

\* 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.)	Цена руб.	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
<b>Завтрак</b>																				
гтк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28,70	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	20	15,00	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	8,00	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
гк37	Какао "Витошка"	200	26,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>77,70</b>	<b>15,13</b>	<b>16,37</b>	<b>83,11</b>	<b>455,38</b>	<b>463,18</b>	<b>279,8</b>	<b>193</b>	<b>93,65</b>	<b>2,35</b>	<b>10,30</b>	<b>12,16</b>	<b>55,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,41</b>	<b>2,56</b>	<b>44,36</b>	<b>0,65</b>

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	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
гтк6	Омлет натуральный	150	51,70	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	20	15,00	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	8,00	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
гк10	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
	<b>Итого:</b>	<b>400,0</b>	<b>77,70</b>	<b>19,88</b>	<b>19,70</b>	<b>35,25</b>	<b>433,30</b>	<b>371,50</b>	<b>232,8</b>	<b>47</b>	<b>323,25</b>	<b>4,90</b>	<b>22,66</b>	<b>32,72</b>	<b>62,00</b>	<b>0,22</b>	<b>1,06</b>	<b>0,30</b>	<b>156,00</b>	<b>2,20</b>

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-весенний**

1 вариант

для обучающихся 12 лет и старше

№ 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	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
таб.8 Скури	Горошек конс.	60	9,0	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
гтк424	Макаронные изделия отварные с сыром	180	56,70	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	6,00	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	6,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>77,70</b>	<b>14,26</b>	<b>20,27</b>	<b>75,91</b>	<b>479,84</b>	<b>378,10</b>	<b>184,25</b>	<b>110,7</b>	<b>188,15</b>	<b>3,25</b>	<b>0,58</b>	<b>4,74</b>	<b>10,59</b>	<b>0,15</b>	<b>0,10</b>	<b>78,3</b>	<b>85,50</b>	<b>0,60</b>

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	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
гтк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	50	36,70	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	16,0	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	5,00	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	20,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>77,70</b>	<b>21,78</b>	<b>22,13</b>	<b>78,55</b>	<b>641,00</b>	<b>599,00</b>	<b>243,25</b>	<b>102,5</b>	<b>846,75</b>	<b>5,55</b>	<b>22,20</b>	<b>8,58</b>	<b>65,85</b>	<b>0,17</b>	<b>0,46</b>	<b>18,0</b>	<b>24,43</b>	<b>0,35</b>

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

1 вариант

№ рецептур ы	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	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
	Плов из птицы	200	61,70	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	6,00	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	10,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>77,70</b>	<b>13,7</b>	<b>8,6</b>	<b>30,8</b>	<b>256,2</b>	<b>257,4</b>	<b>35,0</b>	<b>39,9</b>	<b>163,0</b>	<b>1,7</b>	<b>69,3</b>	<b>9,8</b>	<b>319,2</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>3,3</b>	<b>34,0</b>	<b>0,1</b>

2 вариант

№ рецептур ы	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	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	29,30	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	14,40	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	8,00	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	26,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>453</b>	<b>77,70</b>	<b>15,13</b>	<b>16,37</b>	<b>83,11</b>	<b>455,38</b>	<b>463,18</b>	<b>279,8</b>	<b>193</b>	<b>93,65</b>	<b>2,35</b>	<b>10,30</b>	<b>12,16</b>	<b>55,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,41</b>	<b>2,56</b>	<b>44,36</b>	<b>0,65</b>

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

1 вариант

№ рецептур ы	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	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк556	Паста "школьная"	180	69,70	15,00	16,00	45,00	405,00	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
ттк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	5,00	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>77,70</b>	<b>16,60</b>	<b>16,28</b>	<b>65,25</b>	<b>497,50</b>	<b>260,00</b>	<b>50,25</b>	<b>63,5</b>	<b>114,75</b>	<b>3,95</b>	<b>12,20</b>	<b>3,34</b>	<b>35,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

2 вариант

№ рецептур ы	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	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
скур-т8	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
ттк6	Омлет натуральный	180	44,70	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	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	9,50	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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>77,70</b>	<b>19,23</b>	<b>17,64</b>	<b>49,85</b>	<b>481,50</b>	<b>458,30</b>	<b>185,75</b>	<b>90,3</b>	<b>382,25</b>	<b>5,67</b>	<b>30,55</b>	<b>39,09</b>	<b>94,3</b>	<b>0,23</b>	<b>1,42</b>	<b>15,48</b>	<b>473,50</b>	<b>3,43</b>

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

1 вариант

№ рецептур ы	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	Д
<b>Завтрак</b>																				
тк54	Каша молочная манная с маслом	200/5	36,7	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 порционно	20	28,00	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"	40	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
	<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>77,70</b>	<b>15,92</b>	<b>14,13</b>	<b>83,52</b>	<b>467,35</b>	<b>358,18</b>	<b>409,8</b>	<b>124</b>	<b>335,25</b>	<b>4,70</b>	<b>9,00</b>	<b>6,66</b>	<b>43,80</b>	<b>0,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>53,90</b>	<b>0,84</b>

2 вариант

№ рецептур ы	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	Д
<b>Завтрак</b>																				
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	160	59,70	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
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>77,70</b>	<b>15,08</b>	<b>10,90</b>	<b>46,35</b>	<b>278,80</b>	<b>268,80</b>	<b>49,9</b>	<b>26</b>	<b>48,15</b>	<b>1,48</b>	<b>9,02</b>	<b>28,02</b>	<b>33,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>3,12</b>	<b>19,80</b>	<b>0,01</b>



День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-весенний

1 вариант

для обучающихся 12 лет и старше

№ 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	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк6	Каша молочная пшеница с маслом сл.	200/5	40,00	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	40	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
	Кондитерское изделие	50	24,70	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
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>77,70</b>	<b>22,66</b>	<b>22,56</b>	<b>41,55</b>	<b>484,30</b>	<b>430,30</b>	<b>168,8</b>	<b>55</b>	<b>410,25</b>	<b>5,77</b>	<b>29,85</b>	<b>41,99</b>	<b>81,07</b>	<b>0,28</b>	<b>1,39</b>	<b>0,48</b>	<b>392,00</b>	<b>2,93</b>

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	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28,70	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	20	15,00	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	8,00	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	26,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>77,70</b>	<b>15,13</b>	<b>16,37</b>	<b>83,11</b>	<b>455,38</b>	<b>463,18</b>	<b>279,8</b>	<b>193</b>	<b>93,65</b>	<b>2,35</b>	<b>10,30</b>	<b>12,16</b>	<b>55,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,41</b>	<b>2,56</b>	<b>44,36</b>	<b>0,65</b>

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-весенний

1 вариант

для обучающихся 12 лет и старше

№ 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	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк142	Сосиска отварная молочная	50	46,00	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	16,70	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	5,00	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
ттк434	Кисель фруктовый	200	10,00	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
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>77,70</b>	<b>15,50</b>	<b>23,28</b>	<b>87,78</b>	<b>603,50</b>	<b>395,20</b>	<b>114,25</b>	<b>84,50</b>	<b>212,75</b>	<b>6,05</b>	<b>2,72</b>	<b>1,80</b>	<b>28,24</b>	<b>0,50</b>	<b>0,54</b>	<b>20,00</b>	<b>130,03</b>	<b>1,74</b>

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	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
тк227	Печень жареная с маслом	60	38,2	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	14,00	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 "Витюшка"	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
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>77,70</b>	<b>15,43</b>	<b>14,23</b>	<b>106,03</b>	<b>674,07</b>	<b>421,38</b>	<b>314,25</b>	<b>278,5</b>	<b>419,75</b>	<b>9,85</b>	<b>10,75</b>	<b>6,06</b>	<b>57,12</b>	<b>0,77</b>	<b>0,51</b>	<b>21,00</b>	<b>132,50</b>	<b>2,33</b>

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-весенний  
для обучающихся 12 лет и старше

1 вариант

№ рецептур ы	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	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
пп453	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205	30,0	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	38,7	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	6,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>77,70</b>	<b>17,71</b>	<b>11,11</b>	<b>80,80</b>	<b>493,55</b>	<b>272,48</b>	<b>293,03</b>	<b>137</b>	<b>400,00</b>	<b>6,55</b>	<b>8,71</b>	<b>34,31</b>	<b>21,53</b>	<b>0,66</b>	<b>5,21</b>	<b>2,27</b>	<b>26,30</b>	<b>0,70</b>

2 вариант

№ рецептур ы	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	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк519	Биточки из минтая	70	53	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
тк5	Макаронные изделия отварные	180	16,70	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
ттк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	5,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>77,70</b>	<b>20,41</b>	<b>20,19</b>	<b>91,30</b>	<b>529,50</b>	<b>342,48</b>	<b>83,53</b>	<b>235</b>	<b>87,70</b>	<b>2,55</b>	<b>10,02</b>	<b>34,26</b>	<b>41,57</b>	<b>0,43</b>	<b>5,20</b>	<b>0,47</b>	<b>28,43</b>	<b>0,71</b>

