

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



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



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
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов(возраст /-11 лет)

Льготная категория

1 вариант

№ рецепту ры	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 рет.	В,мк г
Завтрак																			
гтк453	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
гтк№233	Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
гтк243	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
гк37	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 Скюрихин	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
	Итого:	560	18,51	19,47	94,21	566,18	659,18	578,75	205,25	185,65	2,05	10,80	14,26	214,5	0,45	0,39	51,70	226,00	3,54
Обед																			
гтк 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
гтк1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом,сметаной и зеленью	250/15/10	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
гтк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с	90/50	10,80	11,10	8,00	176,00	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
гк302	Каша пшеничная вязкая	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
гтк243/1	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
гтк39	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
	Итого:	875	27,31	24,66	107,50	797,30	1024,9	250,20	337,90	870,90	12,14	17,82	9,83	82,20	0,56	0,19	35,00	20,23	0,86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,82	44,13	201,71	1363,48	1684,0	828,95	543,15	1056,6	14,19	28,62	24,09	296,7	1,01	0,58	86,70	246,2	4,4

для обучающихся 5-11 классоввозраст старше 12 лет

№ рецепту ры	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 рет.	В,мк г
Завтрак																			
гтк453	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
гтк№233	Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
гтк243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к	40/25	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
гк37	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 Скюрихин	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
	Итого:	590	22,23	22,77	94,21	683,48	659,18	588,10	199,95	253,90	2,05	10,80	14,26	210,8	0,50	0,39	51,70	226,00	3,54
Обед																			
гтк 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
гтк1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом,сметаной и зеленью	250/15/10	2,98	4,30	12,00	134,00	334,00	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65	
гтк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с	100/50	12,25	13,00	9,50	195,00	195,00	170,50	27,50	425,00	2,50	5,90	3,00	41,70	0,15	0,01	5,00	0,03	0,01
гк302	Каша пшеничная вязкая	180	7,12	3,00	46,79	276,18	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	2,28	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00	0,01
гтк243/1	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
гтк39	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
	Итого:		28,78	26,01	123,47	902,93	891,8	580,94	387,46	1054,60	14,14	20,33	11,00	108,5	0,65	0,08	39,30	24,24	0,67
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,01	48,78	217,68	1586,41	1551,0	1169,0	587,41	1308,5	16,19	31,13	25,26	319,3	1,15	0,47	91,00	250,24	4,21

День: 2 вторник

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	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,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
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
гтк151	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
гтк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00
гтк239	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
	Итого:	500	21,35	21,11	82,70	571,48	846,00	52,84	112,00	322,25	6,50	7,29	1,98	69,59	0,29	0,15	107,00	9,30	0,35
Обед																			
гтк185	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
гтк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	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
гк183	Пельмени "Домашние "отварные с маслом и	185/10/20	12,50	15,60	43,00	436,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00	0,65
гтк243/1	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
гк14	Компот 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
	Итого:	805	26,45	23,93	117,08	846,85	635,3	298,16	288,99	465,57	6,02	26,87	22,58	197,3	0,67	0,28	29,36	146,11	0,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,8	45,04	199,78	1418,33	1481,3	351,00	400,99	787,82	12,52	34,16	24,56	266,9	0,96	0,44	136,36	155,41	1,31

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	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																			
габ.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
гтк151	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
гтк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00
гтк239	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
	Итого:	567	23,66	22,83	91,96	643,60	942,60	66,24	123,20	346,65	7,25	7,59	2,11	76,29	0,31	0,16	120,00	9,30	0,35
Обед																			
гтк185	Салат "Нежность"	100	3,80	8,10	17,00	118,00	118,00	19,20	19,80	33,60	0,60	5,43	6,85	25,80	0,04	0,10	5,00	1,51	0,52
гтк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	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
гк183	Пельмени "Домашние "отварные с маслом и	200/10/20	13,50	17,60	45,00	465,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00	0,65
гтк243/1	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
гк14	Компот 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
	Итого:	910	28,97	29,17	126,58	963,05	679,4	298,16	288,99	465,57	6,02	29,04	25,32	207,6	0,68	0,32	31,36	146,71	1,17
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,63	52,00	218,54	1606,6	1622,0	364,40	412,19	812,2	13,27	36,63	27,43	283,9	0,99	0,49	151,36	156,01	1,52

День: 3 среда

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	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,мк
Завтрак																			
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
гтк204	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
гтк70	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
гтк243	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
гтк27	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 Скурихин	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
	Итого:	665	19,82	18,77	81,35	605,65	729,1	297,10	109,70	412,70	2,92	50,51	48,47	451,8	5,33	0,23	67,33	34,00	0,62
Обед																			
гтк152	Салат "Осенний"	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
гтк199	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
гтк121/1	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
гтк5	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
гтк243/1	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
гтк39	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
гтк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	15,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,24	0,20	0,70	22,00	0,00
	Итого:	925	30,85	35,51	134,68	907,15	1292	561	275	936	14	21	39	217	1,0	1,6	32,7	27,7	0,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,67	54,28	216,03	1512,80	2021,6	858,55	384,46	1349,1	16,60	71,0	87,74	668,5	6,28	1,84	100,03	61,71	1,58

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	Р	Fe	Йод,мк	Se,	F,	В1	В2	С	А,мкг	Д,мк
Завтрак																			
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
гтк204	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
гтк70	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
гтк243	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
гтк27	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)	100	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
	Итого:	665	20,32	20,77	90,21	642,50	737,3	297,10	109,70	412,70	2,14	52,32	49,31	474,0	6,19	0,25	68,33	35,50	0,56
Обед																			
гтк152	Салат "Осенний"	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
гтк199	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
гтк121/1	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
гтк5	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
гтк243/1	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
гтк39	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
гтк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	15,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,24	0,20	0,70	22,00	0,00
	Итого:	995	31,45	39,55	141,94	1018,35	1271,7	573,65	279,16	954,55	14,14	23,8	41,27	210,8	0,97	1,71	33,72	27,69	1,13
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,77	60,32	232,15	1660,85	2009	871	389	1367	16	76	91	685	7,2	2,0	102,1	63,2	2

День: 4 четверг

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 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	D,мкг
Завтрак																			
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
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
гтк90	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
гтк243	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
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	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
Скюрихин	Итого:	630	20,03	21,62	89,9	602,8	921	253,25	207,55	417,35	5,99	17,17	26,58	305,9	0,4	0,554	44,66	70,4	0,23
Обед																			
гтк207	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
гтк7	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
гтк142	Сосиска отварная молочная	100	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
гтк35	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
гтк243/1	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
гтк111	Компот из ягодной смеси(вишня)	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
	Итого:	950	26,74	35,23	104,57	809,35	1043,4	167,20	157,05	367,85	5,86	10,01	11,25	46,1	0,45	0,22	25,00	2,02	0,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,77	56,85	194,47	1412,15	1964,4	420,5	364,60	785,2	11,85	27,18	37,83	352,0	0,85	0,77	69,66	72,4	0,3

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	D,мкг
Завтрак																			
скур.т8	Икра кабачковая (пром.)	100	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
гтк117	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
гтк90	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
гтк243	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
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	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
	Итого:	710	20,47	21,91	98,91	691,99	1102,6	264,21	247,10	466,85	6,75	16,47	16,70	293,6	0,51	0,50	51,71	88,0	0,0
Обед																			
гтк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	100	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
гтк7	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
гтк142	Сосиска отварная молочная	100	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
гтк35	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
гтк243/1	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
гтк111	Компот из ягодной смеси(вишня)	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
	Итого:	905	32,22	39,34	122,74	924,13	1092,4	167,20	157,05	367,85	5,86	10,01	11,26	46,1	0,50	0,25	30,00	2,02	0,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,69	61,25	221,65	1616,12	2195,0	431,4	404,15	834,7	12,61	26,48	27,96	339,7	1,01	0,75	81,71	90,02	0,06

День: 5 пятница

Льготная категория

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 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,мк	Se,	F,	B1	B2	С	А,мкг	D,мк
Завтрак																			
гтк265	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
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
гтк 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
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
габ.9 Скурихин	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
	Итого:	675	19,04	19,00	85,21	559,30	682,0	237,03	191,45	95,35	2,03	19,78	30,26	59,84	0,16	0,38	36,68	44,80	0,07
Обед																			
гтк171	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
гк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	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
гтк248	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
гтк243/1	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
гтк434	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	130,00	1,68
скурихин	Кондитерские изделия(вафли)	25	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
	Итого:	837	32,87	33,12	117,01	812,3	1097,5	467,03	447,90	526,26	7,86	19,04	12,85	120,2	0,66	0,73	89,98	190,21	43,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,91	52,12	202,22	1371,6	1779,5	704,06	639,35	621,61	9,89	38,82	43,11	180,1	0,82	1,11	126,66	235,01	43,6

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	P	Fe	Йод,мк	Se,	F,	B1	B2	С	А,мкг	D,мк
Завтрак																			
гтк265	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
гтк243	Батон столовый	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
гтк 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
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
г.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	130	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
	Итого:	695	19,26	19,10	87,36	590,70	682,00	223,85	193,95	108,35	2,68	21,02	30,45	64,80	0,17	0,39	16,68	49,30	0,07
Обед																			
гтк171	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
гк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	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
гтк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	225	18,03	18,40	24,79	444,38	759,00	146,82	229,54	260,14	2,47	7,18	0,27	62,80	0,30	0,15	23,32	36,00	0,01
гтк243/1	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
гтк434	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	130,00	1,68
скурихин	Кондитерские изделия(вафли)	25	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
	Итого:	907	36,47	38,51	125,53	1044,43	1272,0	553,67	494,98	613,51	8,30	22,58	13,89	133,5	0,77	0,72	92,87	202,81	43,45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,73	57,61	212,89	1635,13	1954,0	777,52	688,93	721,86	10,98	43,60	44,34	198,3	0,94	1,11	109,55	252,11	43,5

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 г	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг г
Завтрак																			
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
тгк243	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
тгк104	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
	Итого:	565	22,20	24,93	119,97	696,00	1368,0	339,06	125,00	539,00	7,56	31,95	29,99	72,33	10,48	0,99	65,50	56,86	0,22
Обед																			
тгк46	Салат из крабовых палочек с сыром	60	8,70	9,70	2,40	163,00	141,00	38,00	26,00	107,00	1,40	3,00	0,30	17,00	0,09	0,04	10,00	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
тгк369	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
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
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
таб.9	Фрукты свежие(апельсины)	200	1,80	0,40	16,40	90,00	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
	Итого:	1000	34,095	33,53	128,035	1095,35	1020,7	129,20	164,05	542,05	9,47	17,02	6,51	103,0	0,54	0,37	22,02	10,21	0,68
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,30	58,46	248,01	1791,35	2388,7	468,26	289,05	1081,1	17,03	48,97	36,50	175,4	11,02	1,35	87,52	67,07	0,90

День: 1 понедельник
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	С	A,мкг рет.	D,мкг г
Завтрак																			
гтк6	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
гтк№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
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
гтк243	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
гтк232	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
	Итого:	525	24,78	25,20	81,6	622,0	668,5	793	81	731	5	32	35	82	0	1	3	254	2
Обед																			
гтк175	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
гтк270	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
гтк45	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
гтк243/1	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
гтк39	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
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,80	0,80	11,00	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00
	Итого:	870	25,225	29,5265	121,756	816,15	1543,7	233,71	386,18	443,36	7,546	23,06	11,04	169,6	0,7745	0,31	54	10,27	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,01	54,73	203,31	1438,15	2212,2	1026,5	467,43	1174,6	12,05	54,72	45,76	251,6	1,10	1,72	57,44	264,07	2,40

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	С	A,мкг рет.	D,мкг г
Завтрак																			
гтк6	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
гтк№233	Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
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
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
гтк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	21,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00
	Итого:	565	27,56	28,06	82,9	638,3	727,3	729	89	818	5	39	44	101	0	2	4	490	3
Обед																			
гтк175	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
гтк270	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
гтк45	Плов по-узбекски из говядины	225	20,50	21,29	42,92	515,00	408,50	33,81		255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01
гтк243/1	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
гтк39	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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,80	0,80	11,00	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00
	Итого:	935	27,50	29,53	126,53	896,15	1843,7	233,71	152,35	443,36	7,55	23,06	11,04	169,6	0,77	0,31	54,00	10,27	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,06	57,59	209,38	1534,45	2571,0	962,46	240,87	1261,6	12,92	61,91	55,03	270,7	1,16	2,05	57,62	500,07	3,13

День: 2 вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

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 рет.	D,мкг г
Завтрак																			
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
гтк110	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
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
гк27	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
	Итого:	537	17,75	20,28	80,55	558,5	470,8	71,2	78,7	157,0	4,9	13,6	3,5	61,5	0,2	0,2	19,5	0,0	0,1
Обед																			
гтк 53	Салат из белокачанной 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
гк12	Рассольник Ленинградский(с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/15/10	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
гтк 39	Котлета любительская(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
гтк 422	Картофель запеченный 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
гтк243/1	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
гтк21	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
габ.9	Фрукты свежие(груша)	100	0,96	0,24	20,00	42,00	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
	Итого:	1025	26,32	28,02	118,22	840,28	1613,2	210,53	236,53	342,41	4,90	83,05	13,00	417,2	0,43	0,60	73,85	5,13	1,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,07	48,30	198,77	1398,78	2084,0	281,68	315,23	499,36	9,83	96,67	16,46	478,7	0,58	0,82	93,35	5,16	1,38

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
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00
гтк110	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
гк5	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
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
гк27	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:	635	20,36	21,24	87,31	591,7	473,0	88,4	83,4	181,0	5,5	15,9	3,7	65,4	0,2	0,3	28,0	10,0	0,0
Обед																			
гтк 53	Салат из белокачанной 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
гк12	Рассольник Ленинградский(с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/15/10	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
гтк 39	Котлета любительская(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
гтк 422	Картофель запеченный 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
гтк243/1	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
гтк21	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
габ.9	Фрукты свежие(груша)	100	0,96	0,24	20,00	42,00	155,00	42,00	20,40	13,20	0,12	1,00	0,10	10,00	0,02	0,03	5,00	2,00	0,00
	Итого:	1155	27,155	29,06	130,975	945,28	1594,8	231,33	242,53	353,21	5,175	83,65	13,11	416	0,4225	0,59	84,45	3,15	1,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,515	50,30	218,285	1536,98	2067,8	319,68	325,93	534,16	10,625	99,58	16,77	481,4	0,6025	0,91	112,47	13,15	1,35

День: 3 среда

Льготная категория

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 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
Завтрак																			
ттк 16	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
ттк243	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
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)	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
	Итого:	520	19,92	19,20	85,5	614,2	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4,0
Обед																			
тк131-	Салат из рыбной консервы 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
ттк 18	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
ттк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	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
ттк243/1	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
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
	Итого:	770	26,82	27,16	116,37	810,10	1314,5	123,18	434,02	495,02	9,91	35,92	20,96	150,1	0,42	0,40	49,60	30,01	2,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,74	46,36	201,82	1424,26	1960,5	534,93	479,67	592,47	12,32	51,48	51,72	220,0	0,82	0,85	100,10	256,01	6,15

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
Завтрак																			
ттк 16	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
ттк243	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
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
Скучихи	Итого:	550	24,8	24,8	101,2	739,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257	4,5
Обед																			
тк131-	Салат из рыбной консервы 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
ттк 18	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
ттк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	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
ттк243/1	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
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
	Итого:		31,915	32,57	122,795	922,3	1314,5	123,18	434,02	495,02	9,91	35,92	20,96	150,1	0,42	0,40	49,60	30,01	2,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,725	57,4	223,945	1661,52	1995,2	574,63	795,77	547,47	13,05	55,38	60,52	232,7	0,87	0,94	100,30	287,01	6,65

День 4 четверг

Льготная категория

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 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
Завтрак																			
скуп.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 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
	Итого	595	19,57	21,52	79,89	564,50	870,00	170,59	228,76	133,49	5,34	8,90	12,24	101,40	0,31	0,20	21,59	114,40	0,07
Обед																			
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	250/15/10	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
тк493	Биточки по-селянски	105	10,70	8,50	9,07	212,00	316,00	12,00	16,00	109,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	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 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
тк206	Кисломолочный напиток(кефир)	180	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
	Итого:	840	28,37	27,52	109,83	832,30	1303,3	335,50	321,70	826,15	8,14	37,27	11,68	158,7	0,54	0,62	23,60	64,33	0,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,94	49,04	189,72	1396,80	2173,3	506,09	550,46	959,6	13,48	46,17	23,92	260,1	0,85	0,82	45,19	178,73	0,73

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
Завтрак																			
скуп.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	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 Скурихин	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:	665	21,52	24,28	81,90	644,04	966,6	183,99	239,96	157,89	6,09	9,20	12,37	108,1	0,33	0,22	34,59	47,90	0,07
Обед																			
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	250/15/10	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
тк493	Биточки по-селянски	120	12,70	8,50	10,40	245,00	316,00	12,00	16,00	109,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	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 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
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
	Итого:	910	31,45	31,68	121,28	950,13	1431,5	353,34	365,36	924,6	9,34	36,77	12,49	182,8	0,60	0,64	29,60	68,43	0,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,97	55,96	203,18	1594,17	2398,1	537,33	605,32	1082,4	15,43	45,97	24,86	290,9	0,93	0,85	64,19	116,33	0,73

День: 6 суббота

Льготная категория

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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,мк	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мк
Завтрак																			
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
гтк425	Горбуша запеченая 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
гтк72	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
гтк136	Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00
	Итого:	607	27,58	24,95	91,88	735,61	1230,3	540,97	384,86	468,96	4,01	60,20	43,14	448,0	0,66	5,37	42,19	174,84	0,02
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ:		277,69	279,24	1125,75	8079,85	10645,40	4083,03	2271,29	4073,15	55,93	296,34	322,51	2197,7	83,99	11,87	591,74	1461,80	12,52
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>		23,1408	23,2703	93,8125	673,3208	887,12	340,25	189,274	339,429	4,6608	24,695	26,88	183,1	6,9993	0,989	49,311	121,82	1,04
Обед																			
гтк126	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
гтк144	Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной	250/15/10	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
гтк 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
гтк154	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
гтк283	Компот из яблок и груш	200	0,20	0,20	27,90	115,00	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
	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
гтк36	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
	Итого:	905	29,23	35,12	161,68	1152,28	1161,7	285,26	177,20	490,35	7,52	27,10	15,54	164,9	0,4175	0,312	35	0,69	1,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,805	60,074	253,555	1887,89	2392	826,23	562,06	959,31	11,529	87,3	58,68	612,9	1,0777	5,682	77,185	175,53	1,17
	ВСЕГО ОБЕД ЗА 12 ДНЕЙ:		362,94	392,54	1572,10	11694,53	15082,68	3752,54	3321,25	7047,77	106,06	340,81	190,00	1967,09	7,18	6,03	538,11	572,41	52,52
	<i>в среднем за один день (обед)</i>		30,25	32,71	131,01	974,54	1256,9	312,71	276,771	587,314	8,8383	28,401	15,833	163,9	0,59818	0,5026	44,843	47,7	4,377
	Итого за 12 дней		640,63	671,79	2697,85	19774,38	25728,08	7835,57	5592,54	11120,92	161,99	637,15	512,51	4164,76	91,17	17,90	1129,85	2034,21	65,04
	Итого в среднем за 1 день		53,39	55,98	224,82	1647,87	2144,0	652,96	466,05	926,74	13,50	53,10	42,71	347,1	7,60	1,49	94,15	169,52	5,42

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко