117,03	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	2,50	3,00	0,00
тк25	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом и зеленью	250/15/2	44,0	2,00	2,80	25,00	125,00	332,10	48,50	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65
тк134	Гуляш из отварной говядины	120	105,0	16,50	17,50	15,10	285,00	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
тк302	Каша пшеничная вязкая	180	18,0	7,12	6,73	46,79	276,18	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	2,28	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00	0,01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк524	Напиток из компотной смеси	200	31,0	0,10	0,10	19,90	103,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>897</b>	<b>233,0</b>	<b>30,25</b>	<b>27,73</b>	<b>136,27</b>	<b>946,53</b>	<b>1169,0</b>	<b>107,34</b>	<b>367,96</b>	<b>738,90</b>	<b>9,34</b>	<b>17,84</b>	<b>15,49</b>	<b>111,2</b>	<b>0,52</b>	<b>0,20</b>	<b>29,50</b>	<b>27,22</b>	<b>0,66</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>414,0</b>	<b>52,93</b>	<b>52,59</b>	<b>207,27</b>	<b>1613,53</b>	<b>1730,3</b>	<b>831,34</b>	<b>440,23</b>	<b>1553,9</b>	<b>14,41</b>	<b>55,59</b>	<b>57,48</b>	<b>207,5</b>	<b>0,88</b>	<b>1,93</b>	<b>33,12</b>	<b>517,0</b>	<b>3,78</b>

День: 2 вторник

Льготная категория 2 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8	Икра кабачковая (пром.)	100	26,0	1,20	4,70	7,70	78,00	328,00	19,20	35,00	11,70	0,40	0,03	0,30	6,30	0,03	0,03	8,30	4,00	0,00
тк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом	130	105,0	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	28,0	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	10,0	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
тк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	6,0	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
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>175,0</b>	<b>20,3</b>	<b>27,0</b>	<b>72,7</b>	<b>657,5</b>	<b>709</b>	<b>95,5</b>	<b>225,5</b>	<b>339,5</b>	<b>7,8</b>	<b>12,8</b>	<b>5,9</b>	<b>48</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>27,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	28,0	1,10	0,20	8,00	26,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00
скурих	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	260	65,0	7,34	2,72	27,21	189,00	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00
тк139	Оладьи из печени с маслом сливочным	120/5	71,0	13,00	15,50	25,00	357,00	120,00	8,00	12,00	159,00	5,00	2,80	15,00	110,0	0,15	0,86	20,00	4,50	0,65
тк15	Рагу овощное	180	40,0	5,40	8,04	18,00	175,00	544,80	37,00	25,00	92,00	1,10	4,32	0,23	30,00	0,59	0,05	9,00	0,86	0,00
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,0	0,00	0,00	25,00	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>239</b>	<b>30,97</b>	<b>27,01</b>	<b>126,69</b>	<b>943,15</b>	<b>1515,3</b>	<b>318,38</b>	<b>309,89</b>	<b>551,87</b>	<b>12,25</b>	<b>26,32</b>	<b>31,26</b>	<b>293,4</b>	<b>1,14</b>	<b>1,03</b>	<b>83,29</b>	<b>31,56</b>	<b>0,65</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>414,0</b>	<b>51,22</b>	<b>53,96</b>	<b>199,36</b>	<b>1600,7</b>	<b>2224,1</b>	<b>413,83</b>	<b>535,39</b>	<b>891,3</b>	<b>20,00</b>	<b>39,10</b>	<b>37,12</b>	<b>341,8</b>	<b>1,45</b>	<b>1,25</b>	<b>110,59</b>	<b>36,16</b>	<b>1,00</b>

День: 3 среда

Льготная категория 2 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																				
ттк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	103,0	17,76	20,73	42,80	450,00	138,70	195,70	320,5	29,00	1,74	15,70	35,30	50,70	0,08	0,36	0,70	124,0	2,00
ттк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	10,0	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 "Витогшка"	200	26,0	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	Фрукты свежие(яблоко)	120	41	0,20	0,20	10,00	40,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>180,0</b>	<b>23,6</b>	<b>23,6</b>	<b>91,7</b>	<b>702,0</b>	<b>680,7</b>	<b>451,5</b>	<b>361,8</b>	<b>52,5</b>	<b>3,1</b>	<b>19,5</b>	<b>39,6</b>	<b>83</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>50,7</b>	<b>257,0</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>																				
ттк473	Салат из белокочанной и морской капусты	60	15,0	1,00	6,12	1,08	44,00	33,00	33,00	28,00	21,60	2,28	750,00	0,20	150,0	0,02	0,03	21,60	2,00	0,00
ттк 270	Борщ Украинский со сметаной и зеленью	250/10/2	30,0	1,07	3,79	14,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	2,00	0,27
тк183	Пельмени "Домашние" отварные с маслом и сметаной	200/10/20	119,0	13,50	17,60	45,00	465,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00	0,65
ттк243/1	Хлеб "Пшенич." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк9	Напиток из плодов шиповника	200	15,0	0,68	0,00	26,98	80,00	10,18	12,00	3,40	14,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,14	0,03	200,00	0,00	0,00
ттк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	45,0	2,90	3,50	15,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,24	0,20	0,70	22,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>957</b>	<b>234,0</b>	<b>23,28</b>	<b>31,56</b>	<b>126,37</b>	<b>893,35</b>	<b>876,18</b>	<b>405,48</b>	<b>188,05</b>	<b>512,45</b>	<b>7,66</b>	<b>764,4</b>	<b>6,66</b>	<b>244,7</b>	<b>0,86</b>	<b>0,48</b>	<b>251,37</b>	<b>143,27</b>	<b>0,65</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>414,0</b>	<b>46,89</b>	<b>55,19</b>	<b>218,02</b>	<b>1595,33</b>	<b>1557</b>	<b>857</b>	<b>550</b>	<b>565</b>	<b>11</b>	<b>784</b>	<b>46</b>	<b>327</b>	<b>1,3</b>	<b>1,0</b>	<b>302,1</b>	<b>400,3</b>	<b>5</b>

День: 4 четверг

Льготная категория 2 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																				
окур.г8	Овощи свежие (помидор) порционно с	80	35,00	1,26	0,20	6,33	58,34	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00
ттк523	Гуляш из пшцы в соусе молочном	100	60,0	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	35,0	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"	30	6,0	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	9,04	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	Фрукты свежие(яблоко)	100	35,38	28,12	0,20	0,20	7,50	47,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	10,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>180,42</b>	<b>45,28</b>	<b>22,08</b>	<b>84,66</b>	<b>601,54</b>	<b>1028,6</b>	<b>763,15</b>	<b>387,94</b>	<b>202,62</b>	<b>62,44</b>	<b>11,51</b>	<b>27,37</b>	<b>166,4</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>35,74</b>	<b>69,80</b>	<b>0,59</b>
<b>Обед</b>																				
ттк126	Салат "Витаминный"	100	16,58	4,00	8,00	2,98	75,00	147,00	11,50	21,00	7,00	0,30	2,46	0,08	26,70	0,02	0,04	5,00	0,00	0,00
тк95	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25/2	52,0	5,07	5,22	17,68	130,00	144,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00
ттк142	Сосиска отварная молочная с соусом	100/50	105,0	11,40	18,20	20,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,0	7,12	6,73	46,79	276,18	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	2,28	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00	0,01
ттк243/1	Хлеб "Пшенич." в/с, хлеб северный(с	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,0	0,00	0,00	19,20	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>907</b>	<b>233,58</b>	<b>31,72</b>	<b>38,70</b>	<b>130,13</b>	<b>943,33</b>	<b>1144,3</b>	<b>147,34</b>	<b>361,01</b>	<b>789,85</b>	<b>12,44</b>	<b>9,44</b>	<b>7,44</b>	<b>63,1</b>	<b>0,59</b>	<b>0,20</b>	<b>20,00</b>	<b>24,22</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>414,00</b>	<b>77,00</b>	<b>60,78</b>	<b>214,79</b>	<b>1544,87</b>	<b>2172,9</b>	<b>910,5</b>	<b>748,95</b>	<b>992,5</b>	<b>74,88</b>	<b>20,95</b>	<b>34,81</b>	<b>229,4</b>	<b>43,43</b>	<b>0,66</b>	<b>53,74</b>	<b>94,0</b>	<b>0,60</b>



День: 5 пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Льготная категория 2 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	180	45,00	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
гтк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями	45	30,00	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
тк12	Яйцо отварное	52	21,14	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	78,00
тк37	Какао с витаминами	200	25,0	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
г.9 Скур	Фрукты свежие(яблоко)	130	45,0	0,50	0,50	11,00	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	
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>166,14</b>	<b>24,6</b>	<b>20,7</b>	<b>97,7</b>	<b>686,1</b>	<b>740,1</b>	<b>297,6</b>	<b>65,2</b>	<b>74,6</b>	<b>2,5</b>	<b>13,0</b>	<b>44,0</b>	<b>89,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>30,1</b>	<b>157,3</b>	<b>80,5</b>
<b>Обед</b>																				
скур.г8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	32,0	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
гтк1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/15/10	53,0	2,98	4,30	12,00	134,00	332,10	48,50	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65
тк22	Рыба(филе ) запеченое с луком	100	84,0	14,67	10,40	35,42	337,00	670,00	146,82	229,54	260,14	2,47	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	23,32	36,00	0,01
гтк 422	Картофель запеченый по-деревенски	180	48,0	3,84	10,30	26,23	223,00	481,60	39,83	93,13	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	0,07	25,45	0,54	0,65
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
гтк434	Кисель "Витошка"	200	21,0	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,00	1,68
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>248,0</b>	<b>27,87</b>	<b>25,65</b>	<b>127,65</b>	<b>916,35</b>	<b>1721,7</b>	<b>330,55</b>	<b>468,77</b>	<b>390,80</b>	<b>8,73</b>	<b>22,76</b>	<b>4,15</b>	<b>137,6</b>	<b>0,84</b>	<b>0,61</b>	<b>100,77</b>	<b>176,75</b>	<b>2,99</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>414,1</b>	<b>52,50</b>	<b>46,32</b>	<b>225,35</b>	<b>1602,43</b>	<b>2461,8</b>	<b>628,15</b>	<b>533,97</b>	<b>465,40</b>	<b>11,26</b>	<b>35,74</b>	<b>48,11</b>	<b>226,6</b>	<b>1,27</b>	<b>1,18</b>	<b>130,89</b>	<b>334,1</b>	<b>84</b>	

День: 1 понедельник

Льготная категория 2 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																				
гтк453	Каша молочная рисовая с маслом сл. и фруктовой подливкой	250	39,0	6,78	9,47	32,86	272,7	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
гтк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром твердых сортов	75	63,0	8,48	9,10	27,89	203,00	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
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	26,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
г.9 Скур	Фрукты свежие( мандарины)	100	60,00	0,70	0,10	10,00	46,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>188,0</b>	<b>19,7</b>	<b>21,2</b>	<b>96,7</b>	<b>673,0</b>	<b>659,2</b>	<b>578,8</b>	<b>205,3</b>	<b>185,7</b>	<b>2,1</b>	<b>10,8</b>	<b>14,3</b>	<b>215</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>51,7</b>	<b>226,0</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>																				
тк187	Салат из свежих помидоров с луком и заправкой	100	30,0	1,00	5,20	15,00	109,00	145,00	30,00	18,00	24,00	1,00	1,00	0,20	10,00	0,05	0,01	24,00	0,16	0,00
С62004 №132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	31,0	3,87	4,32	17,20	121,00	322,70	38,50	31,65	106,60	1,23	4,08	0,37	22,43	0,10	0,08	8,00	0,21	0,65
тк75	Биточки по-беларуски	100	105,0	17,50	15,20	17,60	256,70	270,00	12,00	16,00	105,00	3,00	6,34	0,00	55,00	0,03	0,12	0,00	0,01	1,10
тк80	Картофель тушеный	180	40,0	6,50	10,80	34,20	224,00	408,50	19,00	24,00	60,00	1,85	9,30	6,68	103,9	0,08	0,16	7,00	0,19	0,01
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк21	Напиток лимонный	200	10,0	0,10	0,00	19,20	98,00	26,00	7,00	2,00	4,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,01	0,00	3,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>226,0</b>	<b>33,095</b>	<b>36,07</b>	<b>126,675</b>	<b>924,05</b>	<b>1254,0</b>	<b>120,00</b>	<b>157,65</b>	<b>316,85</b>	<b>8,36</b>	<b>24,62</b>	<b>10,45</b>	<b>205,4</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>42,00</b>	<b>0,57</b>	<b>1,76</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>414,0</b>	<b>52,83</b>	<b>57,24</b>	<b>223,42</b>	<b>1597,01</b>	<b>1913,2</b>	<b>698,75</b>	<b>362,90</b>	<b>502,5</b>	<b>10,41</b>	<b>35,42</b>	<b>24,71</b>	<b>419,9</b>	<b>0,80</b>	<b>0,79</b>	<b>93,70</b>	<b>226,6</b>	<b>5,30</b>	

День: 2 вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

Льготная категория \_\_\_\_\_ 2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
<b>Завтрак</b>																				
тк4	Икра свекольная	100	20,00	3,68	4,90	4,01	126,00	300,00	52,00	15,60	54,90	0,79	3,00	0,30	10,00	0,05	0,04	24,50	25,00	0,20
тгк134	Гуляш из отварной говядины	125	110,2	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	180	25,0	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"	30	6,00	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 "Витощка"	200	21,0	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>635</b>	<b>182,24</b>	<b>25,37</b>	<b>25,00</b>	<b>77,47</b>	<b>712,0</b>	<b>828,2</b>	<b>156,3</b>	<b>219,1</b>	<b>430,7</b>	<b>9,4</b>	<b>12,2</b>	<b>4,6</b>	<b>84</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>46,5</b>	<b>155,6</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	35,0	2,06	0,10	6,50	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
тгк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	32,0	7,07	7,82	15,10	150,00	144,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00
тгк4а	Рыба тушеная в томате с овощами	130	55,0	5,78	8,10	26,28	285,00	471,0	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	35,0	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,0	0,00	0,00	19,20	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00
таб.9 Скурих	Фрукты свежие (банан)	100	40,0	1,80	0,40	16,80	96,00	696,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,10	2,00	4,40	0,08	0,10	20,00	40,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>1025</b>	<b>232</b>	<b>24,615</b>	<b>25,07</b>	<b>133,635</b>	<b>935,35</b>	<b>2304,8</b>	<b>267,9</b>	<b>218,15</b>	<b>333,85</b>	<b>8,645</b>	<b>16,6</b>	<b>5,89</b>	<b>93,01</b>	<b>0,5525</b>	<b>0,31</b>	<b>55</b>	<b>53,82</b>	<b>0,12</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>414,24</b>	<b>49,99</b>	<b>50,07</b>	<b>211,105</b>	<b>1647,37</b>	<b>3133</b>	<b>424,15</b>	<b>437,25</b>	<b>764,5</b>	<b>18,085</b>	<b>28,79</b>	<b>10,49</b>	<b>176,6</b>	<b>1,1825</b>	<b>0,97</b>	<b>101,5</b>	<b>209,4</b>	<b>2</b>

День: 3 среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория \_\_\_\_\_ 2 вариант

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
<b>Завтрак</b>																				
тгк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	114	17,60	19,50	48,00	475,00	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	10,00	1,88		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
тк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	20,00	0,50	0,20	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 Скурих	Фрукты свежие(яблоко)	120	40,00	0,60	0,60	12,00	60,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>184,00</b>	<b>20,6</b>	<b>20,3</b>	<b>87,9</b>	<b>645,2</b>	<b>565,5</b>	<b>56,8</b>	<b>47,3</b>	<b>461,3</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>25,0</b>	<b>145,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>63,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																				
тгк4а	Икра свекольная	100	20,0	1,30	5,16	15,50	68,00	209,50	35,00	20,00	36,70	1,80	3,83	0,41	12,00	0,02	0,01	8,30	0,00	0,00
тгк199	Юшка гороховая с копченостями	250	45,0	8,92	10,94	25,00	199,00	413,00	240,95	138,76	147,10	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
тк45	Плов по-узбекски из говядины	225	130,0	18,23	21,29	38,15	485,00	408,50	33,81	233,83	255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тгк524	Напиток из компотной смеси	200	25,0	0,10	0,10	19,90	95,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>230,0</b>	<b>32,675</b>	<b>38,0335</b>	<b>122,026</b>	<b>962,35</b>	<b>1209,4</b>	<b>327,26</b>	<b>462,59</b>	<b>459,86</b>	<b>7,63</b>	<b>21,93</b>	<b>20,52</b>	<b>158,2</b>	<b>0,53</b>	<b>0,26</b>	<b>25,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>414,00</b>	<b>53,255</b>	<b>58,3335</b>	<b>209,876</b>	<b>1607,55</b>	<b>1774,9</b>	<b>384,01</b>	<b>509,84</b>	<b>921,11</b>	<b>14,03</b>	<b>29,19</b>	<b>45,54</b>	<b>303,8</b>	<b>0,79</b>	<b>1,44</b>	<b>88,80</b>	<b>8,6</b>	<b>0,01</b>