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

1 вариант

№ рецептур ы	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	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк403	Каша гречневая с цыплятами и овощами	200	52,70	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
ттк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	5,00	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
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	20,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>77,70</b>	<b>15,90</b>	<b>14,78</b>	<b>43,19</b>	<b>351,50</b>	<b>367,00</b>	<b>269,09</b>	<b>188,26</b>	<b>173,99</b>	<b>3,09</b>	<b>13,10</b>	<b>13,80</b>	<b>85,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>1,36</b>	<b>68,20</b>	<b>0,01</b>

2 вариант

№ рецептур ы	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	С	А	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк403	Кнели из птицы соусом	90	35,20	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 тушеная	150	18,00	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	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
тк37	Какао с молоком	200	20,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>77,70</b>	<b>14,99</b>	<b>12,28</b>	<b>65,55</b>	<b>501,98</b>	<b>727,30</b>	<b>238,25</b>	<b>89,5</b>	<b>137,95</b>	<b>4,15</b>	<b>9,29</b>	<b>12,24</b>	<b>90,74</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>28,36</b>	<b>44,47</b>	<b>0,01</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-весенний  
 для обучающихся 12 лет и старше

1 вариант

№ рецептур ы	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	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк453	Каша молочная овсяная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	205	36,70	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	15	21,00	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	8,00	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	12,00	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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>77,70</b>	<b>12,68</b>	<b>14,80</b>	<b>74,75</b>	<b>454,80</b>	<b>487,00</b>	<b>332,8</b>	<b>194,3</b>	<b>168,65</b>	<b>1,95</b>	<b>11,00</b>	<b>8,90</b>	<b>44,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,37</b>	<b>4,70</b>	<b>204,00</b>	<b>2,75</b>
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :</b>			<b>777,00</b>	<b>160,02</b>	<b>162,22</b>	<b>666,61</b>	<b>4543,92</b>	<b>3668,84</b>	<b>2136,90</b>	<b>1190,0</b>	<b>2260,44</b>	<b>39,32</b>	<b>166,76</b>	<b>137,52</b>	<b>725,1</b>	<b>2,82</b>	<b>13,65</b>	<b>128,13</b>	<b>1038,29</b>	<b>10,32</b>
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			<b>77,70</b>	<b>16,00</b>	<b>16,22</b>	<b>66,66</b>	<b>454,39</b>	<b>366,88</b>	<b>213,69</b>	<b>119,0</b>	<b>226,04</b>	<b>3,93</b>	<b>16,68</b>	<b>13,75</b>	<b>72,5</b>	<b>0,28</b>	<b>1,36</b>	<b>12,81</b>	<b>103,83</b>	<b>1,03</b>

2 вариант

№ рецептур ы	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	Д
<b>Завтрак</b>																				
ттк142	Сосиска отварная молочная	50	40,20	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	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
ттк239	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	12,00	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
<b>Итого:</b>		<b>425</b>	<b>77,70</b>	<b>16,16</b>	<b>23,50</b>	<b>72,65</b>	<b>632,50</b>	<b>611,30</b>	<b>51,0</b>	<b>65,0</b>	<b>249,20</b>	<b>3,61</b>	<b>6,98</b>	<b>23,50</b>	<b>137,6</b>	<b>0,45</b>	<b>5,30</b>	<b>5,53</b>	<b>130,00</b>	<b>2,50</b>
<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :</b>			<b>777,00</b>	<b>173,22</b>	<b>173,31</b>	<b>711,75</b>	<b>5083,41</b>	<b>4726,42</b>	<b>1958,16</b>	<b>1321,0</b>	<b>2682,30</b>	<b>42,46</b>	<b>142,07</b>	<b>208,79</b>	<b>693,2</b>	<b>3,00</b>	<b>15,33</b>	<b>97,38</b>	<b>1097,85</b>	<b>12,84</b>
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>			<b>77,70</b>	<b>17,322</b>	<b>17,331</b>	<b>71,175</b>	<b>508,34</b>	<b>472,64</b>	<b>195,82</b>	<b>132,1</b>	<b>268,23</b>	<b>4,25</b>	<b>14,21</b>	<b>20,88</b>	<b>69,3</b>	<b>0,300</b>	<b>1,533</b>	<b>9,74</b>	<b>109,79</b>	<b>1,284</b>



























