



СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ №3»
С.В. Дектерева
« 10 » сентября 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Академия питания»
В.Ю. Лыкова
« 10 » сентября 2023 г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (Завтрак)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов, возраст старше 12 лет
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОНА
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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 общеоб.

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

День: **понедельник**

всеобуч 70руб.

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-весенний**

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
гтк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	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
гтк№233	Сыр Российский порционно	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
гтк243	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
гк37	Какао 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
	Итого:	455	15,83	17,07	90,71	455,38	463,18	448,8	194	168,65	1,95	10,30	12,16	55,28	0,15	0,41	2,70	96,36	0,84

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
гткб	Омлет натуральный	150	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
гтк№233	Сыр Российский порционно	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
гтк243	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
гк10	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
	Итого:	400,0	20,58	20,40	42,85	433,30	371,50	401,8	48	398,25	4,50	22,66	32,72	62,00	0,11	1,06	0,44	208,00	2,39

День: **вторник**

1 вариант

всеобуч 70руб.

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
таб.8 Скурих	Икра кабачковая (пром.)	60	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
гк424	Макаронные 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
гтк243	Хлеб северный (с ламин)	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
гтк459	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
	Итого:	465	14,26	20,27	75,91	479,84	378,10	184,25	110,7	188,15	3,25	0,58	4,74	10,59	0,15	0,10	78,3	85,50	0,60

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
скуп.г8	Овощи конс. (огурец) порционно	60	0,00	0,00	0,98	4,00	39,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,50	0,00	0,03
гтк442	Каша гречневая с овощами	180	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	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	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:	465	9,78	10,13	61,33	436,00	456,00	212,15	87,7	755,95	3,73	11,40	7,04	38,25	0,14	0,36	4,5	24,43	0,38

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

1 вариант

всеобуч 70руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тгк2а	Котлета рыбная(минтай)	80	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
тгк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	4,09	6,57	43,63	240,00	49,20	10,00	26,00	70,00	0,02	2,42	7,44	44,16	0,90	0,04	2,00	1,50	0,00
тгк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	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	0,30	0,00	9,50	40,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого:	485	17,8	15,2	74,4	496,2	306,6	45,0	65,9	233,0	1,7	71,7	17,3	363,4	1,3	5,2	5,3	35,5	0,1

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тгк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	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
тгк№233	Сыр Российский порционно	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
тгк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	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
тк37	Какао 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
	Итого:	450	10,37	9,30	57,20	229,58	157,30	297,0	23	133,20	1,21	1,50	4,40	14,41	0,33	5,26	1,15	52,36	0,19

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

1 вариант

всеобуч 70руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	40	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
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
тгк243	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
тгк136	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:	445	7,23	9,78	60,83	366,70	862,00	220,75	84,0	245,25	3,20	15,20	4,24	64,4	0,24	0,31	21,00	92,10	0,06

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	40	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
тгк6	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	0,13	1,32	0,48	392,00	2,93
тгк243	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
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
	Итого:	445	19,23	17,64	49,85	481,50	458,30	185,75	90,3	382,25	5,67	30,55	39,09	94,3	0,23	1,42	15,48	473,50	3,43

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

1 вариант

всеобуч 70руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк54	Каша молочная манная 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
тк12	Яйцо отварное	1штг	1,88	0,20	12,85	60,70	58,10	4,75	16,25	3,25	0,30	0,06	13,51	24,20	0,03	0,18	0,00	0,00	78,00
тк№23	Сыр Российский порционно	20	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	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	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	507	17,80	14,33	96,37	528,05	416,28	414,5	141	338,50	5,00	9,06	20,17	68,00	0,30	0,26	0,14	53,90	78,84

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	130	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 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
тк27	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	360	15,08	10,90	46,35	278,80	268,80	49,9	26	48,15	1,48	9,02	28,02	33,50	0,05	0,21	3,12	19,80	0,01

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

1 вариант

всеобуч 70руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк92	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
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
ткб	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
	Итого	425	17,60	17,58	67,45	471,50	1126,0	54,3	105,5	176,75	5,65	16,90	21,83	30,77	0,34	0,78	13,00	30,06	0,54

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк4а	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
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"	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
ткб	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
	Итого	425	9,56	16,58	89,21	551,90	1020,0	122,3	111,5	204,75	3,85	10,20	2,28	60,80	0,34	0,20	10,00	18,60	0,62

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний

1 вариант

всеобуч 70руб.

для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
ткб	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	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	0,00	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	18,50	104,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00
	Итого:	460	20,64	19,86	52,65	515,70	456,30	166,8	51	363,25	6,17	29,85	39,09	81,07	0,17	1,35	1,71	393,70	2,93

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
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
тк№23	Сыр Российский порционно	15	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	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	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 Скурдихи	Фрукты свежие(яблоко)	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
	Итого:	550	12,64	14,27	80,21	440,90	636,18	417,8	217	230,95	1,96	14,60	13,41	87,00	0,21	0,29	61,70	112,00	0,84

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

1 вариант

всеобуч 70руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
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 "Витошка"	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	425	15,50	23,28	87,78	603,50	395,20	114,25	84,50	212,75	6,05	2,72	1,80	28,24	0,50	0,54	20,00	130,03	1,74

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк227	Печень жареная с маслом	60	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 "Витошка"	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	435	15,43	14,23	106,03	674,07	421,38	314,25	278,5	419,75	9,85	10,75	6,06	57,12	0,77	0,51	21,00	132,50	2,33

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

1 вариант

всеобуч 70руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
ппк453	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205	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
тгк320	Ватрушка с творогом	50	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
тгк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	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
тк37	Какао 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
	Итого:	480	21,30	14,31	100,80	551,03	377,48	409,03	147	395,20	6,55	9,41	34,31	32,31	0,70	5,41	3,27	26,66	0,70

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тгк519	Биточки из мяты 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
тк 35	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
тгк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	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
тгк459	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
	Итого:	455	20,65	20,93	90,30	476,50	719,48	124,53	259	137,70	2,95	13,15	34,54	48,25	0,52	5,22	75,47	37,70	0,71

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

1 вариант

всеобуч 70руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тгк403	Кнели из птицы	50	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
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
тгк243	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
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
	Итого:	422	12,10	11,58	56,05	384,50	301,00	43,25	57,50	119,75	3,75	5,42	11,80	85,24	0,14	0,14	0,36	44,03	0,07

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тгк403	Кнели из птицы	50	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
тгк15	Капуста тушеная	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
тгк243	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
тк37	Какао 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
	Итого:	422	14,99	12,28	65,55	359,98	727,30	238,25	89,5	137,95	4,15	9,29	12,24	90,74	0,16	0,36	28,36	44,47	0,01

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

1 вариант

всеобуч 70руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тгк258	Плов из птицы	190	10,66	10,00	46,90	363,00	408,00	244,00	46,70	216,00	2,70	9,30	6,68	103,0	0,02	0,16	10,00	0,30	0,00
тгк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	0,03	0,00	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00
тк19	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	16,10	88,00	146,00	5,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,01	0,15	3,00	130,0	2,50
	Итого:	415	12,74	10,30	75,20	509,50	577,30	249,0	60,7	219,20	3,71	11,00	10,18	126,6	0,31	5,31	13,01	130,30	2,50

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тгк132	Колбаса молочная отварная	40	11,81	15,60	19,50	165,00	227,60	28,00	24,00	273,00	2,00	5,79	0,50	60,50	0,08	0,09	6,00	0,08	0,00
тгк319	Ризотто школьное	150	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
тгк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	0,03	0,00	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00
тк19	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	16,10	88,00	146,00	5,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,01	0,15	3,00	130,0	2,50
	Итого:	415	16,57	20,90	72,15	531,50	638,90	43,0	69,0	360,20	3,61	12,77	24,00	198,1	0,43	5,30	11,53	130,08	2,50

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

1 вариант

всеобуч 70руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тгк266	Рыба запеченная с картофелем по-русски	180	13,00	6,20	26,54	237,54	411,00	18,00	23,00	80,00	1,00	68,00	6,20	326,4	0,11	0,08	3,00	0,04	2,20
тк36	Булочка дорожная	50	3,15	3,95	26,20	179,00	152,00	6,50	4,50	27,00	0,30	6,85	5,20	24,70	0,06	0,14	0,05	0,45	0,20
тгк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	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	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	455	18,33	10,35	74,94	516,04	586,30	29,53	31,5	115,00	2,31	75,65	12,90	354,7	0,45	5,22	3,06	0,49	2,40
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :			191,08	183,92	913,07	5877,94	6245,74	2379,37	1132,5	2775,45	49,27	257,81	190,48	1301	4,71	24,98	161,87	1118,63	91,32
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			15,92	15,33	76,09	489,83	520,5	198,28	94,37	231,29	4,11	21,5	15,9	108	0,39	2,08	13,49	93,22	7,61

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк92	Запеканка картофельная с печенью и	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
тгк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	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	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	225	17,78	17,40	53,00	411,50	1071,30	31,03	56,0	150,00	5,01	16,30	21,53	26,40	0,56	5,70	13,01	15,06	0,04
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :			182,66	184,96	814,03	5305,53	6946,4	2437,62	1356	3359,10	47,97	162,2	225,3	810,9	3,85	25,88	245,76	1268,50	13,45
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			15,222	15,413	67,836	442,13	578,87	203,14	113	279,93	4	13,52	18,78	67,6	0,321	2,157	20,48	105,71	1,1208

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко

