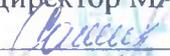


СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «СОШ №3»

 С.В.Дектерева

« 11 » _____ 2024 г



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

 В. Ю. Лыкова

« _____ » _____ 2024 г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОН
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

* 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, обогащенные 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 школах (г. И

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тк273,	Каша молочная рисовая с маслом сл. и фруктовой подливкой	225	32,00	5,56	7,77	28,50	245,0	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
тк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	70	52,0	8,48	8,10	25,00	153,30	195,00	180,00	25,25	133,2	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	26,00	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
тк38	Фрукты свежие(мандарины)	100	56,00	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:	595	166,00	18,51	18,47	87,00	587,6	659,2	578,0	205,3	185,6	2,05	11	14	215	0,45	0,39	51,70	226,0	3,54

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тк6	Омлет натуральный	150	50,00	11,30	12,30	10,00	159,00	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
тк217	Булочка в ассортименте	60	40,00	1,60	2,90	16,00	162,00	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
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	25,00	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
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	30	6,00	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
тк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	45,00	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:	555	166,0	19,28	20,20	81,9	610,5	525,8	798,0	70,0	733,0	4,5	31,4	34,2	80,8	5,3	1,4	4,4	253,8	2,9

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

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скюрихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,00	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
ттк151	Рагу из говядины	200	123,00	18,24	19,68	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
ттк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	7,50	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
ттк243	Хлеб северный (с ламинариями)	40	7,50	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	166,00	20,35	20,11	82,70	571,48	846,0	52,84	112,0	322,3	6,50	7,3	1,98	69,6	0,29	0,15	107,0	75,80	0,35

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скюрихин	Икра кабачковая (пром.)	60	16,00	1,02	1,72	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
ттк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	105,0	13,00	14,30	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	15,0	2,57	3,10	33,30	139,00	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
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	25,00	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
ттк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	5,0	1,16	0,23	10,25	41,00	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35
	Итого:	565	166,0	21,52	21,85	92,4	637,1	650,0	288,8	101,5	153,0	5,1	13,5	5,2	75,3	0,5	0,3	35,0	133,0	2,9

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

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк16	Запеканка творожная "Ватрушка Царская"	150	85,00	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
тк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	10	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	26,0	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
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	130	45	0,20	0,20	10,00	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:	510	166,0	19,92	19,20	84,5	614,2	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4,0

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	95	13,35	16,80	33,50	345,00	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
тк243	Батон столовый	30	10	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	26,0	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
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	110	35	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:	500	166,0	19,20	19,7	83,4	597,0	700,7	269,8	56,3	454,5	6,4	8,2	27,0	164,9	0,6	1,3	63,0	138,6	2,5

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

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	28,00	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
ткк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	80,00	10,12	10,20	13,25	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	21,00	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"	25	6,00	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
ткк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	6,00	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
ткк136	Напиток кофейный с молоком	200	25,00	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:	550	166,00	20,14	19,00	87,78	584,5	690,3	228,65	187,8	402,6	6,05	17,75	27,9	160,8	5,35	0,518	7,16	67,4	0,58

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,00	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
ткк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	59,00	13,90	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
тк 35	Картофельное пюре	150	30,0	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
ткк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	6,00	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
ткб	Отвар из смеси сухофруктов	200	9,00	0,60	0,10	26,40	118,0	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	15,00	0,50
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	100	34,00	0,40	0,40	7,50	47,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	10,00	0,00	0,00
	Итого:	640	166,0	19,39	19,52	83,45	578,50	1163,0	556,75	324,24	203,22	4,20	16,20	23,49	200,9	0,42	0,42	32,66	126,30	0,59

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

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк453	Каша молочная овсяная из хлопьев" Геркулес" с маслом сл.	205	38,00	6,10	8,60	30,80	233,50	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
тк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	10,0	1,88	1,20	12,85	60,70	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
тк10	Чай с сахаром	200	5,00	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
тк552	Кекс творожный	50	45,00	9,00	9,00	23,00	195,50		26,00	5,00	48,00	0,30				0,07		0,00	0,07	
тк38	Фрукты свежие(сезонные)	100	68,00	1,50	0,50	10,00	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:	585	166,00	18,7	19,3	86,7	586,6	590,0	225,9	191,3	108,5	2,2	11,9	4,3	31,8	0,2	0,2	36,6	25,1	0,1

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	160	45,14	9,90	13,70	18,50	245,00	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
тк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями	55	43,00	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	26,00	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
тк12	Яйцо отварное	50	23,20	1,88	0,20	12,85	60,70	58,10	4,75	16,25	3,25	0,30	0,06	13,51	24,2	0,03	0,18	0,00	0,00	78,00
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	100	28,70	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
	Итого:	565	166,0	19,8	20,0	81,2	584,7	740,1	297,6	62,7	61,6	1,9	11,7	43,8	84,0	0,4	0,6	25,1	152,8	80,5

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

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
ткб	Омлет натуральный	150	50,00	11,90	12,30	10,00	159,00	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
тк217	Булочка в ассортименте	60	40,00	1,60	2,90	16,00	162,00	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
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	25,00	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
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	30	6,00	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
тк232	Йогурт фруктовый	115	45,00	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:	555	166,0	19,88	20,20	81,9	610,5	525,8	798,0	70,0	733,0	4,5	31,4	34,2	80,8	5,3	1,4	4,4	253,8	2,9

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк453	Каша молочная рисовая с маслом сл. и фруктовой подливкой	225	32,00	5,56	7,77	28,50	245,0	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
тк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	70	52,0	8,48	8,10	25,00	153,30	195,00	180,00	25,25	133,2	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	26,00	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
тк38	Фрукты свежие(мандарины)	100	56,00	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:	595	166,0	18,51	18,47	87,0	587,6	659,2	578	205	186	2	11	14	215	0	0	52	226	4

0,00

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

1 вариант

№ рецепту ры	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	62	30,0	0,55	0,10	3,80	22,00	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 томатным	130	105,0	13,00	14,80	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	15,00	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	6,00	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	10,0	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:	572	166,00	17,75	19,98	80,55	568,5	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

2 вариант

№ рецепту ры	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С
Завтрак																				
тк4	Икра свекольная	60	18,00	1,20	3,10	7,80	38,00	180,00	31,20	9,36	32,94	0,47	1,80	0,20	6,00	0,04	0,03	14,70	15,00	0,10
тк134	Гуляш из отварной говядины	100	100,00	12,00	9,90	13,10	195,00	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
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	21,00	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
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	6,00	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
тк434	Кисель "Витошка"	200	21,00	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
	Итого:	540	166,00	19,39	20,20	81,26	593,5	708,2	135,5	212,9	408,7	9,1	11,0	4,5	80	0,6	0,7	36,7	145,6	1,8

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

1 вариант

№ рецепту ры	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тк3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	165	95,00	13,30	16,60	33,60	335,00	92,00	232,00	36,00	320,0	1,60	7,92	26,00	28,00	0,08	0,20	0,00	0,00	0,01
тк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	10,0	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	26,0	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
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	110	35,0	0,20	0,20	10,00	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:	505	166,0	19,15	19,50	82,5	587,0	634	488	77	343	3	12	30	60	0	0	50	133	2,5

2 вариант

№ рецепту ры	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
тк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	91,00	16,47	18,60	45,00	435,00	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
тк243	Батон столовый	30	10,00	1,88	0,20	12,85	60,70	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
тк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	20,00	0,50	0,20	15,00	49,50	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	130	45,00	0,40	0,40	10,00	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	166,0	19,25	19,40	82,9	585,2	565,5	56,8	47,3	461,3	6,4	7,3	25,0	145,6	0,3	1,2	63,0	8,6	0,0

