



\* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

\* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащённые незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных ш

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

День: понедельник

Неделя: первая

1 вариант

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
ттк 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
ттк1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,98	5,60	12,00	86,00	332,10	44,00	22,00	53,00	0,80	4,42	0,24	23,30	0,06	0,01	22,00	0,21	0,65
ттк115	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным	90/50	10,80	11,10	8,00	276,00	259,00	140,00	22,00	340,0	2,00	5,30	2,70	37,50	0,12	0,12	4,00	0,02	0,20
тк302	Каша пшеничная вязкая	150	7,60	5,61	37,33	230,15	226,25	13,20	180,3	420,0	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01
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	1,00	0,00	22,40	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>860</b>	<b>27,31</b>	<b>25,96</b>	<b>110,70</b>	<b>849,3</b>	<b>1024,9</b>	<b>245,7</b>	<b>310,3</b>	<b>866,3</b>	<b>11,8</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>82</b>	<b>0,55</b>	<b>0,19</b>	<b>35,00</b>	<b>20,2</b>	<b>0,86</b>

2 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
<b>Обед 2 смена</b>																			
скурихин таб.8	Овощи консервированные (огурец)	60	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
тк25	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/2	2,00	5,80	25,00	125,00	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
ттк134	Гуляш из отварной говядины	100	13,50	15,90	13,10	235,00	270,00	14,00	20,00	150,0	2,00	6,34	0,00	55,44	0,04	0,12	1,00	0,01	0,00
тк302	Каша пшеничная вязкая	150	7,60	5,61	37,33	230,15	226,25	13,20	180,3	420,0	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	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
ттк524	Напиток из компотной 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>802</b>	<b>27,33</b>	<b>27,96</b>	<b>122,4</b>	<b>824,5</b>	<b>1077</b>	<b>100,1</b>	<b>327,1</b>	<b>652,1</b>	<b>8,42</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>94</b>	<b>0,47</b>	<b>0,19</b>	<b>28,50</b>	<b>20,2</b>	<b>0,66</b>

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

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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</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	4,72	23,21	119,70	227,11	226,98	177,2	241,7	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00
тгк151	Рагу из говядины	150	12,40	16,50	36,50	392,17	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
тк14	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>26,35</b>	<b>26,83</b>	<b>110,6</b>	<b>803,02</b>	<b>1110</b>	<b>297</b>	<b>325,0</b>	<b>594,6</b>	<b>8,35</b>	<b>28,5</b>	<b>20,12</b>	<b>208</b>	<b>0,56</b>	<b>0,27</b>	<b>49,3</b>	<b>28,91</b>	<b>0,31</b>

2 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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
таб.8 Скурихин	Икра кабачковая (пром.)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	197,00	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	0,18	3,80	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00
тгк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/20	7,34	4,72	23,21	119,70	227,11	226,98	177,2	241,7	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	13,10	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
тк302	Каша ячневая вязкая	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
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,00	22,40	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>28,7</b>	<b>26,0</b>	<b>125,2</b>	<b>812,7</b>	<b>790</b>	<b>315,0</b>	<b>301,2</b>	<b>411,0</b>	<b>8,3</b>	<b>30,6</b>	<b>17,4</b>	<b>188,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>46,3</b>	<b>29,2</b>	<b>0,1</b>

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

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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
ттк152	Салат "Осенний" с зеленью	60	1,00	5,00	3,60	73,00	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
ттк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	8,92	6,00	25,00	185,00	413,00	240,95	138,8	147,1	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
ттк121/1	Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	153,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
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
ттк243/1	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
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,00	22,40	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>810</b>	<b>27,9</b>	<b>26,0</b>	<b>113,7</b>	<b>798,2</b>	<b>1163</b>	<b>326,5</b>	<b>244,8</b>	<b>740,4</b>	<b>13,6</b>	<b>20,5</b>	<b>39,3</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>	<b>1,4</b>	<b>32,0</b>	<b>5,7</b>	<b>1,0</b>

2 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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
ттк473	Салат из белокочанной и морской капусты	60	1,00	6,12	1,08	44,00	33,00	33,00	28,00	21,60	2,28	750,00	0,20	150,0	0,02	0,03	21,60	2,00	0,00
ттк 270	Борщ Украинский со сметаной и зеленью	250/10/2	1,07	3,79	24,50	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
тк16	Котлета "Золотая рыбка"(минтай+цыплята)	100	15,20	14,70	15,58	235,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,65	44,00	39,00	378,0	0,18	0,12	0,83	18,00	0,01
тк 18	Рис отварной	150	3,70	6,30	27,56	209,00	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	1,80	0,03
ттк243/1	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
тк9	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	20,00	80,00	10,18	12,00	3,40	14,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,14	0,03	200,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>822</b>	<b>25,8</b>	<b>31,5</b>	<b>112,2</b>	<b>784,4</b>	<b>891,4</b>	<b>329,4</b>	<b>178,5</b>	<b>456,7</b>	<b>7,2</b>	<b>804</b>	<b>43,0</b>	<b>590</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>249,5</b>	<b>22,1</b>	<b>0,0</b>

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

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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	1,50	3,12	10,79	46,80	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
ттк7	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	7,07	4,82	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
ттк142	Сосиска отварная молочная	90	11,40	15,20	20,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,0	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
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	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>800</b>	<b>26,74</b>	<b>29,23</b>	<b>104,57</b>	<b>813,15</b>	<b>1043,4</b>	<b>167,2</b>	<b>157,1</b>	<b>367,9</b>	<b>5,855</b>	<b>10,01</b>	<b>11,25</b>	<b>46,11</b>	<b>0,453</b>	<b>0,22</b>	<b>25</b>	<b>2,02</b>	<b>0,06</b>

2 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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
ттк126	Салат "Витаминный"	60	1,50	3,12	1,79	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
тк95	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25/2	5,07	5,22	17,68	130,00	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
ттк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	10,12	13,20	15,20	218,00	191,00	391,00	198,7	22,47	1,29	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00	0,03
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15	226,25	13,20	180,3	420,0	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	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	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>827</b>	<b>28,42</b>	<b>27,70</b>	<b>114,67</b>	<b>817,30</b>	<b>993,1</b>	<b>498,40</b>	<b>491,09</b>	<b>574,32</b>	<b>10,88</b>	<b>11,61</b>	<b>26,65</b>	<b>133,0</b>	<b>0,56</b>	<b>0,28</b>	<b>22,66</b>	<b>63,22</b>	<b>0,04</b>

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

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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
тгк171	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3,39	6,22	3,92	94,24	128,30	129,96	70,61	130,9	0,66	4,00	1,51	8,80	0,01	0,04	4,32	18,90	0,08
тгк28	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
тгк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	165	12,90	11,70	37,50	355,00	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	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
тгк434	Кисель "Витошка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
	<b>Итого:</b>	<b>732</b>	<b>27,2</b>	<b>26,2</b>	<b>117,1</b>	<b>818,3</b>	<b>404,5</b>	<b>269,3</b>	<b>206,6</b>	<b>221,0</b>	<b>5,2</b>	<b>20,6</b>	<b>38,6</b>	<b>92,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>25,4</b>	<b>173,9</b>	<b>2,2</b>

2 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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
тгк348/1	Салат из припущенной моркови с курагой	100	1,18	5,09	11,82	97,77	166	24,72	50,15	34,58	0,65	0,4	0,09	4,8	0,05	0,05	4,55	0	2,56
тгк1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,98	5,60	12,00	86,00	332,10	44,00	22,00	53,00	0,80	4,42	0,24	23,30	0,06	0,01	22,00	0,21	0,65
тгк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/15	17,90	14,70	33,50	348,00	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	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
тгк434	Кисель "Витошка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	11,00	47,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>26,8</b>	<b>26,3</b>	<b>116,0</b>	<b>789,1</b>	<b>965,1</b>	<b>209,3</b>	<b>174,4</b>	<b>159,7</b>	<b>5,1</b>	<b>18,4</b>	<b>29,7</b>	<b>77,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>56,7</b>	<b>153,0</b>	<b>4,9</b>

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

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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
ттк175	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,00	5,40	5,40	54,00	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
ттк270	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
тк45	Плов по-узбекски из говядины	150	18,23	16,29	36,50	418,00	408,50	33,81	233,8	255,8	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	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	Кисель фруктовый	200	1,10	0,10	27,90	113,00	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>710</b>	<b>25,53</b>	<b>26,13</b>	<b>117,8</b>	<b>801,4</b>	<b>987,7</b>	<b>149</b>	<b>354</b>	<b>386</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>154</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

2 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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
тк187	Салат из свежих помидоров с луком и заправкой	60	0,60	3,20	16,60	45,00	70,20	28,00	16,00	22,00	0,60	0,60	0,10	6,00	0,04	0,01	22,00	0,15	0,00
Сб.2004 №132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	3,87	2,32	17,20	121,20	322,70	38,50	31,65	106,6	1,23	4,08	0,37	22,43	0,10	0,08	8,00	0,21	0,65
тк63	Биточки паровые	90	14,50	13,20	17,60	256,70	270,00	12,00	16,00	105,0	3,00	6,34	0,00	55,00	0,03	0,12	0,00	0,01	1,10
тк80	Картофель тушеный	150	3,90	7,80	24,30	187,00	408,50	19,00	24,00	60,00	1,85	9,30	6,68	103,9	0,08	0,16	7,00	0,19	0,01
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	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 лимонный	200	0,10	0,00	19,20	98,00	26,00	7,00	2,00	4,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,01	0,00	3,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27,1</b>	<b>27,1</b>	<b>118,4</b>	<b>823,3</b>	<b>1179</b>	<b>118,0</b>	<b>155,7</b>	<b>314,9</b>	<b>8,0</b>	<b>24,2</b>	<b>10,4</b>	<b>201</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>40,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,8</b>

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

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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	0,55	0,10	3,80	12,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
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
ттк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	13,00	13,10	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
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	20/20	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
ттк21	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
	<b>Итого:</b>		<b>27,25</b>	<b>25,57</b>	<b>123,9</b>	<b>803,4</b>	<b>808,6</b>	<b>111,4</b>	<b>132,2</b>	<b>236,5</b>	<b>5,2</b>	<b>21,4</b>	<b>5,1</b>	<b>99,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>29,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>

2 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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с	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
ттк7	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	7,07	4,82	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
ттк4а	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,78	10,10	21,00	238,0	471,0	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
тк35	Картофельное пюре	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
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	20/20	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	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(яблоко)	130	0,40	0,40	11,00	65,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>25,47</b>	<b>21,41</b>	<b>113,9</b>	<b>793,2</b>	<b>1844</b>	<b>214,9</b>	<b>179,9</b>	<b>308,1</b>	<b>7,8</b>	<b>15,4</b>	<b>4,0</b>	<b>84</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>36,5</b>	<b>6,8</b>	<b>0,1</b>



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

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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
тк131-	Салат из рыбной консервы с яйцом и луком зеленым	60	3,10	5,10	18,26	107,00	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	151,00	382,20	45,32	118,0	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)	150	16,90	16,12	35,33	407,00	751,00	24,36	229,0	348,5	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.)	20/20	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>27,02</b>	<b>27,16</b>	<b>107,2</b>	<b>821,35</b>	<b>1315</b>	<b>114,2</b>	<b>430</b>	<b>489</b>	<b>8,11</b>	<b>35,9</b>	<b>20,96</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,401</b>	<b>45,6</b>	<b>30,01</b>	<b>2,15</b>

2 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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
ттк 175	Суп молочный с вермишелью	200	11,08	10,02	26,00	246,00	413,00	149,0	19,00	124,0	1,50	4,00	2,43	27,40	0,08	0,02	1,00	0,00	0,00
ттк37	Сырники из творога со сгущенным	160	14,60	15,60	43,50	365,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	20/20	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>560</b>	<b>29,9</b>	<b>26,3</b>	<b>107,9</b>	<b>829,4</b>	<b>750,1</b>	<b>180,5</b>	<b>104,0</b>	<b>575,3</b>	<b>7,6</b>	<b>13,2</b>	<b>36,2</b>	<b>175,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>18,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,0</b>

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

1 вариант

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
<b>Обед 2 смена</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
тк82	Суп крестьянский со 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
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
тк 35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	20/20	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
тк14	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
таб.6 Скурихи	Кондитерские изделия	35	3,50	1,50	25,00	155,00	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>855</b>	<b>26,52</b>	<b>26,29</b>	<b>115,32</b>	<b>828,35</b>	<b>1194,00</b>	<b>212,84</b>	<b>277,26</b>	<b>202,99</b>	<b>6,37</b>	<b>16,92</b>	<b>13,98</b>	<b>138,37</b>	<b>0,42</b>	<b>0,23</b>	<b>33,59</b>	<b>114,58</b>	<b>0,72</b>

2 вариант

№ 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
<b>Обед 2 смена</b>																			
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,70	3,10	1,90	42,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
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
тк121/1	Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	153,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
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
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	20/20	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	22,40	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
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	11,00	96,00	100,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,04	0,05	10,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>917</b>	<b>25,81</b>	<b>26,25</b>	<b>126,0</b>	<b>836,85</b>	<b>974,67</b>	<b>94,75</b>	<b>193,3</b>	<b>564,8</b>	<b>11,38</b>	<b>14,82</b>	<b>34,14</b>	<b>219,3</b>	<b>0,48</b>	<b>1,37</b>	<b>43,00</b>	<b>77,32</b>	<b>0,46</b>

День: пятница

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
ттк 175	Суп молочный с вермишелью	200	11,08	10,02	26,00	246,00	413,00	149,0	19,00	124,0	1,50	4,00	2,43	27,40	0,08	0,02	1,00	0,00	0,00
ттк258	Плов из птицы (филе)	150	10,66	10,00	36,10	262,00	242,00	244,00	46,70	26,00	2,70	5,28	20,00	114,0	0,12	0,06	14,70	0,30	0,00
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	20/20	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	22,40	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(бананы)	110	1,50	0,50	11,00	96,00	100,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,04	0,05	10,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>27,4</b>	<b>21,1</b>	<b>119,0</b>	<b>800,2</b>	<b>1137</b>	<b>428,5</b>	<b>181,7</b>	<b>209,3</b>	<b>8,7</b>	<b>13,2</b>	<b>25,6</b>	<b>155</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>29,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>
	<b>ВСЕГО обед ЗА 10 ДНЕЙ :</b>		<b>269</b>	<b>260</b>	<b>1140</b>	<b>8136</b>	<b>10188</b>	<b>2321</b>	<b>2619</b>	<b>4314</b>	<b>81</b>	<b>204</b>	<b>195</b>	<b>1342</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>339</b>	<b>376</b>	<b>8</b>
	<i>в среднем за один день (обед)</i>		<b>26,92</b>	<b>26,036</b>	<b>113,98</b>	<b>813,65</b>	<b>1018,8</b>	<b>232,11</b>	<b>261,9</b>	<b>431,4</b>	<b>8,059</b>	<b>20,4</b>	<b>19,52</b>	<b>134,2</b>	<b>0,442</b>	<b>0,41</b>	<b>33,912</b>	<b>37,62</b>	<b>0,795</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
<b>Обед 2 смена</b>																			
ттк521	Салат из свежих фруктов	60	2,50	2,10	10,80	87,00	84,60	11,00	5,00	8,00	0,60	1,80	0,18	10,20	0,01	0,02	14,00	6,00	0,00
ттк42	Суп-пюре из разных овощей с пшен. сухариками	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01
ттк117	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	234,52	165,00	23,00	126,0	211,0	3,40	1,45	2,50	10,12	0,20	0,08	1,00	0,60	0,00
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с	20/20	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
тк14	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26,3</b>	<b>26,3</b>	<b>121,3</b>	<b>822,4</b>	<b>891,0</b>	<b>140,3</b>	<b>227,1</b>	<b>333,9</b>	<b>7,4</b>	<b>17,0</b>	<b>28,2</b>	<b>174</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>25,9</b>	<b>50</b>	<b>0,0</b>
	<b>ВСЕГО обед ЗА 10 ДНЕЙ :</b>	<b>6353,0</b>	<b>271,6</b>	<b>266,7</b>	<b>1178</b>	<b>8132,9</b>	<b>9201,9</b>	<b>2089,7</b>	<b>2178</b>	<b>4040</b>	<b>74,3</b>	<b>943,0</b>	<b>234,0</b>	<b>1734</b>	<b>4,4</b>	<b>4,9</b>	<b>529,9</b>	<b>427</b>	<b>6,3</b>
	<i>в среднем за один день (обед)</i>	<b>635,3</b>	<b>27,16</b>	<b>26,67</b>	<b>117,79</b>	<b>813,29</b>	<b>920,19</b>	<b>208,97</b>	<b>217,8</b>	<b>404</b>	<b>7,427</b>	<b>94,3</b>	<b>23,4</b>	<b>173,4</b>	<b>0,44</b>	<b>0,488</b>	<b>52,993</b>	<b>42,72</b>	<b>0,632</b>

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко