



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

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4, 5-11 КЛАССОВ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОН  
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

День: 1 понедельник

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептур ы	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 рет.	D,мкг г
<b>Завтрак</b>																			
ткк453	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
ткк№233	Сыр Российский порционно	20	4.60	5.90	15.00	72.60	29.00	176.00	9.00	130.0	0.20	0.00	2.90	0.00	0.01	0.06	0.14	52.00	0.19
ткк243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к	30/25	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
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 Скуржин	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>94.21</b>	<b>566.18</b>	<b>659.18</b>	<b>578.75</b>	<b>205.25</b>	<b>185.65</b>	<b>2.05</b>	<b>10.80</b>	<b>14.26</b>	<b>214.5</b>	<b>0.45</b>	<b>0.39</b>	<b>51.70</b>	<b>226.00</b>	<b>3.54</b>
<b>Обед</b>																			
ткк 174	Салат из свеклы с яблоками	60	0.80	3.10	7.50	61.00	125.70	21.00	12.00	22.00	1.10	2.30	0.25	7.20	0.01	0.01	5.00	0.00	0.00
ткк1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2.98	4.30	12.00	134.00	332.10	48.50	49.60	57.65	1.13	4.42	0.24	23.30	0.07	0.01	22.00	0.21	0.65
ткк115	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным	90/50	10.80	11.10	8.00	276.00	259.00	140.00	22.00	340.00	2.00	5.30	2.70	37.50	0.12	0.12	4.00	0.02	0.20
ткк35	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
ткк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
ткк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	1.00	0.00	19.20	80.80	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>22.25</b>	<b>24.49</b>	<b>90.48</b>	<b>799.15</b>	<b>1269.6</b>	<b>284.00</b>	<b>186.60</b>	<b>535.90</b>	<b>9.21</b>	<b>20.32</b>	<b>6.53</b>	<b>108.4</b>	<b>0.44</b>	<b>0.23</b>	<b>40.00</b>	<b>2.03</b>	<b>0.91</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40.76</b>	<b>43.96</b>	<b>184.69</b>	<b>1365.33</b>	<b>1928.8</b>	<b>862.75</b>	<b>391.85</b>	<b>721.6</b>	<b>11.26</b>	<b>31.12</b>	<b>20.79</b>	<b>322.9</b>	<b>0.89</b>	<b>0.62</b>	<b>91.70</b>	<b>228.0</b>	<b>4.5</b>

для обучающихся 5-11 классоввозраст старше 12 лет

№ рецептур ы	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 рет.	D,мкг г
<b>Завтрак</b>																			
ткк453	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
ткк№233	Сыр Российский порционно	20	4.60	5.90	15.00	72.60	29.00	176.00	9.00	130.0	0.20	0.00	2.90	0.00	0.01	0.06	0.14	52.00	0.19
ткк243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к	30/25	7.60	6.50	12.85	198.00	166.00	14.10	10.95	71.50	0.30	1.10	2.00	1.08	0.08	0.01	0.00	0.00	0.00
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 Скуржин	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>590</b>	<b>22.23</b>	<b>22.77</b>	<b>94.21</b>	<b>683.48</b>	<b>659.18</b>	<b>588.10</b>	<b>199.95</b>	<b>253.90</b>	<b>2.05</b>	<b>10.80</b>	<b>14.26</b>	<b>210.8</b>	<b>0.50</b>	<b>0.39</b>	<b>51.70</b>	<b>226.00</b>	<b>3.54</b>
<b>Обед</b>																			
ткк 174	Салат из свеклы с яблоками	100	1.30	5.16	12.50	101.60	209.50	35.00	20.00	36.70	1.80	3.83	0.41	12.00	0.02	0.01	8.30	0.00	0.00
ткк1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2.98	4.30	12.00	134.00	134.00	332.10	49.60	57.65	1.13	4.42	0.24	23.30	0.07	0.01	22.00	0.21	0.65
ткк115	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным	100/50	12.25	13.00	9.50	295.00	195.00	170.50	27.50	425.00	2.50	5.90	3.00	41.70	0.15	0.01	5.00	0.03	0.01
ткк35	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
ткк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
ткк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	1.00	0.00	19.20	80.80	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>		<b>25.44</b>	<b>31.11</b>	<b>102.96</b>	<b>922.95</b>	<b>1091.3</b>	<b>612.10</b>	<b>200.10</b>	<b>635.60</b>	<b>10.41</b>	<b>22.45</b>	<b>6.99</b>	<b>117.4</b>	<b>0.48</b>	<b>0.12</b>	<b>44.30</b>	<b>2.04</b>	<b>0.72</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47.67</b>	<b>53.88</b>	<b>197.17</b>	<b>1606.43</b>	<b>1750.5</b>	<b>1200.2</b>	<b>400.05</b>	<b>889.5</b>	<b>12.46</b>	<b>33.25</b>	<b>21.25</b>	<b>328.2</b>	<b>0.98</b>	<b>0.51</b>	<b>96.00</b>	<b>228.04</b>	<b>4.26</b>

