

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 (Завтрак)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов, возраст старше 12 лет
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОНА
(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 (иода, 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, хлеб пшеничный йодированный.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при обще

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

День: понедельник

всеобуч 83 руб.

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

1 вариант

для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва. мг							Витамины. мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28,00	5,56	7,77	32,86	223,60	163,18	147,00	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,70	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65
ттк№233	Сыр Российский порционню	20	20,00	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
ттк243	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
ткз7	Какао "Витожка"	200	25,00	3,79	3,20	30,00	98,48	105,00	121,00	14,00	3,20	1,00	0,70	0,00	10,78	0,04	0,20	1,00	0,36	0,00
	Итого:	455	83,00	15,83	17,07	90,71	455,38	463,18	448,8	194	168,65	1,95	10,30	12,16	55,28	0,15	0,41	2,70	96,36	0,84

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва. мг							Витамины. мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тткб	Омлет натуральный	150	50,00	13,90	14,30	5,00	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
ттк№233	Сыр Российский порционню	20	20,00	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
ттк243	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
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	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
	Итого:	400,0	83,00	20,58	20,40	42,85	433,30	371,50	401,8	48	398,25	4,50	22,66	32,72	62,00	0,11	1,06	0,44	208,00	2,39

День: вторник

1 вариант

всеобуч 83 руб.

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва. мг							Витамины. мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
таб.8	Икра кабачковая (пром.)	60	20,0	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
ттк424	Макаронные изделия отварные с сыром	180	51,00	11,50	15,24	35,96	283,84	19,10	147,80	32,20	155,7	0,80	0,00	2,90	0,14	0,07	0,06	0,01	74,00	0,25
ттк243	Хлеб северный (с ламин)	25	4,50	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
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
	Итого:	465	83,00	14,26	20,27	75,91	479,84	378,10	184,25	110,7	188,15	3,25	0,58	4,74	10,59	0,15	0,10	78,3	85,50	0,60

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва. мг							Витамины. мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ттк110	Тефтели из говядины с рисом с	110	45,00	12,00	12,00	18,20	209,00	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
ттк442	Каша гречневая с овощами	180	15,35	7,12	8,60	27,70	284,00	226,00	37,00	36,00	595,00	1,60	1,90	3,54	14,62	0,07	0,20	2,00	0,63	0,00
ттк243	Хлеб северный (с ламин)	25	4,50	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
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,15	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:	515	83	21,78	22,13	78,55	641,00	599,00	243,25	102,5	846,75	5,55	22,20	8,58	65,85	0,17	0,46	18,0	24,43	0,35

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
тк201	Вареники отварные с картофелем и маслом сливочным	200/10	70,00	11,38	8,44	9,05	157,70	223,30	27,00	34,90	153,00	0,65	68,50	8,30	314,9	0,08	0,11	0,30	34,00	0,10
тк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	8,50	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
Итого:		225	83,00	13,7	8,6	30,8	256,2	257,4	35,0	39,9	163,0	1,7	69,3	9,8	319,2	0,4	5,1	3,3	34,0	0,1

2 вариант

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
тк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28,00	5,56	7,77	32,86	223,60	163,18	147,00	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,70	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65
тк№233	Сыр Российский порционно	20	20,00	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
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
тк37	Какао "Витюшка"	200	25,00	3,79	3,20	30,00	98,48	105,00	121,00	14,00	3,20	1,00	0,70	0,00	10,78	0,04	0,20	1,00	0,36	0,00
Итого:		455	83,0	10,27	9,30	57,85	231,78	300,00	301,8	39	136,45	1,50	1,80	4,90	15,58	0,08	0,27	1,14	52,36	0,19

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
тк110	Тефтели из говядины с рисом с	110	60,50	12,00	12,00	18,20	209,00	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"	25	4,50	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	3,00	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
Итого:		485	83	16,10	17,08	71,75	492,50	362,00	61,25	70,5	150,75	4,75	13,52	3,34	55,8	0,14	0,21	15,00	0,03	0,06

2 вариант

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
сур.18	Овощи свежие (помидор) порционно	40	19,00	0,55	0,10	1,90	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
ткб	Омлет натуральный	180	50,00	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	392,00	2,93
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	4,50	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	9,50	0,60	0,10	26,40	108,0	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
Итого:		445	83,00	19,23	17,64	49,85	481,50	458,30	185,75	90,3	382,25	5,67	30,55	39,09	94,3	0,23	1,42	15,48	473,50	3,43

