

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №3»
«*С.В. Дектерева*»
«*И.И. Рынкова*» 2024 г



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Академия питания»
«*В.Ю. Лыкова*»
2024 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 двухдневное 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 (иода, 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 об.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Мос

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-весенний**

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов

всеобуч 83 руб.

№ 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																			
т1453	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
т106233	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
т14243	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
п37	Какао "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	0.20	15.00	130.00	2.50
	Итого:	455	15.81	16.37	86.71	508.18	504.18	548.8	194	168.65	1.95	10.50	14.16	64.50	0.41	0.41	16.70	226.00	3.34

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																			
т146	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
т106233	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
т14243	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
т10	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

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

для обучающихся 5-11 классов

всеобуч 83 руб.

№ 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	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
т1424	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
т14243	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
т1459	Напиток "Здоровье"(чай с лимоном.)	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																			
т1410	Тефтели из говядины с рисом с	110	12.00	12.00	18.20	209.00	182.00	38.00	22.00	95.00	2.00	10.80	1.54	27.60	0.04	0.10	15.00	0.00	0.00
т1442	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
т14243	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
т1436	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:	515	21.78	22.13	78.55	641.00	599.00	243.25	102.5	846.75	5.55	22.20	8.58	65.85	0.17	0.46	18.0	24.43	0.35

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

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк2а	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
тк70	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
тк239	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	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк453	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
тк233	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
тк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	1.98	0.20	12.20	58.50	23.30	0.03	0.00	0.01	0.80	1.50	3.63	0.28	5.00	0.01	0.00	0.00	0.00
тк37	Какао "Витюшка"	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	0.20	15.00	130.00	2.50
Итого:		450	10.35	8.60	53.20	282.38	198.30	397.0	23	133.20	1.21	1.70	6.40	23.63	0.59	5.26	15.15	182.00	2.69

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

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк110	Тефтели из говядины с рисом с	110	12.00	12.00	18.20	209.00	182.00	38.00	22.00	95.00	2.00	10.80	1.54	27.60	0.04	0.10	15.00	0.00	0.00
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
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
Итого:		515	18.68	21.68	77.13	563.70	899.00	253.25	95.5	336.75	5.05	25.60	5.58	82.0	0.24	0.39	21.00	25.60	0.06

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
сзр18	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
тк6	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	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 83 руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
пс4	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
пк12	Яйцо отварное	шт	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
тгк№23	Сыр Российский порционн	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
тгк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
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	0.14	0.14	53.90	78.84

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	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
тгк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
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 83 руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	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
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
пс6	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	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг						Витамины, мг						
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тгк4а	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
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
пс6	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 83 руб.

для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
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	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	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тгк453	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
тгк№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
тгк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00
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	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 83 руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тгк142	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
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
тгк434	Кисель "Витгошка"	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	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
пк227	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
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
тгк434	Кисель "Витгошка"	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 83 руб.

№ рецептур	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	С	А	Д
Завтрак																			
пш453	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
тк320	Вагрушка с творогом	60	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
тк239	Батон "На здоровье"	30	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
пз7	Какао "Витюшка"	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	0.20	15.00	130.00	2.50
Итого:		495	21.28	13.61	96.80	603.83	418.48	509.03	147	395.20	6.55	9.61	36.31	41.53	0.96	5.41	17.27	156.30	3.20

2 вариант

№ рецептур	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	С	А	Д
Завтрак																			
пш519	Биточки из мятная 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
тк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный	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
тк459	Напиток "Здоровье"(чай с пиповн.)	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 83 руб.

№ рецептур	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	С	А	Д
Завтрак																			
пш003	Кнели из птицы (филе) с соусом	90	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	180	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
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	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	С	А	Д
Завтрак																			
пш003	Кнели из птицы (филе) с соусом	90	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
тк15	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
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
пз7	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 83 руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк258	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
тк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный	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	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк132	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
тк319	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
тк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный	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 83 руб.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк266	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
	Масло сливочное	10	0.10	8.30	0.10	75.00	10.00	4.00	2.00	12.00	0.20	0.10	0.01	0.00	0.02	0.01	0.00	0.07	0.05
тк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный	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:		465	18.43	18.65	75.04	591.04	596.30	33.53	33.5	127.00	2.51	75.75	12.91	354.7	0.47	5.23	3.06	0.56	2.45
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :			202.59	202.72	921.47	6255.54	6374.7	2615.9	1146	2879	51.32	268.7	195.8	1337	5.25	25.07	189.87	1311.48	96.37
в среднем за один день (завтрак)			16.88	16.89	76.79	521.30	531.2	217.99	95.50	239.91	4.28	22.4	16.3	111	0.44	2.09	15.82	109.29	8.03

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	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
тк92	Запеканка картофельная с печенью	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
тк239	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
	Масло сливочное	10	0.10	8.30	0.10	75.00	10.00	4.00	2.00	12.00	0.20	0.10	0.01	0.00	0.02	0.01	0.00	0.07	0.05
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:		235	17.88	25.70	53.10	486.50	1081.30	35.03	58.0	162.00	5.21	16.40	21.54	26.40	0.58	5.71	13.01	15.13	0.09
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :			194.74	204.56	827.35	5638.33	7140.4	2572.72	1373	3461.90	49.99	173.3	228.9	847.7	4.16	25.99	273.26	1398.21	15.97
в среднем за один день (завтрак)			16.228	17.047	68.946	469.86	595.04	214.39	114.4	288.49	4.17	14.44	19.07	70.6	0.347	2.166	22.77	116.52	1.3308

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко

