

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «СОШ №3»  
МАОУ СОШ №3 Лектерева  
«    /    / 2024 г



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО «Академия питания»  
В. Ю. Лыков



2024 г

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОН  
(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, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

\* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тютельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных и

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

День: понедельник

Неделя: первая

1 вариант

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

| № рецептуры    | Наименование блюда                                     | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |             |           |           | Витамины, мг |             |             |              |              |             |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
|                |  |                 | Б                | Ж            | У            |              | К                     | Ca           | Mg           | P            | Fe          | Йод,мкг   | Se, мкг   | F, мкг       | B1          | B2          | C            | A,мкг        | D,мкг       |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                  |              |              |              |                       |              |              |              |             |           |           |              |             |             |              |              |             |
| 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        |
| тк243          | Бутерброд(батон) с колбасой п/к и сыром твердых сортов | 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        |
| тк37           | Какао с витаминами "Витошка"                           | 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 Скурихин | 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        |
|                | <b>Итого:</b>  | <b>560</b>      | <b>18.51</b>     | <b>19.47</b> | <b>94.25</b> | <b>566.2</b> | <b>639.2</b>          | <b>578.8</b> | <b>205.3</b> | <b>185.7</b> | <b>2.05</b> | <b>11</b> | <b>14</b> | <b>215</b>   | <b>0.45</b> | <b>0.39</b> | <b>51.70</b> | <b>226.0</b> | <b>3.54</b> |

2 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда                      | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |             | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |              |             |              |             |           |           | Витамины, мг |             |             |             |              |             |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|                |   |                 | Б                | Ж            | У           |              | К                     | Ca           | Mg          | P            | Fe          | Йод,мкг   | Se, мкг   | F, мкг       | B1          | B2          | C           | A,мкг        | D,мкг       |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                  |              |             |              |                       |              |             |              |             |           |           |              |             |             |             |              |             |
| тк6            | Омлет натуральный                       | 150             | 13.90            | 14.30        | 15.00       | 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        |
| тк243          | Бутерброд(батон) с сыром твердых сортов | 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        |
| тк232          | Йогурт фруктовый(живые культуры)        | 115             | 2.90             | 3.50         | 25.00       | 128.00       | 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        |
| тк27           | Чай с сахаром и лимоном                 | 200             | 0.30             | 0.00         | 12.00       | 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        |
|                | <b>Итого:</b>                           | <b>525</b>      | <b>23.58</b>     | <b>23.90</b> | <b>79.9</b> | <b>565.3</b> | <b>511.3</b>          | <b>639.8</b> | <b>79.3</b> | <b>596.3</b> | <b>4.50</b> | <b>23</b> | <b>33</b> | <b>63</b>    | <b>0.31</b> | <b>1.26</b> | <b>5.44</b> | <b>230.0</b> | <b>2.39</b> |

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

| № рецепту<br>ры   | Наименование блюда                  | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |             |             |             | Витамины, м |             |             |              |              |             |
|-------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
|                   |                                     |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са           | Mg           | P            | Fe          | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг  | F,<br>мкг   | В1          | В2          | С            | А,мкг        | В,мкг       |
| <b>Завтрак</b>    |                                     |                    |                  |              |              |               |                       |              |              |              |             |             |             |             |             |             |              |              |             |
| таб.8<br>Скюрихан | Овощи свежие (помидор)<br>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        |
| ткк151            | 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        |
| ткк459            | 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        |
| ткк243            | Хлеб северный (с ламинариями)       | 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        |
|                   | <b>Итого:</b>                       | <b>500</b>         | <b>21.35</b>     | <b>21.11</b> | <b>82.70</b> | <b>571.48</b> | <b>846.0</b>          | <b>52.84</b> | <b>112.0</b> | <b>322.3</b> | <b>6.50</b> | <b>7.29</b> | <b>1.98</b> | <b>69.6</b> | <b>0.29</b> | <b>0.15</b> | <b>107.0</b> | <b>75.80</b> | <b>0.35</b> |

2 вариант

| № рецепту<br>ры   | Наименование блюда                               | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, м |              |              |              |            |             |            | Витамины, м  |            |            |             |             |            |
|-------------------|--|--------------------|------------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
|                   |  |                    | Б                | Ж           | У           |               | К                    | Са           | Mg           | P            | Fe         | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | В1         | В2         | С           | А,мкг       | В,мкг      |
| <b>Завтрак</b>    |  |                    |                  |             |             |               |                      |              |              |              |            |             |            |              |            |            |             |             |            |
| таб.8<br>Скюрихан | 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       |
| ткк110            | Тефтели из говядины с рисом и<br>соусом томатным | 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       |
| ткк302            | Каша ячневая вязкая                              | 150                | 2.5              | 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       |
| ткк136            | 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       |
| ткк243            | Хлеб северный (с ламинариями)                    | 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<br>Скюрихан | 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       |
|                   | <b>Итого:</b>                                    | <b>565</b>         | <b>19.6</b>      | <b>24.4</b> | <b>96.3</b> | <b>682.8</b>  | <b>827.0</b>         | <b>258.8</b> | <b>105.5</b> | <b>311.8</b> | <b>5.2</b> | <b>21.9</b> | <b>5.3</b> | <b>225.3</b> | <b>0.2</b> | <b>0.3</b> | <b>56.0</b> | <b>26.8</b> | <b>0.6</b> |

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

| № рецепту<br>ры   | Наименование блюда                          | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |            |             |             | Витамины, мг |            |            |             |             |            |
|-------------------|---|--------------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
|                   |   |                    | Б                | Ж           | У           |               | К                     | Ca           | Mg           | P            | Fe         | Йод,<br>мг  | Se,<br>мкг  | F,<br>мкг    | B1         | B2         | C           | A,мкг       | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b>    |   |                    |                  |             |             |               |                       |              |              |              |            |             |             |              |            |            |             |             |            |
| таб.8<br>Скюрихин | 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       |
| тк204             | Рыба(горбуша)запеченая 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       |
| тк70              | 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       |
| тк243             | 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       |
| тк27              | 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       |
| таб.9             | Фрукты свежие(яблоко)                       | 100                | 0.20             | 0.20        | 9.50        | 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        | 0.00       |
|                   | <b>Итого:</b>                               | <b>635</b>         | <b>19.8</b>      | <b>18.8</b> | <b>81.4</b> | <b>581.7</b>  | <b>729.1</b>          | <b>297.1</b> | <b>109.7</b> | <b>412.7</b> | <b>2.9</b> | <b>50.5</b> | <b>48.5</b> | <b>452</b>   | <b>5.3</b> | <b>0.2</b> | <b>17.3</b> | <b>18.0</b> | <b>0.6</b> |

2 вариант

| № рецепту<br>ры   | Наименование блюда                      | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |             |              |            |             |             | Витамины, мг |            |            |            |             |            |
|-------------------|---|--------------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
|                   |   |                    | Б                | Ж           | У           |               | К                     | Ca           | Mg          | P            | Fe         | Йод,<br>мг  | Se,<br>мкг  | F,<br>мкг    | B1         | B2         | C          | A,мкг       | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b>    |   |                    |                  |             |             |               |                       |              |             |              |            |             |             |              |            |            |            |             |            |
| таб.8<br>Скюрихин | 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       |
| тк16              | Котлета "Золотая рыбка"(минтай+цыплята) | 100                | 13.20            | 13.70       | 15.58       | 235.00        | 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       |
| тк 18             | Рис отварной                            | 150                | 3.70             | 6.30        | 27.56       | 209.00        | 61.20                 | 13.20        | 8.40        | 43.20        | 0.96       | 0.73        | 0.00        | 12.10        | 0.07       | 0.10       | 0.02       | 1.80        | 0.03       |
| тк243             | 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       |
| тк39              | 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       |
|                   | <b>Итого:</b>                           | <b>535</b>         | <b>19.4</b>      | <b>20.3</b> | <b>84.1</b> | <b>591.3</b>  | <b>460.5</b>          | <b>221.3</b> | <b>62.6</b> | <b>332.4</b> | <b>4.9</b> | <b>45.6</b> | <b>40.6</b> | <b>399</b>   | <b>5.3</b> | <b>0.2</b> | <b>7.4</b> | <b>19.8</b> | <b>0.6</b> |

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

| № рецепту<br>ры   | Наименование блюда                 | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |               |              |              |             |              |              | Витамины, мг |            |              |              |             |             |
|-------------------|------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|-------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
|                   |                                    |                    | Б                | Ж            | У           |               | К                     | Ca            | Mg           | P            | Fe          | Йод,м<br>кг  | Se,<br>мкг   | F,<br>мкг    | B1         | B2           | C            | A,мкг       | D,мкг       |
| <b>Завтрак</b>    |                                    |                    |                  |              |             |               |                       |               |              |              |             |              |              |              |            |              |              |             |             |
| таб.8<br>Скурихин | 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        |
| ткк117            | Котлета рубленая из птицы(филе)    | 90                 | 11.12            | 10.20        | 19.25       | 145.50        | 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        |
| 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        |
| ткк243            | 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        |
| ткк136            | 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<br>Скурихин | 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        |
|                   | <b>Итого:</b>                      | <b>630</b>         | <b>20.03</b>     | <b>21.62</b> | <b>89.9</b> | <b>602.8</b>  | <b>921</b>            | <b>253.25</b> | <b>207.6</b> | <b>417.4</b> | <b>5.99</b> | <b>17.17</b> | <b>26.58</b> | <b>305.9</b> | <b>0.4</b> | <b>0.554</b> | <b>44.66</b> | <b>70.4</b> | <b>0.23</b> |

2 вариант

| № рецепту<br>ры   | Наименование блюда                  | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |               |               |               |             |              |              | Витамины, мг |             |             |              |               |             |
|-------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|                   |                                     |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Ca            | Mg            | P             | Fe          | Йод,м<br>кг  | Se,<br>мкг   | F,<br>мкг    | B1          | B2          | C            | A,мкг         | D,мкг       |
| <b>Завтрак</b>    |                                     |                    |                  |              |              |               |                       |               |               |               |             |              |              |              |             |             |              |               |             |
| таб.8<br>Скурихин | Овощи свежие (помидор)<br>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        |
| ткк523            | Гуляш из птицы в соусе молочном     | 100                | 10.12            | 13.20        | 15.20        | 218.00        | 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        |
| 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        |
| ткк243            | 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        |
| ткб               | 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<br>Скурихин | 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        |
|                   | <b>Итого:</b>                       | <b>540</b>         | <b>15.91</b>     | <b>19.22</b> | <b>83.45</b> | <b>559.50</b> | <b>1040.0</b>         | <b>501.75</b> | <b>302.74</b> | <b>162.72</b> | <b>4.29</b> | <b>11.50</b> | <b>22.34</b> | <b>308.4</b> | <b>0.36</b> | <b>0.38</b> | <b>57.66</b> | <b>126.30</b> | <b>0.79</b> |

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

| № рецепту<br>ры  | Наименование блюда                       | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |             |            |             |             | Витамины, мг |            |            |             |             |            |
|------------------|--|--------------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
|                  |  |                    | Б                | Ж           | У           |               | К                     | Ca           | Mg           | P           | Fe         | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг  | F,<br>мкг    | B1         | B2         | C           | A,мкг       | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b>   |  |                    |                  |             |             |               |                       |              |              |             |            |             |             |              |            |            |             |             |            |
| тк265            | Каша пшеничная молочная с маслом сл.     | 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       |
| 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       |
| тк 3             | Запеканка творожная со сгущенным 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       |
| 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<br>Скюрихи | Фрукты свежие(яблоко)                    | 130                | 0.50             | 0.50        | 11.00       | 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>675</b>         | <b>19.0</b>      | <b>19.0</b> | <b>85.2</b> | <b>559.3</b>  | <b>682.0</b>          | <b>237.0</b> | <b>191.5</b> | <b>95.4</b> | <b>2.0</b> | <b>19.8</b> | <b>30.3</b> | <b>59.8</b>  | <b>0.2</b> | <b>0.4</b> | <b>36.7</b> | <b>44.8</b> | <b>0.1</b> |

2 вариант

| № рецепту<br>ры   | Наименование блюда                                | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |             |             |            |             |             | Витамины, мг |            |            |             |              |             |
|-------------------|---|--------------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|
|                   |   |                    | Б                | Ж           | У           |               | К                     | Ca           | Mg          | P           | Fe         | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг  | F,<br>мкг    | B1         | B2         | C           | A,мкг        | D,мкг       |
| <b>Завтрак</b>    |   |                    |                  |             |             |               |                       |              |             |             |            |             |             |              |            |            |             |              |             |
| тк174             | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 150/10             | 12.90            | 10.70       | 18.50       | 228.00        | 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             | Бутерброд(батон) с колбасой п/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        |
| тк12              | Яйцо 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         | 78.00       |
| 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<br>Скюрихин | Фрукты свежие(яблоко)                             | 100                | 0.40             | 0.40        | 11.00       | 47.00         | 278.00                | 30.00        | 11.00       | 17.0        | 0.10       | 1.76        | 0.26        | 7.04         | 0.04       | 0.02       | 10.00       | 3.00         | 0.00        |
|                   | <b>Итого:</b>                                     | <b>572</b>         | <b>22.8</b>      | <b>17.0</b> | <b>81.2</b> | <b>567.7</b>  | <b>740.1</b>          | <b>297.6</b> | <b>62.7</b> | <b>61.6</b> | <b>1.9</b> | <b>11.7</b> | <b>43.8</b> | <b>84.0</b>  | <b>0.4</b> | <b>0.6</b> | <b>25.1</b> | <b>152.8</b> | <b>80.5</b> |

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

| № рецепту<br>ры | Наименование блюда               | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |            |           |            |          |             |            | Витамины, мкг |          |          |          |            |          |
|-----------------|----------------------------------|--------------------|------------------|--------------|-------------|---------------|-----------------------|------------|-----------|------------|----------|-------------|------------|---------------|----------|----------|----------|------------|----------|
|                 |                                  |                    | Б                | Ж            | У           |               | К                     | Са         | Mg        | P          | Fe       | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг     | В1       | В2       | С        | А,мкг      | Д,мкг    |
| <b>Завтрак</b>  |                                  |                    |                  |              |             |               |                       |            |           |            |          |             |            |               |          |          |          |            |          |
| ткб             | Омлет натуральный                | 150                | 13.90            | 14.30        | 10.00       | 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     |
| 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       | 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>525</b>         | <b>24.78</b>     | <b>25.20</b> | <b>81.6</b> | <b>623.3</b>  | <b>668.5</b>          | <b>793</b> | <b>81</b> | <b>731</b> | <b>5</b> | <b>32</b>   | <b>35</b>  | <b>82</b>     | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>3</b> | <b>254</b> | <b>2</b> |

2 вариант

| № рецепту<br>ры | Наименование блюда                 | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |            |            |           |          |             |            | Витамины, мкг |          |          |           |           |          |
|-----------------|------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|-------------|---------------|-----------------------|------------|------------|-----------|----------|-------------|------------|---------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|
|                 |                                    |                    | Б                | Ж            | У           |               | К                     | Са         | Mg         | P         | Fe       | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг     | В1       | В2       | С         | А,мкг     | Д,мкг    |
| <b>Завтрак</b>  |                                    |                    |                  |              |             |               |                       |            |            |           |          |             |            |               |          |          |           |           |          |
| 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     |
| тк243           | Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с  | 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     |
| 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     |
| тк27/           | 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)              | 100                | 0.40             | 0.40         | 11.00       | 47.00         | 278.00                | 30.00      | 11.00      | 17.0      | 0.10     | 1.76        | 0.26       | 7.04          | 0.04     | 0.02     | 10.00     | 3.00      | 0.00     |
|                 | <b>Итого:</b>                      | <b>615</b>         | <b>18.54</b>     | <b>18.87</b> | <b>88.1</b> | <b>585.6</b>  | <b>621.3</b>          | <b>416</b> | <b>190</b> | <b>67</b> | <b>3</b> | <b>12</b>   | <b>11</b>  | <b>71</b>     | <b>5</b> | <b>0</b> | <b>28</b> | <b>77</b> | <b>1</b> |

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

| № рецепту<br>ры | Наименование блюда                            | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |             |             |              |            |             |            | Витамины, мг |            |            |             |            |            |
|-----------------|---|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
|                 |   |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са          | Mg          | P            | Fe         | Йод,<br>мг  | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | B1         | B2         | C           | A,<br>мкг  | D,<br>мкг  |
| <b>Завтрак</b>  |   |                    |                  |              |              |               |                       |             |             |              |            |             |            |              |            |            |             |            |            |
| скур.т8         | Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью     | 60/2               | 0.55             | 0.10         | 3.80         | 12.00         | 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       |
| тк110           | Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным | 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       |
| 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       |
| тк27            | Чай с сахаром и лимоном                       | 200                | 0.30             | 0.00         | 15.00        | 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       |
|                 | <b>Итого:</b>                                 | <b>537</b>         | <b>17.75</b>     | <b>20.28</b> | <b>80.55</b> | <b>558.5</b>  | <b>470.8</b>          | <b>71.2</b> | <b>78.7</b> | <b>157.0</b> | <b>4.9</b> | <b>13.6</b> | <b>3.5</b> | <b>61.5</b>  | <b>0.2</b> | <b>0.2</b> | <b>19.5</b> | <b>0.0</b> | <b>0.1</b> |

2 вариант

| № рецепту<br>ры | Наименование блюда         | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |            |             |            | Витамины, мг |            |            |             |              |            |
|-----------------|----------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
|                 |                            |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са           | Mg           | P            | Fe         | Йод,<br>мг  | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | B1         | B2         | C           | A,<br>мкг    | D,<br>мкг  |
| <b>Завтрак</b>  |                            |                    |                  |              |              |               |                       |              |              |              |            |             |            |              |            |            |             |              |            |
| тк516           | 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       |
| тк134           | 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             | 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"    | 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       |
|                 | <b>Итого:</b>              | <b>535</b>         | <b>22.89</b>     | <b>24.20</b> | <b>81.26</b> | <b>603.5</b>  | <b>708.2</b>          | <b>135.5</b> | <b>212.9</b> | <b>408.7</b> | <b>9.1</b> | <b>11.0</b> | <b>4.5</b> | <b>80</b>    | <b>0.6</b> | <b>0.7</b> | <b>36.7</b> | <b>145.6</b> | <b>1.8</b> |



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

1 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    | B1           | B2       | C         | A,мкг      | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |                               |                |                  |              |             |              |                       |            |           |           |          |           |           |           |              |          |           |            |            |
| гтк 16         | Ватрушка Царская (запеканка)  | 150            | 14.07            | 16.30        | 35.60       | 362.18       | 104.00                | 156.00     | 4.4       | 74.00     | 1.01     | 11.80     | 26.50     | 38.00     | 0.03         | 0.27     | 0.50      | 93.00      | 1.50       |
| 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 витаминами "Витопшка" | 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 Скурихин | Фрукты свежие(яблоко)         | 130            | 0.20             | 0.20         | 11.00       | 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>510</b>     | <b>19.92</b>     | <b>19.20</b> | <b>85.5</b> | <b>614.2</b> | <b>646</b>            | <b>412</b> | <b>46</b> | <b>97</b> | <b>2</b> | <b>16</b> | <b>31</b> | <b>70</b> | <b>0</b>     | <b>0</b> | <b>51</b> | <b>226</b> | <b>4.0</b> |

2 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда                      | Выход (гр./мл) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, м |              |             |              |            |            |             |              | Витамины, мг |            |             |              |            |
|----------------|---|----------------|------------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|------------|
|                |   |                | Б                | Ж           | У           |              | К                    | Са           | Mg          | P            | Fe         | Йод,мкг    | Se, мкг     | F, мкг       | B1           | B2         | C           | A,мкг        | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |   |                |                  |             |             |              |                      |              |             |              |            |            |             |              |              |            |             |              |            |
| гтк37          | 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       |
| 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 витаминами "Витопшка"           | 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          | Фрукты свежие(яблоко)                   | 130            | 0.20             | 0.20        | 11.00       | 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>520</b>     | <b>20.5</b>      | <b>18.5</b> | <b>83.4</b> | <b>617.0</b> | <b>700.7</b>         | <b>269.8</b> | <b>56.3</b> | <b>454.5</b> | <b>6.4</b> | <b>8.2</b> | <b>27.0</b> | <b>164.9</b> | <b>0.6</b>   | <b>1.3</b> | <b>63.0</b> | <b>138.6</b> | <b>2.5</b> |

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда               | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)    | Минеральн. вещ-ва, мг |               |               |               |             |             |              |               | Витамины, мг |             |              |               |             |
|----------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                  |                 | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Ca            | Mg            | P             | Fe          | Йод, мкг    | Se, мкг      | F, мкг        | B1           | B2          | C            | A, мкг        | D, мкг      |
| <b>Завтрак</b> |                                  |                 |                  |              |              |               |                       |               |               |               |             |             |              |               |              |             |              |               |             |
| сзур.18        | 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        |
| гтк403         | Кнели 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        |
| гк 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        |
| гтк243         | 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        |
| 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        |
| таб.6 Скурихин | Кондитерские изделия             | 50              | 1.88             | 2.50         | 25.00        | 135.00        | 55.00                 | 5.00          | 4.00          | 8.00          | 1.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.01         | 0.02        | 1.23         | 1.70          | 0.00        |
|                | <b>Итого</b>                     | <b>595</b>      | <b>19.57</b>     | <b>21.52</b> | <b>79.89</b> | <b>564.50</b> | <b>870.00</b>         | <b>170.59</b> | <b>228.76</b> | <b>133.49</b> | <b>5.34</b> | <b>8.90</b> | <b>12.24</b> | <b>101.40</b> | <b>0.31</b>  | <b>0.20</b> | <b>21.59</b> | <b>114.40</b> | <b>0.07</b> |

2 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда                   | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)    | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |               |             |             |              |               | Витамины, мг |             |              |              |             |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                      |                 | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Ca           | Mg           | P             | Fe          | Йод, мкг    | Se, мкг      | F, мкг        | B1           | B2          | C            | A, мкг       | D, мкг      |
| <b>Завтрак</b> |                                      |                 |                  |              |              |               |                       |              |              |               |             |             |              |               |              |             |              |              |             |
| гк16           | Салат из свежих огурцов с луком      | 60              | 0.70             | 3.10         | 1.90         | 42.00         | 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        |
| гтк121/1       | 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        |
| гк5            | 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        |
| гтк243         | 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        |
| гтк459/1       | Напиток "таежный" (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        |
| таб.6 Скурихин | 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        |
|                | <b>Итого</b>                         | <b>585</b>      | <b>17.28</b>     | <b>19.38</b> | <b>86.25</b> | <b>617.50</b> | <b>594.87</b>         | <b>55.25</b> | <b>84.10</b> | <b>506.15</b> | <b>9.00</b> | <b>7.52</b> | <b>24.78</b> | <b>171.82</b> | <b>0.34</b>  | <b>1.31</b> | <b>36.73</b> | <b>74.12</b> | <b>0.06</b> |

День: пятница

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

| № рецепту<br>ры   | Наименование блюда                      | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |               |              |              |              |              |              |              | Витамины, мг |              |              |             |              |
|-------------------|---|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                   |   |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са            | Mg           | Р            | Fe           | Йод,м<br>кг  | Se,<br>мкг   | F,<br>мкг    | В1           | В2           | С            | А,мкг       | Д,мкг        |
| <b>Завтрак</b>    |   |                    |                  |              |              |               |                       |               |              |              |              |              |              |              |              |              |              |             |              |
| гтк438            | 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         | 1150        | 0.00         |
| гтк258            | Плов из птицы (филе)                    | 200                | 10.66            | 10.00        | 36.10        | 350.00        | 242.00                | 244.00        | 46.70        | 26.00        | 2.70         | 5.28         | 20.00        | 114.0        | 0.12         | 0.06         | 14.70        | 0.30        | 0.00         |
| гтк243            | 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         |
| гтк118            | Какао "Хрутка"                          | 200                | 2.50             | 2.50         | 22.40        | 107.00        | 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<br>Скурихин | Фрукты свежие(мандарины)                | 100                | 0.40             | 0.20         | 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>585</b>         | <b>18.7</b>      | <b>17.7</b>  | <b>81.5</b>  | <b>616.9</b>  | <b>552.3</b>          | <b>357.0</b>  | <b>137.7</b> | <b>235.0</b> | <b>57.0</b>  | <b>8.1</b>   | <b>32.1</b>  | <b>329</b>   | <b>5.2</b>   | <b>0.7</b>   | <b>68.7</b>  | <b>1150</b> | <b>0.8</b>   |
|                   | <b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>       |                    | <b>199.5</b>     | <b>203.9</b> | <b>842.3</b> | <b>5858.8</b> | <b>7045</b>           | <b>3222</b>   | <b>1398</b>  | <b>2787</b>  | <b>93.6</b>  | <b>183.4</b> | <b>235</b>   | <b>1745</b>  | <b>13.0</b>  | <b>4.7</b>   | <b>421.1</b> | <b>2180</b> | <b>12.1</b>  |
|                   | <i>в среднем за один день (завтрак)</i> |                    | <b>19.95</b>     | <b>20.39</b> | <b>84.23</b> | <b>585.88</b> | <b>704.5</b>          | <b>322.22</b> | <b>139.8</b> | <b>278.7</b> | <b>9.363</b> | <b>18.34</b> | <b>23.48</b> | <b>174.5</b> | <b>1.301</b> | <b>0.465</b> | <b>42.11</b> | <b>218</b>  | <b>1.208</b> |

2 вариант

| № рецепту<br>ры   | Наименование блюда                        | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |               |              |              |              |              |              |              | Витамины, мг |              |               |              |              |
|-------------------|---|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|                   |   |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са            | Mg           | Р            | Fe           | Йод,м<br>кг  | Se,<br>мкг   | F,<br>мкг    | В1           | В2           | С             | А,мкг        | Д,мкг        |
| <b>Завтрак</b>    |   |                    |                  |              |              |               |                       |               |              |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |
| таб.9<br>Скурихин | 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         |
| гтк117            | Котлета рубленая из птицы(филе)           | 90                 | 11.12            | 10.20        | 19.25        | 145.50        | 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         |
| гтк319            | Ризотто школьное                          | 150                | 2.68             | 5.00         | 21.35        | 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         |
| гтк243            | 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         |
| 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         |
| таб.9<br>Скурихин | Фрукты свежие(мандарины)                  | 100                | 0.40             | 0.20         | 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>625</b>         | <b>17.7</b>      | <b>16.9</b>  | <b>86.3</b>  | <b>585.0</b>  | <b>816.5</b>          | <b>238.4</b>  | <b>66.3</b>  | <b>280.8</b> | <b>2.4</b>   | <b>20.4</b>  | <b>43.6</b>  | <b>402</b>   | <b>5.2</b>   | <b>0.4</b>   | <b>43.7</b>   | <b>67</b>    | <b>0.8</b>   |
|                   | <b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>         |                    | <b>198.2</b>     | <b>202.6</b> | <b>850.1</b> | <b>5975.2</b> | <b>7020.4</b>         | <b>3034.0</b> | <b>1222</b>  | <b>3182</b>  | <b>50.4</b>  | <b>172.5</b> | <b>255.7</b> | <b>1968</b>  | <b>18.5</b>  | <b>6.8</b>   | <b>359.6</b>  | <b>1057</b>  | <b>91.3</b>  |
|                   | <i>в среднем за один день (завтрак)</i>   |                    | <b>19.82</b>     | <b>20.26</b> | <b>85.01</b> | <b>597.52</b> | <b>702.04</b>         | <b>303.40</b> | <b>122.2</b> | <b>318.2</b> | <b>5.044</b> | <b>17.25</b> | <b>25.57</b> | <b>196.8</b> | <b>1.848</b> | <b>0.681</b> | <b>35.955</b> | <b>105.7</b> | <b>9.126</b> |