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
тк54	Каша молочная манная с маслом	200/5	25,31	9,24	8,03	45,67	293,05	163,18	224,00	95,00	194,00	3,20	7,90	1,76	39,00	0,23	0,01	0,00	1,90	0,65
тк12	Яйцо отварное	1штг	24,69	1,88	0,20	12,85	60,70	58,10	4,75	16,25	3,25	0,30	0,06	13,51	24,20	0,03	0,18	0,00	0,00	78,00
тк№23	Сыр Российский порционно	20	20,00	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
тк243	Батон "На здоровье"	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
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	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
	Итого	507	83,00	17,80	14,33	96,37	528,05	416,28	414,5	141	338,50	5,00	9,06	20,17	68,00	0,30	0,26	0,14	53,90	78,84

2 вариант

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
тк174	Запеканка рисовая с творогом со стуженным молоком	160	65,00	12,90	10,70	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
тк243	Батон "На здоровье"	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	Чай с сахаром и лимоном	200	8,00	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	390	83,00	15,08	10,90	46,35	278,80	268,80	49,9	26	48,15	1,48	9,02	28,02	33,50	0,05	0,21	3,12	19,80	0,01

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
тк92	Запеканка картофельная с печенью и сметаной	150/15	69,3	15,60	17,20	30,80	312,00	1048,0	26,00	52,00	142,00	4,00	15,50	20,03	22,77	0,28	0,70	13,00	15,06	0,04
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	4,50	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
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	9,20	0,60	0,10	26,40	108,00	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
	Итого	425	83,00	17,60	17,58	67,45	471,50	1126,0	54,3	105,5	176,75	5,65	16,90	21,83	30,77	0,34	0,78	13,00	30,06	0,54

2 вариант

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
тк4а	Минтай тушеный в томате с овощами	100	44,0	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
тк35	Картофельное пюре	180	31,5	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	4,50	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	3,00	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
	Итого	425	83,00	9,16	16,48	72,81	484,90	1020,0	106,3	99,5	189,75	4,15	10,20	2,28	60,80	0,32	0,20	10,00	3,60	0,12

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний

1 вариант

всеобуч 83 руб.

для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
тткб	Омлет натуральный	180	50,00	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	392,00	2,93
ттк243	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
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	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
	Кондитерские изделия	50	20,00	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:	460	83,00	20,64	19,86	52,65	515,70	456,30	166,8	51	363,25	6,17	29,85	39,09	81,07	0,17	1,35	1,71	393,70	2,93

2 вариант

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28,0	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
ттк№23	Сыр Российский порционню	15	20,00	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
ттк243	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
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	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.9 Сквозики	Фрукты свежие(яблоко)	100	22,00	0,40	0,40	9,50	43,00	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:	550	83,0	12,64	14,27	80,21	440,90	636,18	417,8	217	230,95	1,96	14,60	13,41	87,00	0,21	0,29	61,70	112,00	0,84

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
ттк142	Сосиска отварная молочная	50	42,50	11,40	18,20	20,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00
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
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	4,50	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
ттк434	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	425	83,00	15,50	23,28	87,78	603,50	395,20	114,25	84,50	212,75	6,05	2,72	1,80	28,24	0,50	0,54	20,00	130,03	1,74

2 вариант

№ рецептур	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	B1	B2	С	А	Д
Завтрак																				
тк227	Печень жареная с маслом	60	45,0	9,24	8,03	45,67	293,05	163,18	224,00	95,00	194,00	3,20	7,90	1,76	39,00	0,23	0,01	0,00	1,90	0,65
тк90	Каша гречневая с луком	150	12,50	4,59	5,92	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	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	4,50	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
ттк434	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	435	83,00	15,43	14,23	106,03	674,07	421,38	314,25	278,5	419,75	9,85	10,75	6,06	57,12	0,77	0,51	21,00	132,50	2,33

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. веш-ва. мг							Витамины. мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
пир453	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205	25	7,50	6,69	35,80	233,05	217,18	232,00	123,0	304,00	5,20	7,90	32,76	17,70	0,33	0,17	2,00	2,30	0,65
	Сочень с творогом	60	45	8,03	4,22	22,80	161,00	32,00	56,00	9,9	88,00	0,34	0,01	0,05	0,20	0,05	0,04	0,26	24,00	0,05
ткк243	Батон "На здоровье"	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
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	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
	Итого:	495	83,00	17,61	11,11	81,45	495,75	415,18	297,75	153	403,25	6,84	9,01	34,81	22,70	0,41	0,22	2,26	26,30	0,70

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. веш-ва. мг							Витамины. мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ткк519	Биточки из минтая с творогом	80	45,5	15,73	15,19	35,80	209,00	217,18	67,50	224,0	43,70	0,74	7,90	32,76	17,70	0,09	0,17	0,46	28,40	0,65
тк 35	Картофельное пюре	150	30,00	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
ткк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	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
	Итого:	455	83,00	20,45	20,83	78,30	440,50	711,48	119,53	257	136,70	2,85	13,10	34,50	47,73	0,51	5,22	5,47	30,20	0,71

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. веш-ва. мг							Витамины. мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ткк403	Кнели из птницы соусом	90	45,35	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
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	4,50	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
ткк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,15	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:	422	83,00	18,40	19,58	76,49	542,50	469,00	280,09	195,26	209,99	3,89	14,42	13,80	###	0,20	0,29	1,36	68,23	0,07

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. веш-ва. мг							Витамины. мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ткк403	Кнели из птницы соусом	90	45,35	8,00	6,50	2,50	101,00	121,00	20,00	9,0	64,00	1,00	2,70	10,00	57,00	0,04	0,03	0,36	44,00	0,01
ткк15	Капуста тушенная	150	18,00	1,80	2,30	22,80	109,00	423,30	90,00	29,00	59,00	1,20	4,49	0,44	14,96	0,04	0,05	27,00	0,11	0,00
ткк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	4,50	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
ткк37	Какао с молоком	200	15,15	3,79	3,20	30,00	98,48	105,00	121,00	14,00	3,20	1,00	0,70	0,00	10,78	0,04	0,20	1,00	0,36	0,00
	Итого:	422	83,00	14,99	12,28	65,55	359,98	727,30	238,25	89,5	137,95	4,15	9,29	12,24	90,74	0,16	0,36	28,36	44,47	0,01

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур ы	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ткк453	Каша молочная овсяная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	205	38,00	6,10	8,60	30,80	233,50	146,00	147,00	155,00	32,20	0,45	9,00	2,00	20,0	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06
ткк№233	Сыр Российский порционню	20	20,00	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
ткк243	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
тк19	Напиток яблочный	200	15,00	0,10	0,10	16,10	88,00	146,00	5,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,01	0,15	3,00	130,0	2,50
Итого:		455	83,00	12,68	14,80	74,75	454,80	487,00	332,8	194,3	168,65	1,95	11,00	8,90	44,8	0,12	0,37	4,70	204,00	2,75

2 вариант

№ рецептур ы	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ткк142	Сосиска отварная молочная	50	42,50	11,40	18,20	20,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00
ткк319	Рис отварной	150	21,00	2,68	5,00	24,35	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
ткк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,50	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
тк19	Напиток яблочный	200	15,00	0,10	0,10	16,10	88,00	146,00	5,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,01	0,15	3,00	130,0	2,50
Итого:		425	83,00	16,16	23,50	72,65	632,50	611,30	51,0	65,0	249,20	3,61	6,98	23,50	137,6	0,45	5,30	5,53	130,00	2,50

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний

1 вариант

всеобуч 83 руб.

№ рецептур ы	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
ткк319	Биточки из минтая с творогом	80	45,5	15,73	15,19	35,80	209,00	217,18	67,50	224,0	43,70	0,74	7,90	32,76	17,70	0,09	0,17	0,46	28,40	0,65
тк 35	Картофельное пюре	150	30,00	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
ткк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	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
Итого:		455	83,00	20,45	20,83	78,30	440,50	711,48	119,53	257,0	136,70	2,85	13,10	34,50	47,7	0,51	5,22	5,47	30,20	0,71
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :			996,00	200,53	204,43	884,36	5736,22	5937,12	2509,2	1596	2680,4	50,01	199,8	205	869,5	3,35	14,85	147,96	1152,31	89,88
в среднем за один день (завтрак)			83,00	16,71	17,04	73,70	478,02	494,8	209,10		223,37	4,17	16,6	17,1	72	0,28	1,24	12,33	96,03	7,49

2 вариант

№ рецептур ы	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,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тк92	Запеканка картофельная с печенью и сметаной	150/20	69,3	15,60	17,20	30,80	312,00	1048,0	26,00	52,00	142,00	4,00	15,50	20,03	22,77	0,28	0,70	13,00	15,06	0,04
	Масло сливочное	10	6,20	0,10	8,30	0,10	75,00	10,00	4,00	2,00	12,00	0,20	0,10	0,01	0,0	0,02	0,01	0,00	0,07	0,05
ткк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	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
Итого:		235	83,00	17,88	25,70	53,10	486,50	1081,30	35,03	58,0	162,00	5,21	16,40	21,54	26,40	0,58	5,71	13,01	15,13	0,09
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :			996,00	193,65	207,66	804,10	5585,73	7206,5	2464,44	1371	3338,15	50,48	167,6	226,8	778,6	3,64	21,00	183,25	1245,99	12,97
в среднем за один день (завтрак)			83,000	16,138	17,305	67,008	465,48	600,55	205,37	114,2	278,18	4,21	13,96	18,9	64,9	0,303	1,75	15,27	103,83	1,0808

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко