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

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,00	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
ткк403	Кнели из птицы с соусом	110	72,00	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	30,0	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
ткк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	6,0	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	5,00	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	25,00	1,88	1,50	25,00	154,00	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	600	166,0	19,57	20,52	79,89	583,50	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

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг
Завтрак																				
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	29,9	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
ткк121/1	Печень по-строгановски	100	70,10	12,40	9,60	5,90	143,00	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	15,00	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
ткк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	6,0	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
ткк459/1	Напиток "таежный" (чай с брусникой)	200	20,0	0,40	0,10	18,40	85,00	56,20	12,50	10,10	15,90	1,10	0,00	0,04	0,52	0,00	0,01	7,50	0,31	0,00
таб.6 Скурихин	Кондитерские изделия	50	25,00	1,85	1,90	16,50	85,00	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	585	166,00	19,25	19,78	86,25	597,50	594,87	55,25	84,10	506,15	9,00	7,52	24,78	171,82	0,34	1,31	36,73	74,12	0,06

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

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг						
		(гр./мл.)		руб.	Б	Ж		У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.
Завтрак																					
тк522	Салат из моркови припущенной и яблок	60	27,00	4,62	9,60	12,9	129,00	203,00	15,20	142,0	0,62	0,00	4,00	0,00	0,05	0,10	0,14	42,00	0,32	0,06	
тк265	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	210	33,00	6,90	7,10	30,80	245,00	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 столовый	30	10,0	1,98	0,20	10,20	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	
тк118	Какао "Хрутка"	200	26,00	3,50	2,50	22,40	107,00	62,00	60,00	60,00	47,0	53,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	10,00	0,01	0,00	
тк38	Фрукты свежие	100	70,00	1,40	0,40	7,50	45,00	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	600	166,0	18,4	19,8	83,8	584,5	589,3	262,2	373,0	101,8	54,5	14,1	3,6	174	5,2	0,4	89,6	22	0,9	
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5572	1660	192	196	837	5878	6521	3287	1570	2585	91	143	163	1024	18	4	438	1144	15	
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>557,2</i>	<i>166,00</i>	<i>19,24</i>	<i>19,608</i>	<i>83,717</i>	<i>587,83</i>	<i>652,14</i>	<i>328,69</i>	<i>157</i>	<i>258,5</i>	<i>9,144</i>	<i>14,29</i>	<i>16,29</i>	<i>102,4</i>	<i>1,814</i>	<i>0,43</i>	<i>43,801</i>	<i>114,4</i>	<i>1,498</i>	

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг						
		(гр./мл.)		руб.	Б	Ж		У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.
Завтрак																					
таб.9 Скурихин	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	13	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	
тк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	68,28	11,12	11,30	15,25	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	
тк319	Ризотто школьное	150	22,00	4,18	5,50	21,35	220,00	242,00	10,00	31,00	84,00	0,60	5,28	20,00	114,0	0,06	0,06	2,52	0,00	0,00	
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	6,00	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	
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	25,0	1,50	2,30	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	
тк38	Фрукты свежие(мандарины)	100	31,70	0,40	0,20	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	625	166,0	19,18	19,5	82,3	585,0	816,5	238,4	66,3	280,8	2,4	20,4	43,6	402	5,2	0,4	43,7	67	0,8	
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5690,0	1660,0	194,8	198,6	841,9	5956,5	7123,8	3274,7	1230	3448	51,0	138,0	245,9	1619	14,0	8,0	392,0	1326	96	
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>569</i>	<i>166,00</i>	<i>19,48</i>	<i>19,86</i>	<i>84,193</i>	<i>595,65</i>	<i>712,38</i>	<i>327,47</i>	<i>123</i>	<i>344,8</i>	<i>5,098</i>	<i>13,8</i>	<i>24,59</i>	<i>161,9</i>	<i>1,404</i>	<i>0,799</i>	<i>39,203</i>	<i>132,6</i>	<i>9,561</i>	