



СОГЛАСОВАНО:

Директор MAOU «СОШ №1»

Н.А.Квасова

2024 г



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю.Лыкова

2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК с родительской доплатой)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ
(НА ВЕСЕННИЙ 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. Москва 1996 г)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

1 вариант

родительская плата

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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.
Завтрак																			
ттк243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к и сыром твердых сортов	75	63	8,48	9,10	27,89	153,30	195,00	180,75	25,25	133,3	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28	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
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	25,00	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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	130	65,0	0,70	0,10	10,00	46,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00
	Итого:	610	181	18,51	19,47	96,75	574,18	659,18	578,75	205,25	185,65	2,05	10,80	14,26	214,50	0,45	0,39	51,70	226,00

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.
Завтрак																			
ттк6	Омлет натуральный	200	80,3	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	392,0
ттк243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к и сыром твердых сортов	75	63	8,48	9,10	27,89	153,30	195,00	180,75	25,25	133,3	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00
ттк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	34,01	2,90	3,50	21,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	0,30	0,00	10,64	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
	Итого:	585	182,85	28,36	29,76	71,1	596,3	570,1	575,8	86,5	683,3	5,37	30	42	82	0,37	1,59	5,62	466,0

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний

1 вариант

родительская плата

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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.
Завтрак																			
таб.8 Скурих	Овощи свежие (помидор) порционно	100	37,54	1,10	0,20	8,00	26,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00
тк215	Говядина в кисло-сладком соусе	100	98,06	16,70	17,50	20,20	284,88	270,00	16,00	24,00	163,0	3,00	6,30	0,00	53,40	0,05	0,04	1,00	0,01
тк35	Картофельное пюре	180	35,5	3,78	8,10	26,28	196,20	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80
тк459	Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	5,70	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
тк243	Хлеб северный (с ламинариями)	30	5,4	4,5	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
	Итого:	610	182,20	26,48	27,06	76,71	600,48	1056	114,9	88,0	322,4	18	12,4	1,11	98,5	3,9	0,17	104,0	9,31

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.
Завтрак																			
таб.8 Скурих	Икра кабачковая (пром.)	100	26,0	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
тк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	72,82	14,00	12,00	7,30	177,50	182,00	38,00	22,00	95,00	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	0,10	15,00	0,00
тк302	Каша ячневая вязкая	180	23,1	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
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,2	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
тк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	4,36	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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	38,5	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
	Итого:	735	182,9	21,1	23,1	88,5	632,5	958	266,5	119,5	316,5	5,3	22,0	5,4	228	0,2	0,4	59,3	27,8

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенний

1 вариант

родительская плата

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	36,74	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00
ткк204	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	77,62	13,20	13,70	11,58	225,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,65	44,00	39,00	378,0	0,18	0,12	0,83	18,00
ткк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	26,47	4,09	6,57	43,63	240,00	49,20	10,00	26,00	70,00	0,02	2,42	7,44	44,16	0,90	0,04	2,00	1,50
ткк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,5	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
ткк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	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
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	100	32	0,20	0,20	9,50	71,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	60,00	16,00
	Итого:	705	182,87	21,83	20,77	92,71	646,50	780,3	312,1	113,0	429,5	2,50	55,2	49,51	486	6,21	0,28	76,83	45,50

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	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	80	23,69	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00
ткк16	Котлета "Золотая рыбка"(минтай+цыплята)	100	98,07	13,20	13,70	15,58	255,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,65	44,00	39,00	378,0	0,18	0,12	0,83	18,00
ткк18	Рис отварной	180	24,58	4,40	7,56	40,00	275,00	73,40	15,80	10,00	51,84	1,15	0,88	0,00	14,52	0,08	0,20	0,03	2,16
ткк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,5	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
ткк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	32,0	0,00	0,00	25,00	80,80	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00
	Итого:	585	182,84	21,6	21,6	99,1	681,3	515,7	238,9	67,5	357,8	5,4	48,7	40,8	413	5,3	0,4	15,9	30,2

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

1 вариант

родительская плата

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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.
Завтрак																			
скур.т8	Икра кабачковая (пром.)	100	26,0	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
тк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	75,86	13,00	12,00	20,00	180,00	175,60	22,70	5,6	28,40	0,30	4,00	9,50	97,3	0,08	0,12	2,41	54,40
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с	180	15	2,67	3,53	31,06	237,49	198,00	24,06	151,0	253,0	4,00	1,74	3,00	12,00	0,30	0,09	2,00	0,80
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	5,4	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
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,2	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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	42,5	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	38,00	5,00
Итого:		710	182,9	19,77	21,81	91,41	653,99	947,6	234,21	236,1	449,85	6,65	16,17	16,6	143,6	0,47	0,47	13,71	83

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.
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (помидор)	80	30,49	1,26	0,20	6,33	58,34	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00
тк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	73,32	10,12	13,20	15,20	180,00	191,00	391,00	198,7	22,47	1,29	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00
тк35	Картофельное пюре	180	35,5	3,78	8,10	26,28	196,20	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80
тк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	4,5	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
тк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	9,04	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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	100	30,00	28,12	0,20	0,20	7,50	47,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	10,00
Итого:		590	182,85	45,28	22,08	84,66	601,54	1028,6	763,15	387,94	202,62	62,44	11,51	27,37	166,4	42,84	0,46	35,74	69,80

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенний

1 вариант

родительская плата

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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.
Завтрак																			
тгк265	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	205	33,00	3,56	8,60	32,86	223,60	146,00	147,00	155,0	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,56	22,00
тгк243	Батон столовый	40	10,00	2,10	0,30	15,00	83,00	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00
тгк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	97,00	12,90	9,70	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
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
т.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	130	39,80	0,50	0,50	11,00	65,00	278,00	30,00	13,50	30,0	0,75	3,00	0,45	12,00	0,05	0,03	15,00	7,50
	Итого:	695	182,8	19,3	19,1	87,4	590,7	682,0	223,9	194,0	108,4	2,7	21,0	30,5	64,8	0,2	0,4	16,7	49,3

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.
Завтрак																			
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	180	55,00	14,60	14,27	35,00	337,50	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80
тгк243	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
тк12	Яйцо отварное	52	24,16	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
тк37	Какао с витаминами	200	25,2	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
т.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	120	35,5	0,50	0,50	11,00	55,90	278,00	30,00	13,50	30,0	0,75	3,00	0,45	12,00	0,05	0,03	15,00	7,50
	Итого:	607	182,8	24,6	20,7	97,7	686,1	740,1	297,6	65,2	74,6	2,5	13,0	44,0	89,0	0,4	0,6	30,1	157,3

День: понедельник

1 вариант

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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.
Завтрак																			
ткб6	Омлет натуральный	200	73,75	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	392,0
тк217	Булочка в ассортименте	60	44,00	4,60	5,90	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
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	19	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
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
тк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	41,4	2,90	3,50	21,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00
	Итого:	600	182,9	27,66	28,06	83,2	725,5	584,6	734	77	820	5	39	43	100	5	2	5	490

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.
Завтрак																			
тк273	Каша молочная рисовая с вишневой подливкой и маслом слив.	200/30/5	59,50	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
тк243	Батон "На здоровье"	30	10	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
тк320	Ватрушка с творогом	85	43,00	10,30	10,50	17,00	207,00	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,05	0,15	0,31	29,6
тк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	20	0,30	0,00	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
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	150	45,00	0,20	0,20	9,50	55,90	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	60,00	16,00
	Итого:	315	177,5	18,3	18,7	86,6	594,5	621,3	471,0	211,5	107,9	2,7	15,2	12,0	107	5,2	0,4	77,9	89,6

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

родительская плата

№ 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.
Завтрак																			
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	44,81	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00
ттк110	Тефтели из говядины с рисом с	130	108	13,00	15,10	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
тк5	Макаронные изделия отварные	180	20	3,60	5,76	37,56	229,20	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	0,00
ттк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,5	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	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
	Итого:	635	182,85	20,36	21,24	87,31	591,7	473,0	88,4	83,4	181,0	5,5	15,9	3,7	65,4	0,2	0,3	28,0	10,0

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.
Завтрак																			
тк4	Икра свекольная	100	30,00	3,68	4,90	4,01	126,00	300,00	52,00	15,60	54,90	0,79	3,00	0,30	10,00	0,05	0,04	24,50	25,00
ттк134	Гуляш из отварной говядины	100	105	15,50	13,90	13,10	205,00	270,00	14,00	20,00	150,0	2,00	6,34	0,00	55,44	0,04	0,12	1,00	0,01
тк90	Каша гречневая с луком	180	22,45	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
ттк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	5,4	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
ттк434	Кисель "Витошка"	200	20,0	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
	Итого:	605	182,85	25,37	25,00	77,47	712,0	828,2	156,3	219,1	430,7	9,4	12,2	4,6	84	0,6	0,7	46,5	155,6

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний

1 вариант

родительская плата

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Завтрак																			
тгк 16	Ватрушка Царская (запеканка)	200	110,22	18,76	21,73	52,80	484,24	138,70	195,70	320,5	29,00	1,74	15,70	35,30	50,70	0,08	0,36	0,70	124,00
тгк243	Батон столовый	30	8,4	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
тгк37	Какао с витаминами	200	25,23	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
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	39,00	0,40	0,40	9,50	43,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00
	Итого:	560	182,85	24,8	24,8	101,2	739,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257

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	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Завтрак																			
тгк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	104,2	14,60	15,60	35,70	370,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58
тгк243	Батон столовый	30	8,4	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
тгк37	Какао с витаминами	200	25,23	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
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	150	45,00	0,40	0,40	9,50	43,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00
	Итого:	560	182,8	20,7	18,7	84,1	625,0	700,7	269,8	56,3	454,5	6,4	8,2	27,0	164,9	0,6	1,3	63,0	138,6

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

1 вариант

родительская плата

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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
Завтрак																			
скуп.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	36,73	1,26	0,20	6,33	58,34	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00
тгк403	Голень куриная запеченая в	110	80,62	13,00	13,20	10,54	200,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40
тгк35	Картофельное пюре	180	35,5	3,78	8,10	26,28	196,20	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80
тгк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,5	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
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
таб.9 Скурихин	Кондитерские изделия	50	22,00	1,88	2,50	18,50	104,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70
	Итого	597	182,35	21,52	24,28	81,90	651,04	966,60	183,99	239,96	157,89	6,09	9,20	12,37	108,10	0,33	0,22	34,59	47,90

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
Завтрак																			
тк16	Салат из свежих огурцов с зел.луком	100	35,3	3,26	2,20	3,50	75,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00
тгк121/	Печень по-строгановски	125	79,00	12,40	10,60	7,50	165,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58
тк5	Макаронные изделия отварные	180	20	3,60	5,76	37,56	229,20	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	0,00
тгк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,5	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
тгк459/1	Напиток "таежный" (чай с брусникой)	200	21,5	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
таб.9 Скурихин	Кондитерские изделия	50	22,00	1,88	1,50	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
	Итого	680	182,30	22,94	20,44	93,71	690,70	650,67	70,85	96,70	537,75	9,91	7,23	24,91	170,38	0,37	1,39	49,75	7,59

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний

1 вариант

родительская плата

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Завтрак																			
таб.9 Скурихин	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	24,44	0,00	0,00	3,60	16,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00
тгк258	Плов из птицы(филе)	200	85	10,66	10,00	46,90	363,00	510,40	244,00	46,70	26,00	0,01	5,83	12,12	67,40	2,70	0,09	0,01	14,70
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
тгк118	Какао "Хрутка"	200	24,48	4,08	4,32	22,40	115,00	62,00	60,00	60,00	47,0	53,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	10,00	0,01
таб.9 Скурих	Фрукты свежие(мандарины)	100	45,00	0,40	0,20	7,50	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00
	Итого	585	183,4	17,1	14,7	92,6	590,5	1222	405,9	151,4	139,7	54,2	10,6	14,2	87	8,2	0,2	32,5	25
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	6307	1826	217,3	221,3	891,1	6363,8	8052	3328	1750	2847	105,9	209,4	225	1450	25,7	4,8	413,4	1243
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>630,7</i>	<i>182,61</i>	<i>21,73</i>	<i>22,134</i>	<i>89,11</i>	<i>636,38</i>	<i>805,21</i>	<i>332,75</i>	<i>175</i>	<i>284,7</i>	<i>10,59</i>	<i>20,94</i>	<i>22,52</i>	<i>145</i>	<i>2,573</i>	<i>0,476</i>	<i>41,337</i>	<i>124,3</i>

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,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Завтрак																			
скурихин таб.8	Овощи консервированные (огурец) порционно	100	37,46	0,40	0,05	6,00	26,70	117,03	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	2,50	3,00
тгк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	75,86	13,00	12,00	29,00	189,00	158,00	20,50	5,1	25,60	0,24	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00
тгк319	Ризотто школьное	180	24,14	4,50	7,50	26,00	274,00	242,00	10,00	31,00	84,00	0,60	5,28	20,00	114,0	0,06	0,06	2,52	0,00
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	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
тгк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,20	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
	Итого	605	160,16	21,4	21,1	95,6	655,2	708,3	213,0	60,1	266,6	2,4	20,1	43,5	252	5,2	0,4	9,7	70
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5867	1800	249,7	221,1	878,4	6475,1	7321,7	3322,7	1370	3432	111,9	187,8	271,6	61,1	7,5	393,4	1212	
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>586,7</i>	<i>179,99</i>	<i>24,97</i>	<i>22,106</i>	<i>87,841</i>	<i>647,51</i>	<i>732,17</i>	<i>332,27</i>	<i>137</i>	<i>343,2</i>	<i>11,19</i>	<i>18,78</i>	<i>27,16</i>	<i>175,5</i>	<i>6,113</i>	<i>0,749</i>	<i>39,344</i>	<i>121,2</i>