День: 2 вторник

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ 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	Иод,мг г	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мг г
<b>Завтрак</b>																			
скур.т8	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	0.00	0.00
тгк151	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
тгк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0.40	0.10	22.00	77.00	8.00	10.00	6.00	9.00	1.10	0.05	0.04	0.52	0.01	0.002	70.00	7.50	0.00
тгк239	Хлеб северный (с ламин)	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>846.00</b>	<b>52.84</b>	<b>112.00</b>	<b>322.25</b>	<b>6.50</b>	<b>7.29</b>	<b>1.98</b>	<b>69.59</b>	<b>0.29</b>	<b>0.15</b>	<b>107.00</b>	<b>9.30</b>	<b>0.35</b>
<b>Обед</b>																			
тгк185	Салат "Нежность"	60	2.28	4.86	9.50	70.80	73.90	19.20	19.80	33.60	0.60	3.26	4.11	15.48	0.03	0.06	3.00	0.91	0.31
тгк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/20	7.34	2.72	23.21	119.70	227.11	226.98	177.19	241.72	1.37	14.60	12.60	122.7	0.24	0.06	22.29	26.20	0.00
тгк110	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
тгк302	Каша пшеничная вязкая	150	5.61	37.33	230.15	226.25	13.20	180.30	420.00	4.03	1.90	3.54	0.20	0.26	0.02	0.00	20.00	0.01	0.06
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тгк19	Напиток из яблок	200	0.20	0.20	17.90	105.00	57.50	7.00	4.00	4.00	1.00	0.44	0.07	0.14	0.01	0.00	2.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>32.55</b>	<b>60.76</b>	<b>322.43</b>	<b>896.10</b>	<b>635.5</b>	<b>484.98</b>	<b>708.99</b>	<b>395.60</b>	<b>7.95</b>	<b>36.54</b>	<b>21.62</b>	<b>180.2</b>	<b>0.42</b>	<b>0.25</b>	<b>62.29</b>	<b>27.12</b>	<b>0.37</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53.9</b>	<b>81.87</b>	<b>405.13</b>	<b>1467.58</b>	<b>1481.5</b>	<b>537.82</b>	<b>820.99</b>	<b>717.85</b>	<b>14.45</b>	<b>43.83</b>	<b>23.60</b>	<b>249.8</b>	<b>0.71</b>	<b>0.41</b>	<b>169.29</b>	<b>36.42</b>	<b>0.72</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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	Иод,мг г	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мг г
<b>Завтрак</b>																			
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	1.10	0.20	8.00	26.00	241.60	18.90	21.70	27.90	0.90	0.70	0.33	16.70	0.06	0.03	28.00	0.00	0.00
тгк151	Рагу из говядины	225	21.00	22.30	45.56	475.00	670.00	30.09	58.00	298.0	4.30	6.34	0.24	55.44	0.20	0.12	22.00	1.80	0.00
тгк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	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
тгк239	Хлеб северный (с ламин)	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>567</b>	<b>23.66</b>	<b>22.83</b>	<b>91.96</b>	<b>643.60</b>	<b>942.60</b>	<b>66.24</b>	<b>123.20</b>	<b>346.65</b>	<b>7.25</b>	<b>7.59</b>	<b>2.11</b>	<b>76.29</b>	<b>0.31</b>	<b>0.16</b>	<b>120.00</b>	<b>9.30</b>	<b>0.35</b>
<b>Обед</b>																			
тгк185	Салат "Нежность"	60	2.28	4.86	9.50	70.80	73.90	19.20	19.80	33.60	0.60	3.26	4.11	15.48	0.03	0.06	3.00	0.91	0.31
тгк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/20	7.34	2.72	23.21	159.70	227.11	226.98	177.19	241.72	1.37	14.60	12.60	122.7	0.24	0.06	22.29	26.20	0.00
тгк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом	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
тгк302	Каша пшеничная вязкая	180	3.00	46.79	276.18	271.50	15.84	216.36	504.00	4.84	2.28	4.25	17.54	0.31	0.02	0.00	24.00	0.01	0.06
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тгк19	Напиток из яблок	200	0.20	0.20	17.90	105.00	57.50	7.00	4.00	4.00	1.00	0.44	0.07	0.14	0.01	0.00	2.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>29.95</b>	<b>70.22</b>	<b>368.46</b>	<b>981.35</b>	<b>638.2</b>	<b>521.04</b>	<b>792.99</b>	<b>396.41</b>	<b>8.33</b>	<b>37.25</b>	<b>38.96</b>	<b>180.2</b>	<b>0.42</b>	<b>0.25</b>	<b>66.29</b>	<b>27.12</b>	<b>0.37</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53.61</b>	<b>93.05</b>	<b>460.42</b>	<b>1624.9</b>	<b>1580.8</b>	<b>587.28</b>	<b>916.19</b>	<b>743.1</b>	<b>15.58</b>	<b>44.84</b>	<b>41.07</b>	<b>256.5</b>	<b>0.73</b>	<b>0.42</b>	<b>186.29</b>	<b>36.42</b>	<b>0.72</b>

День: 3 среда

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ 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,мк	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мк
<b>Завтрак</b>																			
таб.8 Скурихин	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
тгк204	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
тгк70	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
тгк243	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
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)	130	0.20	0.20	9.50	71.00	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
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>19.82</b>	<b>18.77</b>	<b>81.35</b>	<b>605.65</b>	<b>729.1</b>	<b>297.10</b>	<b>109.70</b>	<b>412.70</b>	<b>2.92</b>	<b>50.51</b>	<b>48.47</b>	<b>451.8</b>	<b>5.33</b>	<b>0.23</b>	<b>67.33</b>	<b>34.00</b>	<b>0.62</b>
<b>Обед</b>																			
тгк317	Салат "Мозайка"	60	1.00	6.12	12.50	94.00	108.00	33.00	10.00	95.00	1.00	6.90	11.00	22.0	0.03	0.15	3.00	0.10	0.90
тгк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	8.92	10.94	25.00	185.00	413.00	240.95	138.76	147.10	2.90	4.00	2.43	27.40	0.33	0.06	12.00	0.00	0.00
тгк121/1	Печень по-строгановски	100	10.40	9.60	5.90	153.00	158.67	14.00	15.00	431.00	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00
тк5	Макаронные изделия отварные	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	1.00	0.00	19.20	80.80	300.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>27.95</b>	<b>32.01</b>	<b>119.38</b>	<b>819.15</b>	<b>1163</b>	<b>326</b>	<b>245</b>	<b>740</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>39</b>	<b>217</b>	<b>0.7</b>	<b>1.4</b>	<b>32.0</b>	<b>5.7</b>	<b>0.96</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47.77</b>	<b>50.78</b>	<b>200.73</b>	<b>1424.80</b>	<b>1892.6</b>	<b>623.55</b>	<b>354.46</b>	<b>1153.1</b>	<b>16.50</b>	<b>71.0</b>	<b>87.74</b>	<b>668.5</b>	<b>6.04</b>	<b>1.64</b>	<b>99.33</b>	<b>39.71</b>	<b>1.58</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,мк	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мк
<b>Завтрак</b>																			
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	80	1.65	0.10	3.80	9.60	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
тгк204	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
тгк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	4.09	6.57	43.63	240.00	49.20	10.00	26.00	70.00	0.02	2.42	7.44	44.16	0.90	0.04	2.00	1.50	0.00
тгк243	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
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
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	90	0.20	0.20	9.50	71.00	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
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>21.42</b>	<b>20.77</b>	<b>90.21</b>	<b>644.10</b>	<b>737.3</b>	<b>297.10</b>	<b>109.70</b>	<b>412.70</b>	<b>2.14</b>	<b>52.32</b>	<b>49.31</b>	<b>474.0</b>	<b>6.19</b>	<b>0.25</b>	<b>68.33</b>	<b>35.50</b>	<b>0.56</b>
<b>Обед</b>																			
тгк317	Салат "Мозайка"	100	1.50	9.20	15.50	167.00	128.00	43.00	13.00	106.00	1.30	10.80	13.00	24.2	0.04	0.17	4.00	0.11	1.10
тгк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	8.92	10.94	25.00	185.00	413.00	240.95	138.76	147.10	2.90	4.00	2.43	27.40	0.33	0.06	12.00	0.00	0.00
тгк121/1	Печень по-строгановски	100	10.40	9.60	5.90	153.00	158.67	14.00	15.00	431.00	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00
тк5	Макаронные изделия отварные	180	3.60	5.76	37.56	229.20	61.20	13.20	8.40	43.20	0.96	0.73	0.00	12.10	0.07	0.10	0.02	0.00	0.03
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0.00	0.00	19.20	80.80	300.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>995</b>	<b>28.55</b>	<b>36.05</b>	<b>126.64</b>	<b>930.35</b>	<b>1142.7</b>	<b>338.65</b>	<b>249.16</b>	<b>758.55</b>	<b>14.04</b>	<b>23.8</b>	<b>41.27</b>	<b>210.8</b>	<b>0.73</b>	<b>1.51</b>	<b>33.02</b>	<b>5.69</b>	<b>1.13</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49.97</b>	<b>56.82</b>	<b>216.85</b>	<b>1574.45</b>	<b>1880</b>	<b>636</b>	<b>359</b>	<b>1171</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>91</b>	<b>685</b>	<b>6.9</b>	<b>1.8</b>	<b>101.4</b>	<b>41.2</b>	<b>2</b>

День: 4 четверг

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ 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,мк г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																			
таб.8	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	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>207.55</b>	<b>417.35</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>
<b>Обед</b>																			
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	1.50	3.12	10.79	43.00	50.00	10.20	8.40	15.00	0.25	0.01	0.00	0.00	0.06	0.02	5.00	0.00	0.00
ткк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	7.07	7.82	15.10	150.00	144.00	56.50	29.65	85.60	1.43	0.80	0.01	4.81	0.06	0.02	11.00	0.22	0.00
ткк142	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
тк35	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
ткк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк111	Компот из ягодной смеси	200	0.10	0.10	14.90	103.00	96.60	4.00	4.00	3.00	0.00	0.90	7.90	0.90	0.01	0.00	4.00	0.00	0.00
<b>Итого:</b>		<b>950</b>	<b>26.74</b>	<b>35.23</b>	<b>104.57</b>	<b>809.35</b>	<b>1043.4</b>	<b>167.20</b>	<b>157.05</b>	<b>367.85</b>	<b>5.86</b>	<b>10.01</b>	<b>11.25</b>	<b>46.1</b>	<b>0.45</b>	<b>0.22</b>	<b>25.00</b>	<b>2.02</b>	<b>0.06</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46.77</b>	<b>56.85</b>	<b>194.47</b>	<b>1412.15</b>	<b>1964.4</b>	<b>420.5</b>	<b>364.60</b>	<b>785.2</b>	<b>11.85</b>	<b>27.18</b>	<b>37.83</b>	<b>352.0</b>	<b>0.85</b>	<b>0.77</b>	<b>69.66</b>	<b>72.4</b>	<b>0.3</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,мк г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																			
скур.18	Икра кабачковая (пром.)	80	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
ткк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	13.00	12.00	20.00	180.00	175.60	22.70	5.6	28.40	0.30	4.00	9.50	97.3	0.08	0.12	2.41	54.40	0.00
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	2.67	3.53	31.06	237.49	198.00	24.06	151.0	253.0	4.00	1.74	3.00	12.00	0.30	0.09	2.00	0.80	0.00
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	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	38.00	5.00	0.00
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>20.47</b>	<b>21.91</b>	<b>98.91</b>	<b>691.99</b>	<b>1102.6</b>	<b>264.21</b>	<b>247.10</b>	<b>466.85</b>	<b>6.75</b>	<b>16.47</b>	<b>16.70</b>	<b>293.6</b>	<b>0.51</b>	<b>0.50</b>	<b>51.71</b>	<b>88.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																			
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	80	5.74	4.57	17.98	93.58	99.00	10.20	8.40	15.00	0.25	0.01	0.01	0.00	0.11	0.05	10.00	0.00	0.00
ткк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	7.07	7.82	15.10	150.00	144.00	56.50	29.65	85.60	1.43	0.80	0.01	4.81	0.06	0.02	11.00	0.22	0.00
ткк142	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
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
ткк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк111	Компот из ягодной смеси	200	0.10	0.10	19.90	103.00	96.60	4.00	4.00	3.00	0.00	0.90	7.90	0.90	0.01	0.00	4.00	0.00	0.00
<b>Итого:</b>		<b>905</b>	<b>32.22</b>	<b>39.34</b>	<b>122.74</b>	<b>924.13</b>	<b>1092.4</b>	<b>167.20</b>	<b>157.05</b>	<b>367.85</b>	<b>5.86</b>	<b>10.01</b>	<b>11.26</b>	<b>46.1</b>	<b>0.50</b>	<b>0.25</b>	<b>30.00</b>	<b>2.02</b>	<b>0.06</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52.69</b>	<b>61.25</b>	<b>221.65</b>	<b>1616.12</b>	<b>2195.0</b>	<b>431.4</b>	<b>404.15</b>	<b>834.7</b>	<b>12.61</b>	<b>26.48</b>	<b>27.96</b>	<b>339.7</b>	<b>1.01</b>	<b>0.75</b>	<b>81.71</b>	<b>90.02</b>	<b>0.06</b>

День: 5 пятница

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ 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,мк	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк265	Каша пшеничная 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 витаминный "На здоровье"	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
тк3	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
тк9 Сюрприз	Фрукты свежие(яблоко)	120	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>665</b>	<b>19.04</b>	<b>19.00</b>	<b>85.21</b>	<b>559.30</b>	<b>682.0</b>	<b>237.03</b>	<b>191.45</b>	<b>95.35</b>	<b>2.03</b>	<b>19.78</b>	<b>30.26</b>	<b>59.84</b>	<b>0.16</b>	<b>0.38</b>	<b>36.68</b>	<b>44.80</b>	<b>0.07</b>
<b>Обед</b>																			
тк171	Салат из свеклы с сыром	60	3.39	6.22	3.92	94.24	128.30	129.96	70.61	130.87	0.66	4.00	1.51	8.80	0.01	0.04	4.32	18.90	0.08
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/15/2	6.58	7.70	28.00	158.70	87.20	28.75	44.75	35.00	0.95	4.80	8.00	42.00	0.05	0.09	1.00	5.21	0.40
тк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	17.67	17.40	21.88	265.00	670.00	146.82	229.54	260.14	2.47	6.34	0.24	55.44	0.20	0.12	23.32	36.00	0.01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк434	Кисель фруктовый	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	130.00	1.68
скурих	Кондитерские изделия(печенье)	50	0.90	1.25	15.50	84.00	115.00	88.00	17.00	80.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.11	41.34	0.10	41.34
	<b>Итого:</b>	<b>837</b>	<b>32.87</b>	<b>33.12</b>	<b>117.01</b>	<b>812.3</b>	<b>1097.5</b>	<b>467.03</b>	<b>447.90</b>	<b>526.26</b>	<b>7.86</b>	<b>19.04</b>	<b>12.85</b>	<b>120.2</b>	<b>0.66</b>	<b>0.73</b>	<b>89.98</b>	<b>190.21</b>	<b>43.5</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51.91</b>	<b>52.12</b>	<b>202.22</b>	<b>1371.6</b>	<b>1779.5</b>	<b>704.06</b>	<b>639.35</b>	<b>621.61</b>	<b>9.89</b>	<b>38.82</b>	<b>43.11</b>	<b>180.1</b>	<b>0.82</b>	<b>1.11</b>	<b>126.66</b>	<b>235.01</b>	<b>43.6</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мк	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
<b>Завтрак</b>																			
тк265	Каша пшеничная 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 витаминный "На здоровье"	40	2.10	0.30	15.00	83.00	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
тк3	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
т.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	120	0.50	0.50	11.00	65.00	278.00	30.00	13.50	30.0	0.75	3.00	0.45	12.00	0.05	0.03	15.00	7.50	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>19.26</b>	<b>19.10</b>	<b>87.36</b>	<b>590.70</b>	<b>682.00</b>	<b>223.85</b>	<b>193.95</b>	<b>108.35</b>	<b>2.68</b>	<b>21.02</b>	<b>30.45</b>	<b>64.80</b>	<b>0.17</b>	<b>0.39</b>	<b>16.68</b>	<b>49.30</b>	<b>0.07</b>
<b>Обед</b>																			
тк171	Салат из свеклы с сыром	100	5.65	9.36	6.53	127.00	213.80	216.60	117.69	218.12	1.10	6.70	2.52	14.70	0.02	0.00	7.21	31.50	0.02
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/15/2	6.58	7.70	28.00	158.70	87.20	28.75	44.75	35.00	0.95	4.80	8.00	42.00	0.05	0.09	1.00	5.21	0.40
тк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	17.67	17.40	21.88	265.00	670.00	146.82	229.54	260.14	2.47	6.34	0.24	55.44	0.20	0.12	23.32	36.00	0.01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк434	Кисель фруктовый	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	130.00	1.68
скурих	Кондитерские изделия(печенье)	50	1.88	2.50	18.50	104.00	115.00	88.00	17.00	80.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.11	41.34	0.10	41.34
	<b>Итого:</b>	<b>907</b>	<b>36.11</b>	<b>37.51</b>	<b>122.62</b>	<b>865.05</b>	<b>1183.0</b>	<b>553.67</b>	<b>494.98</b>	<b>613.51</b>	<b>8.30</b>	<b>21.74</b>	<b>13.86</b>	<b>126.1</b>	<b>0.67</b>	<b>0.69</b>	<b>92.87</b>	<b>202.81</b>	<b>43.45</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55.37</b>	<b>56.61</b>	<b>209.98</b>	<b>1455.75</b>	<b>1865.0</b>	<b>777.52</b>	<b>688.93</b>	<b>721.86</b>	<b>10.98</b>	<b>42.76</b>	<b>44.31</b>	<b>190.9</b>	<b>0.84</b>	<b>1.08</b>	<b>109.55</b>	<b>252.11</b>	<b>43.5</b>

День: 6 суббота

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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 рет.	D, мкг г
<b>Завтрак</b>																			
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	80	2.06	0.10	1.00	12.00	141.00	21.90	10.50	21.00	0.54	3.00	0.30	17.00	0.03	0.04	10.00	10.00	0.00
тк92	Запеканка картофельная с субпродуктами и сметаной	200/20	13.60	15.20	30.80	312.00	1048.0	36.00	70.00	262.00	4.00	15.58	20.03	22.77	0.28	0.71	24.00	15.06	0.01
тк180	Оладьи с повидлом	75/20	3.04	8.03	54.87	209.00	152.40	38.00	44.00	124.00	1.60	6.85	5.20	24.70	0.18	0.14	8.00	21.60	0.20
тк243	Хлеб пшеничный в/с	50	3.96	0.40	24.40	117.00	46.60	0.06	0.00	0.00	0.56	1.60	3.00	7.26	10.00	0.01	32.50	7.00	0.01
тк104	Чай с молоком	200	1.60	1.30	9.90	58.00	121.00	265.00	11.00	153.00	1.40	7.92	1.76	17.60	0.02	0.12	1.00	13.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>22.20</b>	<b>24.93</b>	<b>119.97</b>	<b>696.00</b>	<b>1368.0</b>	<b>339.06</b>	<b>125.00</b>	<b>539.00</b>	<b>7.56</b>	<b>31.95</b>	<b>29.99</b>	<b>72.33</b>	<b>10.48</b>	<b>0.99</b>	<b>65.50</b>	<b>56.86</b>	<b>0.22</b>
<b>Обед</b>																			
тк46	Салат из моркови с чесноком и сметаной	100	8.70	9.70	2.40	102.00	141.00	38.00	26.00	107.00	1.40	3.00	0.30	17.00	0.05	0.04	4.00	10.00	0.00
Сб.2004 №132	Рассольник домашний со сметаной	260	3.87	4.32	17.20	141.00	322.70	38.50	31.65	106.60	1.23	4.08	0.37	22.43	0.10	0.08	8.00	0.21	0.65
тк369	Котлеты особые	100	12.00	12.80	11.80	276.00	259.00	12.00	24.00	254.00	2.00	5.31	2.74	37.49	0.18	0.12	0.00	0.00	0.00
тк5	Макаронные изделия отварные	180	3.60	5.76	37.56	229.20	61.20	13.20	8.40	43.20	0.96	0.73	0.00	12.10	0.07	0.10	0.02	0.00	0.03
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0.00	0.00	19.20	80.80	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>32.295</b>	<b>33.13</b>	<b>111.635</b>	<b>944.35</b>	<b>865.7</b>	<b>129.20</b>	<b>164.05</b>	<b>542.05</b>	<b>9.47</b>	<b>17.02</b>	<b>6.51</b>	<b>103.0</b>	<b>0.50</b>	<b>0.37</b>	<b>16.02</b>	<b>10.21</b>	<b>0.68</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54.50</b>	<b>58.06</b>	<b>231.61</b>	<b>1640.35</b>	<b>2233.7</b>	<b>468.26</b>	<b>289.05</b>	<b>1081.1</b>	<b>17.03</b>	<b>48.97</b>	<b>36.50</b>	<b>175.4</b>	<b>10.98</b>	<b>1.35</b>	<b>81.52</b>	<b>67.07</b>	<b>0.90</b>

День: 1 понедельник

Льготная категория

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

№ 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	C	A,мкг рет.	D,мкг г
<b>Завтрак</b>																			
тгк6	Омлет натуральный	160	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
тгк№233	Сыр Российский порционно	20	4.60	5.90	15.00	72.00	29.00	176.00	9.00	130.0	0.20	0.00	2.90	0.00	0.01	0.06	0.14	52.00	0.19
тгк136	Нашиток 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
тгк243	Батон столовый	30	1.88	0.20	12.85	60.00	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
тгк232	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>622.0</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>
<b>Обед</b>																			
тгк175	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.00	3.10	5.40	46.00	70.20	6.90	7.20	4.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	1.50	0.00	0.00
тгк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1.07	3.79	24.53	101.00	427.20	80.50	38.65	94.60	1.63	5.86	0.66	35.70	0.07	0.06	27.00	0.27	0.00
тгк45	Плов по-узбекски из говядины	200	18.23	21.29	38.15	435.00	408.50	33.81	233.83	255.81	1.85	9.30	6.68	103.9	0.09	0.16	1.50	0.00	0.01
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0.00	0.00	19.20	80.80	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>24.425</b>	<b>28.7265</b>	<b>110.756</b>	<b>778.15</b>	<b>987.7</b>	<b>148.71</b>	<b>353.68</b>	<b>385.86</b>	<b>7.536</b>	<b>19.06</b>	<b>10.44</b>	<b>153.6</b>	<b>0.2745</b>	<b>0.26</b>	<b>34</b>	<b>0.27</b>	<b>0.01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49.21</b>	<b>53.93</b>	<b>192.31</b>	<b>1400.15</b>	<b>1656.2</b>	<b>941.5</b>	<b>434.93</b>	<b>1117.1</b>	<b>12.04</b>	<b>50.72</b>	<b>45.16</b>	<b>235.6</b>	<b>0.60</b>	<b>1.67</b>	<b>37.44</b>	<b>254.07</b>	<b>2.40</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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 рет.	D,мкг г
<b>Завтрак</b>																			
тгк6	Омлет натуральный	200	16.68	17.16	11.30	310.00	235.30	152.00	26.3	344.0	3.87	28.75	37.09	76.27	0.13	1.32	0.48	392.0	2.93
тгк№233	Сыр Российский порционно	20	4.60	5.90	15.00	72.60	29.00	176.00	9.00	130.0	0.20	0.00	2.90	0.00	0.01	0.06	0.14	52.00	0.19
тгк136	Нашиток 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
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
тгк232	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>565</b>	<b>27.56</b>	<b>28.06</b>	<b>82.9</b>	<b>674.3</b>	<b>727.3</b>	<b>729</b>	<b>89</b>	<b>818</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>44</b>	<b>101</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>490</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																			
тгк175	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1.70	5.17	9.00	106.00	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
тгк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1.07	3.79	24.53	101.00	427.20	80.50	38.65	94.60	1.63	5.86	0.66	35.70	0.07	0.06	27.00	0.27	0.00
тгк45	Плов по-узбекски из говядины	200	18.23	21.29	38.15	435.00	408.50	33.81	233.83	255.81	1.85	9.30	6.68	103.9	0.09	0.16	1.50	0.00	0.01
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0.00	0.00	19.20	80.80	300.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>25.13</b>	<b>30.80</b>	<b>114.36</b>	<b>838.15</b>	<b>1287.7</b>	<b>148.71</b>	<b>353.68</b>	<b>385.86</b>	<b>7.54</b>	<b>19.06</b>	<b>10.44</b>	<b>153.6</b>	<b>0.27</b>	<b>0.26</b>	<b>34.00</b>	<b>0.27</b>	<b>0.01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52.69</b>	<b>58.86</b>	<b>197.21</b>	<b>1512.45</b>	<b>2015.0</b>	<b>877.46</b>	<b>442.20</b>	<b>1204.1</b>	<b>12.91</b>	<b>57.91</b>	<b>54.43</b>	<b>254.7</b>	<b>0.66</b>	<b>2.00</b>	<b>37.62</b>	<b>490.07</b>	<b>3.13</b>



День: 2 вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

Льготная категория \_\_\_\_\_

1 вариант

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

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг									Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг г	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г	
<b>Завтрак</b>																				
скуп.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	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"	30	1.68	0.34	12.30	61.80	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>18.03</b>	<b>20.34</b>	<b>82.60</b>	<b>568.8</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>	
<b>Обед</b>																				
тк 53	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.76	3.06	4.14	48.00	180.00	31.20	9.00	16.20	0.39	1.80	0.18	6.00	0.02	0.02	23.40	0.02	0.01	
тк12	Рассольник Ленинградский(с перл.крупой) и сметаной	250/10	6.87	7.02	19.40	132.00	312.20	34.00	27.00	79.00	1.00	4.90	0.26	29.30	0.04	0.08	8.00	0.21	0.65	
тк 39	Котлета лобительская(минтай)	90	10.20	8.75	6.00	224.00	215.00	42.00	18.00	180.00	1.00	65.00	8.90	317.0	0.08	0.34	2.00	0.36	0.01	
тк 422	Картофель запеченый по-деревенски	150	3.20	8.40	19.50	184.93	481.60	39.83	93.13	31.76	1.21	5.10	0.27	27.90	0.16	0.07	25.45	0.54	0.65	
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с пшенич.з)	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00	
тк21	Напиток апельсиновый	200	0.20	0.00	25.70	94.00	32.60	8.00	3.00	5.00	0.10	0.35	0.09	3.00	0.01	0.00	5.00	0.00	0	
таб.9	Фрукты свежие(яблоко )	120	0.40	0.40	20.00	45.00	310.00	42.00	20.40	13.20	0.12	2.00	0.20	20.00	0.04	0.06	10.00	4.00	0.00	
<b>Итого:</b>		<b>1025</b>	<b>25.76</b>	<b>28.18</b>	<b>118.22</b>	<b>843.28</b>	<b>1613.2</b>	<b>210.53</b>	<b>236.53</b>	<b>342.41</b>	<b>4.90</b>	<b>83.05</b>	<b>13.00</b>	<b>417.2</b>	<b>0.43</b>	<b>0.60</b>	<b>73.85</b>	<b>5.13</b>	<b>1.32</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43.79</b>	<b>48.52</b>	<b>200.82</b>	<b>1412.08</b>	<b>2084.0</b>	<b>281.68</b>	<b>315.23</b>	<b>499.36</b>	<b>9.83</b>	<b>96.67</b>	<b>16.46</b>	<b>478.7</b>	<b>0.58</b>	<b>0.82</b>	<b>93.35</b>	<b>5.16</b>	<b>1.38</b>	

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг									Витамины, мг				
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г	
<b>Завтрак</b>																				
скуп.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	80/2	2.06	0.10	6.30	16.00	141.00	21.90	10.50	21.00	0.54	3.00	0.30	17.00	0.03	0.04	10.00	10.00	0.00	
тк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом	130	13.00	15.10	18.20	259.00	182.00	38.00	22.00	95.00	2.00	10.80	1.54	27.60	0.04	0.10	15.00	0.00	0.00	
тк5	Макаронные изделия отварные	180	3.60	5.76	37.56	229.20	61.20	13.20	8.40	43.20	0.96	0.73	0.00	12.10	0.07	0.10	0.02	0.00	0.03	
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	1.68	0.34	12.30	61.80	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	40.00	10.80	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.02	0.70	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>20.64</b>	<b>21.30</b>	<b>89.36</b>	<b>606.0</b>	<b>473.0</b>	<b>88.4</b>	<b>83.4</b>	<b>181.0</b>	<b>5.5</b>	<b>15.9</b>	<b>3.7</b>	<b>65.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>28.0</b>	<b>10.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Обед</b>																				
тк 53	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.60	4.10	16.90	116.00	316.60	52.00	15.00	27.00	0.67	3.40	0.39	14.80	0.03	0.05	39.00	0.04	0.01	
тк12	Рассольник Ленинградский(с перл.крупой) и сметаной	250/10	6.87	7.02	19.40	132.00	312.20	34.00	27.00	79.00	1.00	4.90	0.26	29.30	0.04	0.08	8.00	0.21	0.65	
тк 39	Котлета лобительская(минтай)	100	10.20	8.75	6.00	261.00	215.00	42.00	18.00	180.00	1.00	65.00	8.90	317.0	0.08	0.34	2.00	0.36	0.01	
тк 422	Картофель запеченый по-деревенски	150	3.20	8.40	19.50	184.93	481.60	39.83	93.13	31.76	1.21	5.10	0.27	27.90	0.16	0.07	25.45	0.54	0.65	
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с пшенич.з)	25/25	4.13		23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00	
тк21	Напиток апельсиновый	200	0.20	0.00	25.70	94.00	32.60	8.00	3.00	5.00	0.10	0.35	0.09	3.00	0.01	0.00	5.00	0.00	0.0	
таб.9	Фрукты свежие(яблоко )	100	0.40	0.40	20.00	42.00	155.00	42.00	20.40	13.20	0.12	1.00	0.10	10.00	0.02	0.03	5.00	2.00	0.00	
Скруджн																				
<b>Итого:</b>		<b>1155</b>	<b>26.595</b>	<b>28.67</b>	<b>130.975</b>	<b>945.28</b>	<b>1594.8</b>	<b>231.33</b>	<b>242.53</b>	<b>353.21</b>	<b>5.175</b>	<b>83.65</b>	<b>13.11</b>	<b>416</b>	<b>0.4225</b>	<b>0.59</b>	<b>84.45</b>	<b>3.15</b>	<b>1.32</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47.235</b>	<b>49.97</b>	<b>220.335</b>	<b>1551.28</b>	<b>2067.8</b>	<b>319.68</b>	<b>325.93</b>	<b>534.16</b>	<b>10.625</b>	<b>99.58</b>	<b>16.77</b>	<b>481.4</b>	<b>0.6025</b>	<b>0.91</b>	<b>112.5</b>	<b>13.15</b>	<b>1.35</b>	

День: 3 среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

Льготная категория

1 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	C	A, мкг рет.	D, мкг г
<b>Завтрак</b>																			
тк16	Ватрушка Царская (запеканка)	160	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
тк243	Батон витаминный "На здоровье"	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
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	Фрукты свежие(яблоко)	120	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>
<b>Обед</b>																			
тк131-	Салат из рыбопрод. с яйцом и луком зеленым	60	3.10	5.10	18.26	77.40	99.50	26.00	13.00	79.00	0.50	14.30	17.05	24.60	0.02	0.12	2.00	0.01	1.50
тк18	Свекольник со сметаной	250/10	2.69	5.39	20.10	131.55	382.20	45.32	118.02	36.31	2.14	6.38	0.55	28.30	0.10	0.06	17.32	30.00	0.65
тк420	Рагу с птицей	225	16.90	16.12	35.33	405.00	751.00	24.36	229.00	348.46	3.39	11.34	0.26	83.24	0.20	0.19	26.28	0.00	0.00
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0.00	0.00	19.20	80.80	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>26.82</b>	<b>27.16</b>	<b>116.37</b>	<b>810.10</b>	<b>1314.5</b>	<b>123.18</b>	<b>434.02</b>	<b>495.02</b>	<b>9.91</b>	<b>35.92</b>	<b>20.96</b>	<b>150.1</b>	<b>0.42</b>	<b>0.40</b>	<b>49.60</b>	<b>30.01</b>	<b>2.15</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46.74</b>	<b>46.36</b>	<b>201.82</b>	<b>1424.26</b>	<b>1960.5</b>	<b>534.93</b>	<b>479.67</b>	<b>592.47</b>	<b>12.32</b>	<b>51.48</b>	<b>51.72</b>	<b>220.0</b>	<b>0.82</b>	<b>0.85</b>	<b>100.10</b>	<b>256.01</b>	<b>6.15</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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	C	A, мкг рет.	D, мкг г
<b>Завтрак</b>																			
тк16	Ватрушка Царская (запеканка)	200	18.76	21.73	52.80	484.24	138.70	195.70	320.5	29.00	1.74	15.70	35.30	50.70	0.08	0.36	0.70	124.00	2.00
тк243	Батон витаминный "На здоровье"	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
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	Фрукты свежие(яблоко)	120	0.40	0.40	9.50	43.00	230.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24.8</b>	<b>24.8</b>	<b>101.2</b>	<b>739.2</b>	<b>681</b>	<b>451</b>	<b>362</b>	<b>52</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>40</b>	<b>83</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>51</b>	<b>257</b>	<b>4.5</b>
<b>Обед</b>																			
тк131-	Салат из рыбопрод. с яйцом и луком зеленым	100	6.10	8.50	20.28	139.00	99.50	26.00	13.00	79.00	0.50	14.30	17.05	24.60	0.02	0.12	2.00	0.01	1.50
тк18	Свекольник со сметаной	250/10	2.69	5.39	20.10	131.55	382.20	45.32	118.02	36.31	2.14	6.38	0.55	28.30	0.10	0.06	17.32	30.00	0.65
тк420	Рагу с птицей	225	19.00	18.13	39.74	455.60	751.00	24.36	229.00	348.46	3.39	11.34	0.26	83.24	0.20	0.19	26.28	0.00	0.00
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0.00	0.00	19.20	80.80	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>		<b>31.915</b>	<b>32.57</b>	<b>122.795</b>	<b>922.3</b>	<b>1314.5</b>	<b>123.18</b>	<b>434.02</b>	<b>495.02</b>	<b>9.91</b>	<b>35.92</b>	<b>20.96</b>	<b>150.1</b>	<b>0.42</b>	<b>0.40</b>	<b>49.60</b>	<b>30.01</b>	<b>2.15</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56.725</b>	<b>57.4</b>	<b>223.945</b>	<b>1661.52</b>	<b>1995.2</b>	<b>574.63</b>	<b>795.77</b>	<b>547.47</b>	<b>13.05</b>	<b>55.38</b>	<b>60.52</b>	<b>232.7</b>	<b>0.87</b>	<b>0.94</b>	<b>100.30</b>	<b>287.01</b>	<b>6.65</b>

День 4 четверг

Льготная категория

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г
<b>Завтрак</b>																			
скур.т8	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
тк403	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
тк35	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
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
таб.6 Сквиржин	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>
<b>Обед</b>																			
тк11	Винегрет овощной	60	0.84	5.06	3.96	73.80	124.50	22.80	11.40	21.60	0.60	1.80	0.15	10.14	0.01	0.02	9.00	0.15	0.00
тк82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/10	2.60	5.30	14.30	116.00	262.70	34.00	20.00	68.00	0.90	5.08	0.37	30.83	0.06	0.08	10.00	0.18	0.65
тк142	Сосиска отварная молочная с соусом	60/50	10.26		18.00	245.00	200.00	36.00	20.00	162.00	2.00	0.00	0.00	0.0	0.10	0.09	0.00	0.00	0.00
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.60	5.61	37.33	230.15	226.25	13.20	180.30	420.00	4.03	1.90	3.54	0.20	0.26	0.02	0.00	20.00	0.01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	2.50	2.50	21.70	85.00	292.00	240.00	28.00	190.00	0.20	18.00	4.00	40.00	0.08	0.34	2.00	44.00	0.00
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>27.93</b>	<b>19.02</b>	<b>118.76</b>	<b>865.30</b>	<b>1187.3</b>	<b>359.50</b>	<b>325.70</b>	<b>878.85</b>	<b>8.81</b>	<b>30.68</b>	<b>11.16</b>	<b>95.2</b>	<b>0.59</b>	<b>0.58</b>	<b>21.00</b>	<b>64.33</b>	<b>0.66</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47.50</b>	<b>40.54</b>	<b>198.65</b>	<b>1429.80</b>	<b>2057.3</b>	<b>530.09</b>	<b>554.46</b>	<b>1012.3</b>	<b>14.15</b>	<b>39.58</b>	<b>23.40</b>	<b>196.6</b>	<b>0.90</b>	<b>0.78</b>	<b>42.59</b>	<b>178.73</b>	<b>0.73</b>

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг г
<b>Завтрак</b>																			
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	65	1.26	0.20	6.33	58.34	241.60	18.90	21.70	27.90	0.90	0.70	0.33	16.70	0.06	0.03	28.00	0.00	0.00
тк403	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
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
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 Сквиржин	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
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>21.52</b>	<b>24.28</b>	<b>81.90</b>	<b>644.04</b>	<b>966.6</b>	<b>183.99</b>	<b>239.96</b>	<b>157.89</b>	<b>6.09</b>	<b>9.20</b>	<b>12.37</b>	<b>108.1</b>	<b>0.33</b>	<b>0.22</b>	<b>34.59</b>	<b>47.90</b>	<b>0.07</b>
<b>Обед</b>																			
тк11	Винегрет овощной	100	2.40	8.10	6.60	133.00	207.50	38.00	19.00	36.00	1.00	3.00	0.25	16.90	0.02	0.04	15.00	0.25	0.00
тк82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/10	2.60	5.30	14.30	116.00	262.70	34.00	20.00	68.00	0.90	3.00	0.37	30.83	0.06	0.08	10.00	0.18	0.65
тк142	Сосиска отварная молочная с соусом	60/50	10.26	16.38	18.00	245.00	200.00	36.00	20.00	162.00	2.00	0.00	0.00	0.0	0.10	0.09	0.00	0.00	0.00
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.12	6.73	44.80	255.78	271.50	15.84	216.36	504.00	4.84	2.28	4.25	17.54	0.31	0.02	0.00	24.00	0.01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	200	2.50	2.50	21.70	85.00	292.00	240.00	28.00	190.00	0.20	18.00	4.00	40.00	0.08	0.34	2.00	44.00	0.00
<b>Итого:</b>		<b>910</b>	<b>29.01</b>	<b>39.56</b>	<b>128.88</b>	<b>950.13</b>	<b>1315.5</b>	<b>377.34</b>	<b>369.36</b>	<b>977.3</b>	<b>10.01</b>	<b>30.18</b>	<b>11.97</b>	<b>119.3</b>	<b>0.65</b>	<b>0.60</b>	<b>27.00</b>	<b>68.43</b>	<b>0.66</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50.53</b>	<b>63.84</b>	<b>210.78</b>	<b>1594.17</b>	<b>2282.1</b>	<b>561.33</b>	<b>609.32</b>	<b>1135.1</b>	<b>16.10</b>	<b>39.38</b>	<b>24.34</b>	<b>227.4</b>	<b>0.98</b>	<b>0.81</b>	<b>61.59</b>	<b>116.33</b>	<b>0.73</b>



День: 6 суббота

Льготная категория \_\_\_\_\_

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,мк	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
<b>Завтрак</b>																			
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	100/2	1.26	0.20	4.68	58.34	290.00	18.90	21.70	27.90	0.90	2.00	0.40	20.00	0.06	0.04	28.00	133.00	0.00
ттк425	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	16.24	17.49	15.04	282.57	278.00	347.84	347.76	252.86	1.14	44.00	39.00	378.0	0.23	0.12	5.18	18.00	0.01
ттк72	Картофель отварной с зеленью	180	6.60	5.76	37.56	229.20	471.00	13.20	8.40	43.20	0.96	4.40	0.24	26.40	0.07	0.06	8.00	0.04	0.01
	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	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
ттк136	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
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>27.58</b>	<b>24.95</b>	<b>91.88</b>	<b>735.61</b>	<b>1230.3</b>	<b>540.97</b>	<b>384.86</b>	<b>468.96</b>	<b>4.01</b>	<b>60.20</b>	<b>43.14</b>	<b>448.0</b>	<b>0.66</b>	<b>5.37</b>	<b>42.19</b>	<b>174.84</b>	<b>0.02</b>
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ:</b>		<b>279.07</b>	<b>279.30</b>	<b>1127.80</b>	<b>8131.75</b>	<b>10645.40</b>	<b>4083.03</b>	<b>2271.29</b>	<b>4073.15</b>	<b>55.93</b>	<b>296.34</b>	<b>322.51</b>	<b>2197.7</b>	<b>83.99</b>	<b>11.87</b>	<b>591.74</b>	<b>1461.80</b>	<b>12.52</b>
	<b>в среднем за один день (завтрак)</b>		<b>23.2558</b>	<b>23.2753</b>	<b>93.9833</b>	<b>677.6458</b>	<b>887.12</b>	<b>340.25</b>	<b>189.27</b>	<b>339.43</b>	<b>4.6608</b>	<b>24.695</b>	<b>26.88</b>	<b>183.1</b>	<b>6.9993</b>	<b>0.989</b>	<b>49.31</b>	<b>121.82</b>	<b>1.04</b>
<b>Обед</b>																			
ттк126	Салат "Витаминный"	100	4.00	8.00	22.00	161.33	147.00	11.50	21.00	7.00	0.30	2.46	0.08	26.70	0.02	0.04	5.00	0.00	0.00
тк144	Суп из овощей с фасолью, сметаной и зеленью	250/10	3.17	5.52	16.80	142.00	362.70	48.00	27.00	85.00	1.20	5.08	0.37	30.83	0.10	0.08	13.00	0.12	0.65
ттк 463	Котлеты городские	100	10.70	11.90	10.10	227.90	224.90	157.00	23.00	281.00	2.20	7.47	6.62	59.50	0.13	0.15	2.00	0.07	0.30
ттк154	Каша пшеничная вязкая с луком	180	3.88	5.00	35.20	211.70	135.80	41.76	31.70	69.10	1.44	0.90	0.10	9.00	0.08	0.02	13.00	0.50	0.00
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0.00	0.00	19.20	80.80	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	0.00	0.00
	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	25/25	4.13	0.55	23.48	115.35	81.80	13.50	66.00	17.25	1.08	3.90	3.10	14.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00
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
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>29.03</b>	<b>34.92</b>	<b>152.98</b>	<b>1118.08</b>	<b>1104.2</b>	<b>292.26</b>	<b>181.20</b>	<b>500.35</b>	<b>9.32</b>	<b>26.66</b>	<b>15.47</b>	<b>164.7</b>	<b>0.4275</b>	<b>0.312</b>	<b>37</b>	<b>0.69</b>	<b>1.15</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56.605</b>	<b>59.874</b>	<b>244.855</b>	<b>1853.69</b>	<b>2334.5</b>	<b>833.23</b>	<b>566.06</b>	<b>969.31</b>	<b>13.329</b>	<b>86.86</b>	<b>58.61</b>	<b>612.8</b>	<b>1.0877</b>	<b>5.682</b>	<b>79.19</b>	<b>175.53</b>	<b>1.17</b>
	<b>ВСЕГО ОБЕД ЗА 12 ДНЕЙ:</b>		<b>355.39</b>	<b>441.87</b>	<b>1745.73</b>	<b>11136.47</b>	<b>14223.62</b>	<b>3741.58</b>	<b>3829.22</b>	<b>6345.81</b>	<b>106.49</b>	<b>345.61</b>	<b>198.41</b>	<b>1916.98</b>	<b>6.15</b>	<b>6.05</b>	<b>567.74</b>	<b>528.63</b>	<b>53.45</b>
	<b>в среднем за один день (обед)</b>		<b>29.62</b>	<b>36.82</b>	<b>145.48</b>	<b>928.04</b>	<b>1185.3</b>	<b>311.8</b>	<b>319.102</b>	<b>528.817</b>	<b>8.8744</b>	<b>28.801</b>	<b>16.53</b>	<b>159.7</b>	<b>0.5127</b>	<b>0.5039</b>	<b>47.312</b>	<b>44.052</b>	<b>4.454</b>
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>634.46</b>	<b>721.18</b>	<b>2873.53</b>	<b>19268.22</b>	<b>24869.02</b>	<b>7824.61</b>	<b>6100.51</b>	<b>10418.96</b>	<b>162.42</b>	<b>641.95</b>	<b>520.92</b>	<b>4114.65</b>	<b>90.14</b>	<b>17.92</b>	<b>1159.48</b>	<b>1990.43</b>	<b>65.97</b>
	<b>Итого в среднем за 1 день</b>		<b>52.87</b>	<b>60.10</b>	<b>239.46</b>	<b>1605.68</b>	<b>2072.4</b>	<b>652.05</b>	<b>508.38</b>	<b>868.25</b>	<b>13.54</b>	<b>53.50</b>	<b>43.41</b>	<b>342.9</b>	<b>7.51</b>	<b>1.49</b>	<b>96.62</b>	<b>165.87</b>	<b>5.50</b>

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко \_\_\_\_\_