

* 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, 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

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

1 вариант

для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептур ы	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	Д
Завтрак																			
гтк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	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
	Ветчина	18	3,90	5,20	7,40	72,60	29,00	7,00	8,00	55,0	0,60	0,00	2,90	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	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
гк37	Какао "Витошка"	200	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:	453	15,13	16,37	83,11	455,38	463,18	279,8	193	93,65	2,35	10,30	12,16	55,28	0,26	0,41	2,56	44,36	0,65

2 вариант

№ рецептур ы	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	Д
Завтрак																			
гтк6	Омлет натуральный	150	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
	Ветчина	18	3,90	5,20	7,40	72,60	29,00	7,00	8,00	55,0	0,60	0,00	2,90	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	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
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
	Итого:	398,0	19,88	19,70	35,25	433,30	371,50	232,8	47	323,25	4,90	22,66	32,72	62,00	0,22	1,06	0,30	156,00	2,20

1 вариант

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептур ы	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	Д
Завтрак																			
таб.8 Скури	Горошек конс.	60	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
гтк424	Макаронные изделия отварные с сыром	180	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
гтк243	Хлеб северный (с ламин)	30	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
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
	Итого:	470	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 ы	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	Д
Завтрак																			
гтк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	110	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
гтк442	Каша гречневая с овощами	180	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
гтк243	Хлеб северный (с ламин)	25	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
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:	515	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 12 лет и старше

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
	Плов из птицы	200	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
ттк239	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
тк27	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
	Итого:	430	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 ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	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
	Ветчина	18	3,90	5,20	7,40	72,60	29,00	7,00	8,00	55,0	0,60	0,00	2,90	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	0,00
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 "Витюшка"	200	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:	453	15,13	16,37	83,11	455,38	463,18	279,8	193	93,65	2,35	10,30	12,16	55,28	0,26	0,41	2,56	44,36	0,65

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 12 лет и старше

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
ттк110	Тефтели из говядины с рисом с	110	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	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	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
	Итого:	485	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 ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	40	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
ттк6	Омлет натуральный	180	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	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
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	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	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 12 лет и старше

1 вариант

№ рецептур ы	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	Д
Завтрак																			
тк54	Каша молочная манная с маслом	200/5	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
тк№23	Сыр Российский порционн	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
тк243	Батон "На здоровье"	40	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	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	15,92	14,13	83,52	467,35	358,18	409,8	124	335,25	4,70	9,00	6,66	43,80	0,27	0,08	0,14	53,90	0,84

2 вариант

№ рецептур ы	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	Д
Завтрак																			
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	160	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	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	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	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: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний

1 вариант

для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептур ы	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	Д
Завтрак																			
ттк6	Каша молочная пшеница с маслом сл.	200/5	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	40	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	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
	Кондитерское изделие	50	3,90	5,20	7,40	72,60	29,00	7,00	8,00	55,0	0,60	0,00	2,90	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	0,00
	Итого:	290	22,66	22,56	41,55	484,30	430,30	168,8	55	410,25	5,77	29,85	41,99	81,07	0,28	1,39	0,48	392,00	2,93

2 вариант

№ рецептур ы	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	Д
Завтрак																			
ттк453	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
ттк№23	Сыр Российский порционно	15	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	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	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 Сквирини	Фрукты свежие(яблоко)	100	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	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

1 вариант

Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептур ы	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	Д
Завтрак																			
ттк142	Сосиска отварная молочная	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	180	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	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 фруктовый	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
	Итого	455	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 ы	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	Д
Завтрак																			
тк227	Печень жареная с маслом	60	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	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	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 "Витюшка"	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
	Итого	435	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 12 лет и старше

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
пп453	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205	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
	Блины со сгущ. Молоком	60	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
ттк239	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
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
	Итого:	495	17,71	11,11	80,80	493,55	272,48	293,03	137	400,00	6,55	8,71	34,31	21,53	0,66	5,21	2,27	26,30	0,70

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
ттк519	Биточки из минтая	80	15,73	15,19	35,80	239,00	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	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
ттк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	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	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	20,45	20,83	78,30	470,50	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 12 лет и старше

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
ттк403	Кнели из птичьих соусом	90	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	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	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
ттк136	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:	422	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 ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
ттк403	Кнели из птичьих соусом	90	8,00	6,50	2,50	193,00	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
ттк15	Капуста тушенная	150	1,80	2,30	22,80	159,00	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
ттк243	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
тк37	Какао с молоком	200	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	14,99	12,28	65,55	501,98	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 12 лет и старше

1 вариант

№ рецептур ы	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	Д
Завтрак																			
ттк453	Каша молочная овсяная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	205	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
ттк№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
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
тк19	Напиток яблочный	200	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	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
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :																			
	в среднем за один день (завтрак)		16,20	16,78	70,64	472,99	387,28	215,89	120,4	233,24	4,09	16,94	13,75	76,6	0,29	1,37	12,81	103,84	1,04

2 вариант

№ рецептур ы	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	Д
Завтрак																			
ттк142	Сосиска отварная молочная	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
ттк319	Рис отварной	150	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
ттк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	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	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	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
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :																			
	в среднем за один день (завтрак)		17,077	17,185	69,585	500,99	526,84	213,22	136,6	286,86	4,24	14,95	21,03	73,1	0,303	1,523	16,15	116,73	1,303

