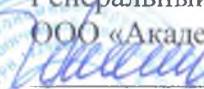


СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ №3»
 С.В.Дектерева
« » 2024 г

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Академия питания»
 В.Ю.Лыкова
« » 2024 г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (Обед 2 смена)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, возраст 7-11 лет
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА Мегион
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

День: 1 понедельник

Обед

248 руб.

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)		руб.	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Обед																				
тгк174	Салат из свеклы с яблоками	60	31,0	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
тгк1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	275	53,0	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
тгк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	140	105,0	11,40	12,60	11,20	213,00	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
тк302	Каша пшеничная вязкая	150	24,0	7,60	5,61	34,00	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	50	10,0	4,13	0,55	24,50	115,36	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	25,0	0,00	0,00	22,40	90,00	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
	Итого:	875	248,0	26,91	26,16	111,60	843,51	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

День: 2 вторник

Обед

248 руб.

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)		руб.	Б	Ж		У	К	Са	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Обед																				
тгк185	Салат "Нежность"	60	32,0	2,28	4,36	10,50	55,00	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)	280	36,0	6,56	5,19	23,21	146,00	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
тк183	Пельмени "Домашние "отварные с маслом и сметаной	230	150,0	13,50	17,60	45,00	405,00	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	24,50	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	20,0	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	248,0	26,67	27,90	121,11	826,35	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

День: 3 среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Обед 248 руб.

1 вариант

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Обед																				
гтк317	Салат "Мозайка"	60	20,0	1,00	4,00	12,50	54,00	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
гтк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	45,0	5,92	5,00	15,00	135,00	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	70,5	10,30	11,60	7,90	155,00	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
гк5	Макаронные изделия отварные	150	15,0	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	15,0	4,13	0,55	24,50	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	25,0	0,00	0,00	22,40	90,00	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	115	57,5	3,60	2,50	4,40	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	248,0	27,45	28,45	120,00	828,35	1292	561	275	936	14	21	39	217	1,0	1,6	32,7	27,7	0,96

День: 4 четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Обед 248 руб.

1 вариант

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Обед																				
гк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	22,0	2,50	3,10	6,10	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
гтк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	52,0	3,12	5,57	13,50	113,26	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	100,0	13,50	14,20	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
гк35	Картофельное пюре	150	33,0	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	10,0	4,13	0,55	25,50	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
гк111	Компот из ягодной смеси	200	31,0	0,40	0,10	27,70	113,00	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	248,0	26,19	28,96	113,10	786,41	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

День: 5 пятница

Обед

248 руб.

1 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se,	F,	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Обед																				
гтк171	Салат из свеклы с сыром	60	24,0	2,39	5,22	3,92	64,00	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
гтк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	275	33,0	3,58	3,70	28,00	128,00	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	123,0	15,50	16,40	25,80	365,00	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	10,0	4,13	0,55	24,50	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	21,0	0,20	0,00	20,00	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
скурихи	Кондитерские изделия(вафли)	25	37,0	1,50	1,50	15,00	74,00	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	248,0	27,30	27,37	117,22	841,4	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

День: 1 понедельник

Обед

248 руб.

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
				Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Обед																				
гтк175	Салат овощной 2 вар.	60	18,00	1,50	6,10	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
гтк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	30,00	1,57	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	115,00	18,50	16,30	38,20	425,00	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	10,00	4,13	0,55	24,50	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	25,00	0,00	0,00	22,40	90,00	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
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	50,00	0,70	0,10	7,50	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	248,00	26,395	26,84	122,53	823,35	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

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

Обед

248 руб.

1 вариант

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)		руб.	Б	Ж		У	К	Ca	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Обед																				
ткк 53	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	15,0	3,40	6,06	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
ткк12	Рассольник Ленинградский(с перл.крупой,мясом и сметаной)	275	60,0	5,32	6,00	17,90	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
ткк 39	Котлета из минтая с сыром	90	58,0	9,20	7,75	6,00	161,00	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
ткк 422	Картофель запеченый по-деревенски	150	40,0	4,61	6,15	31,50	221,19	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
ткк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	22,40	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
ткк21	Напиток апельсиновый	200	18,0	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
ткк38	Фрукты свежие(груша)	100	47,0	0,40	0,20	10,00	56,00	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:	875	248,0	27,26	26,71	117,64	827,54	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

День: 3 среда

Обед

248 руб.

1 вариант

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)		руб.	Б	Ж		У	К	Ca	Mg	P	Fe	Иод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Обед																				
ткк131-	Салат из рыбопродуктов с яйцом и луком	60	35,0	3,10	5,10	9,50	87,00	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
ткк 18	Свекольник со сметаной	260	31,0	2,69	5,39	18,10	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
ткк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	147,0	16,90	16,10	40,00	395,00	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
ткк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	50	10,0	4,13	0,55	24,50	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	25,0	0,00	0,00	22,40	90,00	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
	Итого:	770	248,0	26,82	27,14	114,50	818,90	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

День 4 четверг

Обед

248 руб.

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Обед																				
тк11	Винегрет овощной	60	25,0	0,84	5,09	6,96	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	275	45,0	2,60	3,30	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	90	105,0	11,40	11,20	20,00	205,00	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	28,0	5,50	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.)	50	10,0	4,13	0,55	24,50	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	200	35,0	2,50	2,50	12,00	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:		825	248,0	26,97	28,25	115,09	825,30	1187,3	359,50	325,70	878,85	8,81	30,68	11,16	95,2	0,59	0,58	21,00	64,33	0,66

День: 5 пятница

Обед

248 руб.

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг
Обед																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	28,0	1,30	0,06	0,80	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00	0,00
тк42	Суп-пюре из разных овощей с пшен.	270	30,0	3,76	6,29	18,10	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
тк1а	Гуляш из отварной говядины	100	100,0	12,70	15,90	3,10	155,00	270,00	14,00	20,00	150,00	2,00	6,34	0,00	55,4	0,04	0,12	1,00	0,01	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	15,0	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 ламин.)	50	10,0	4,13	0,55	24,50	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	25,0	0,00	0,00	22,40	90,00	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
таб.9	Фрукты свежие (банан)	170	40,0	2,55	0,40	15,00	113,00	696,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,10	2,00	4,40	0,08	0,10	20,00	40,00	0,00
Итого:		1000	248,0	26,94	28,00	117,20	807,35	1578,5	200,90	178,10	331,15	8,67	17,84	7,62	129,6	0,36	0,36	37,20	46,2	0,07
ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:		8732	2480	268,86	275,77	1169,98	8228,41	12331	2871,9	3067,13	5657,72	85,36	284,81	159,55	1624	5,88	5,28	447,69	542,21	49,89
в среднем за один день (обед)		873,2	248	26,886	27,577	116,9983	822,8412	1233,1	287,186	306,713	565,772	8,5357	28,481	15,955	162,4	0,58773	0,5278	44,769	54,221	4,989

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко