



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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| гк302 | 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 |
| гк37 | 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 | В1 | В2 | С | А,мкг рет. | В,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 | В1 | В2 | С | А,мкг рет. | В,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

| № 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. | В,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк6 | 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 |
| ттк217 | 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 |
| ттк136 | 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 |
| ттк243 | 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 |
| ттк232 | 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

| № 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. | В,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк273, | 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 |
| ттк243 | 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 |
| ттк37 | 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 |
| ттк38 | 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 |