



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №1

Н. А. Квасова

2025 г



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю.Лыкова

2025 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, возраст 7-11 лет
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ
(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. М)

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 7-11 лет

1 вариант

№ рецепту ры	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,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																				
гтк273,	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом сл.	205	36,00	8,28	7,98	37,50	304,0	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
гтк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	60	49,0	6,50	8,90	12,80	94,50	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	32,00	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	55,00	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:	565	172,00	19,25	19,48	83,80	587,78	659,2	578,0	205,3	185,6	2,05	10,8	14,26	215	0,45	0,39	51,70	226,0	3,54

2 вариант

№ рецепту ры	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,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																				
гтк6	Омлет натуральный	150	68,00	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	36,00	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
гтк136	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
гтк243	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
гтк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	37,00	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	172,0	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 7-11 лет

1 вариант

№ рецептуры	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,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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
гтк151	Рагу из говядины	200	134,00	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
гтк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	5,50	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
гтк243	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	172,00	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

№ рецептуры	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,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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
гтк110	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
гтк302	Каша ячневая вязкая	150	14,0	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
гтк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	32,00	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
гтк243	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	181,0	21,05	20,23	91,6	602,3	598,0	282,8	91,0	149,5	4,9	13,9	5,2	81,5	0,5	0,3	45,0	196,5	2,9

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 7-11 лет

1 вариант

№ рецептуры	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,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк 16	Запеканка творожная "Ватрушка Царская"	150	100,00	14,07	16,50	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
гтк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	8	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
гтк103	Какао с молоком	200	21,0	3,07	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)	120	43	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:	500	172,0	19,22	19,40	84,5	614,2	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4,0

2 вариант

№ рецептуры	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,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	100	13,55	16,80	33,50	340,00	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
гтк243	Батон столовый	30	8	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
гтк103	Какао с молоком	200	21,0	3,07	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)	120	43	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:	510	172,0	18,70	19,7	83,4	592,0	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 7-11 лет

1 вариант

№ рецептуры	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,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	34,00	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
тгк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	80,00	10,12	10,70	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	23,00	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
тгк243	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
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	5,00	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
тгк136	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	172,00	20,14	19,50	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

№ рецептуры	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,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	34,00	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
тгк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	87,00	14,30	13,60	22,50	265,00	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	35,0	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
тгк243	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
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	10,00	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
	Итого:	540	172,0	19,39	19,52	83,25	578,50	885,0	471,75	291,74	145,72	4,19	11,20	22,24	158,4	0,32	0,35	22,66	126,30	0,59

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 7-11 лет

1 вариант

№ 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 рет.	Д,мкг
Завтрак																				
гтк453	Каша молочная овсяная из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	205	40,00	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
гтк243/2	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
гк10	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
гтк552	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	
гк38	Фрукты свежие(груша)	100	72,00	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	172,00	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

№ 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 рет.	Д,мкг
Завтрак																				
гк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	160	52,00	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
гтк243	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
гк37	Какао с молоком	200	21,00	3,07	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
гк12	Яйцо отварное	50	22,00	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
гк38	Фрукты свежие(яблоко)	100	34,00	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	172,0	19,1	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 7-11 лет

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 рег.	Д,мкг
Завтрак																				
тгк6	Омлет натуральный	150	68,00	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
тгк217	Булочка в ассортименте	60	36,00	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
тгк136	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
тгк243	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
тгк232	Йогурт с фруктовым наполнителем	115	37,00	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	172,0	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	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рег.	Д,мкг
Завтрак																				
тгк273,	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом сл.	205	36,00	8,28	7,98	37,50	304,0	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
тгк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	60	49,0	6,50	8,90	12,80	94,50	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
тгк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	32,00	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
тгк38	Фрукты свежие(мандарины)	100	55,00	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:	565	172,00	19,25	19,48	83,80	587,78	659,2	578,0	205,3	185,6	2,05	10,8	14,26	215	0,45	0,39	51,70	226,0	3,54

0,00 |

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 7-11 лет

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	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	62	36,0	1,30	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
тгк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	105,0	13,00	14,80	18,20	260,00	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
тгк243	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	172,00	18,50	19,98	80,55	569,5	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

№ 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	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк4	Икра свекольная	60	27,00	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
тгк523	Птица тушеная в соусе молочном	100	95,00	12,00	9,90	13,10	192,00	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	23,00	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
тгк243	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
тгк434	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	172,00	19,39	20,20	81,26	590,5	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 7-11 лет

1 вариант

№ рецептуры	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,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тгк3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	165	108,00	13,50	16,80	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
тгк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	8,0	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
тгк103	Какао с молоком	200	21,0	3,07	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	172,0	18,65	19,70	82,5	587,0	634	488	77	343	3	12	30	60	0	0	50	133	2,5

2 вариант

№ рецептуры	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,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тгк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	100,00	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
тгк243	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
тк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	23,00	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)	120	41,00	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:	510	172,0	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 7-11 лет

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	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	34,00	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
тгк403	Кнели из птицы с соусом	110	70,00	13,00	12,90	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	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
тгк243	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 Скурихи	Кондитерские изделия	50	24,00	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	172,0	19,57	20,22	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	Р	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	В,мкг
Завтрак																				
тгк438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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
тгк121/1	Печень по-строгановски	100	70,00	12,40	11,60	5,90	145,00	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	17,00	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
тгк243	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
тгк459/1	Напиток "гаежный"(чай с брусникой)	200	24,0	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 Скурихи	Кондитерские изделия	50	30,00	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	172,00	19,10	18,78	88,15	569,50	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

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б		У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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
гтк265	Плов из птицы	200	85,00	12,90	16,50	33,20	318,00	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
гтк243	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
гтк103	Какао с молоком	200	21,0	3,07	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
гтк38	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	600	172,0	18,7	19,5	85,2	579,8	690,3	413,5	195,5	60,9	2,0	12,9	6,0	61	5,5	0,3	67,6	222	3,1
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5532	1720	193	197	835	5875	6622	3438	1392	2544	39	142	165	911	18	4	416	1343	17
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	553,2	172,00	19,29	19,739	83,537	587,48	662,238	343,82	139,2	254,4	3,889	14,17	16,53	91,08	1,836	0,423	41,601	134,3	1,722

2 вариант

№ рецептуры	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,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.9 Скурихин	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	25	0,55	0,10	3,80	12,00	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
гтк117	Биточки школьные из птицы	90	80,00	10,12	10,70	17,00	146,00	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
гтк319	Ризотто школьное	150	36,00	4,18	5,50	25,00	235,00	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
гтк243	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
гтк136	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
	Итого	525	172,0	18,33	18,8	80,4	558,5	661,5	208,4	55,3	263,8	2,3	20,1	43,5	252	5,2	0,4	8,7	67	0,6
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5460,0	1729,0	192,9	196,3	837,7	5859,4	6638,8	3153,7	1176	3370	50,7	133,0	244,5	1433	13,9	7,9	357,0	1389	95
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	546	172,90	19,29	19,63	83,771	585,94	663,88	315,37	117,6	337	5,072	13,3	24,45	143,3	1,392	0,788	35,703	138,9	9,541