

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «СОШ №1»

Н.А. Касова



2025 г

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю. Лыкова



2025 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4, 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА Подачи
(НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

День: 1 понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-4 классов(возраст /-11 лет)

Льготная категория

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	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	А,мкг рет.
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
гтк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и	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
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
гк38	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
	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
Обед																			
гтк 174	Салат из свеклы с яблоками	60	16	0,80	3,10	7,50	61,00	125,70	21,00	12,00	22,00	1,10	2,30	0,25	7,20	0,01	0,01	5,00	0,00
гтк1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10	25	2,98	4,30	12,00	134,00	332,10	48,50	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21
гтк132	Колбаски по-деревенски	90	92,7	11,40	13,60	11,20	213,00	259,00	140,00	22,00	340,00	2,00	5,30	2,70	37,50	0,12	0,12	4,00	0,02
гк302	Каша пшеничная вязкая	150	12	7,60	5,61	34,00	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	24,50	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
гтк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,0	1,00	0,00	22,40	90,00	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:	875	173,66	27,91	27,16	111,60	843,50	1024,9	250,20	337,90	870,90	12,14	17,82	9,83	82,2	0,56	0,19	35,00	20,23
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,66	47,16	46,64	195,40	1431,28	1684,0	828,20	543,15	1056,5	14,19	28,62	24,09	296,7	1,01	0,58	86,70	246,2

для обучающихся 5-11 классоввозраст старше 12 лет

№ 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,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	А,мкг рет.
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
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
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
гк38	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
	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
Обед																			
гтк 174	Салат из свеклы с яблоками	100	16	1,30	5,16	12,50	101,60	209,50	35,00	20,00	36,70	1,80	3,83	0,41	12,00	0,02	0,01	8,30	0,00
гтк1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10	25	2,98	4,30	12,00	134,00	134,00	332,10	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21
гтк132	Колбаски по-деревенски	90	92,0	11,40	13,60	11,20	213,00	259,00	140,00	22,00	340,00	2,00	5,30	2,70	37,50	0,12	0,12	4,00	0,02
гк302	Каша пшеничная вязкая	180	15	7,12	3,00	46,79	276,18	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	2,28	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	9,0	4,13	0,55	24,50	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
гтк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	17,00	1,00	0,00	22,40	90,00	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:		174	27,93	26,61	129,39	930,13	955,8	550,44	381,96	969,60	13,64	19,73	10,70	104,3	0,62	0,19	38,30	24,23
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		346,0	47,18	46,09	213,19	1517,91	1615,0	1128,4	587,21	1155,2	15,69	30,53	24,96	318,8	1,07	0,58	90,00	250,23

День: 2 вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

1 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минералы. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мкг г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.
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
гтк215	Говядина в кисло-сладком соусе	90	99,00	14,70	14,24	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
гтк 35	Картофельное пюре	150	35,00	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
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
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
	Итого:	540	172,00	19,35	20,11	82,70	571,48	917,0	85,75	107,0	272,3	6,30	11,7	1,98	94,0	0,28	0,13	91,0	75,81
Обед																			
гтк185	Салат "Нежность"	60	20	2,28	4,86	9,50	70,80	73,90	19,20	19,80	33,60	0,60	3,26	4,11	15,48	0,03	0,06	3,00	0,91
гтк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/20	30	6,56	2,72	23,21	119,70	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20
гтк183	Пельмени "Домашние "отварные с маслом	185/10	100,0	12,50	15,60	43,00	436,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
гтк19	Напиток из яблок	200	14,0	0,20	0,20	17,90	105,00	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00
	Итого:	805	174	25,67	23,93	117,08	846,85	635,3	298,16	288,99	465,57	6,02	26,87	22,58	197,3	0,67	0,28	29,36	146,11
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		346,00	45,0	44,04	199,78	1418,33	1552,3	383,91	395,99	737,82	12,32	38,52	24,56	291,3	0,95	0,41	120,36	221,92

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.
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
гтк215	Говядина в кисло-сладком соусе	90	99,00	14,70	14,24	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
гтк 35	Картофельное пюре	150	35,00	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
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
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
	Итого:	540	172,00	19,35	20,11	82,70	571,48	917,0	85,75	107,0	272,3	6,30	11,7	1,98	94,0	0,28	0,13	91,0	75,81
Обед																			
гтк185	Салат "Нежность"	60	20	2,28	4,86	9,50	70,80	73,90	19,20	19,80	33,60	0,60	3,26	4,11	15,48	0,03	0,06	3,00	0,91
гтк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/20	30	7,34	2,72	23,21	159,70	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20
гтк183	Пельмени "Домашние "отварные с маслом	200/10	100	13,50	17,60	45,00	465,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
гтк19	Напиток из яблок	200	14,00	0,20	0,20	17,90	105,00	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00
	Итого:	910	174,00	27,45	25,93	119,08	915,85	635,3	298,16	288,99	465,57	6,02	26,87	22,58	197,3	0,67	0,28	29,36	146,11
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		346,00	46,80	46,04	201,78	1487,3	1552,3	383,91	395,99	737,8	12,32	38,52	24,56	291,3	0,95	0,41	120,36	221,92

День: 3 среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

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,мк	Se,	F,	B1	B2	C	А,мкг
Завтрак																			
тгк 16	Запеканка творожная "Ватрушка Царская"	150	100,00	14,07	16,30	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
тгк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	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
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
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	120	43,0	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
	Итого:	500	172	19,22	19,20	84,45	614,16	646,0	411,75	45,65	97,45	2,41	15,56	30,76	69,8	0,40	0,45	50,50	226,00
Обед																			
тгк317	Салат "Мозайка"	60	25,7	1,00	4,00	12,50	54,00	108,00	33,00	10,00	95,00	1,00	6,90	11,00	22,0	0,03	0,15	3,00	0,10
тгк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	45,0	5,92	5,00	15,00	135,00	413,00	240,95	138,76	147,10	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00
тгк121/1	Печень по-строгановски	100	60,0	10,30	11,60	7,90	155,00	158,67	14,00	15,00	431,00	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58
тк5	Макаронные изделия отварные	150	15,0	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,00	1,00	0,00	22,40	90,00	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00
	Итого:	925	173,7	24,85	25,95	114,58	740,35	1163	326	245	740	14	21	39	217	0,7	1,4	32,0	5,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,7	44,07	45,15	199,03	1354,51	1809,5	738,20	290,41	837,8	15,99	36,1	70,03	286,5	1,11	1,86	82,50	231,71

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,мк	Se,	F,	B1	B2	C	А,мкг
Завтрак																			
тгк 16	Запеканка творожная "Ватрушка Царская"	180	115,0	17,00	19,80	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	124,0
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
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
таб.9	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
	Итого:	530	187	22,15	22,70	101,65	736,22	680,7	451,45	361,75	52,45	3,14	19,46	39,56	82,5	0,45	0,54	50,70	257,00
Обед																			
тгк317	Салат "Мозайка"	100	22,0	1,50	9,20	15,50	167,00	128,00	43,00	13,00	106,00	1,30	10,80	13,00	24,2	0,04	0,17	4,00	0,11
тгк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	45,0	5,92	5,00	15,00	135,00	413,00	240,95	138,76	147,10	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00
тгк121/	Печень по-строгановски	100	45,7	10,30	11,60	7,90	155,00	158,67	14,00	15,00	431,00	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58
тк5	Макаронные изделия отварные	180	18,0	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
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,00	0,00	0,00	22,40	90,00	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00
	Итого:	995	158,7	25,45	32,11	121,84	891,55	1142,7	338,65	249,16	758,55	14,04	23,8	41,27	210,8	0,73	1,51	33,02	5,69
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,7	47,60	54,81	223,49	1627,77	1823	790	611	811	17	43	81	293	1,2	2,0	83,7	262,7

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

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,мк	Se,	F,	B1	B2	С	А,мкг
Завтрак																			
таб.8 Средн.знач. гтк554	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
	Палочки куриные в панировке	90	98,00	11,34	12,70	24,85	207,39	158,00	20,50	5,1	25,60	0,24	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00
гтк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	15,00	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
гтк243	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
гтк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	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
гтк555	Чай с малиной	200	13,00	0,28	0,10	10,80	45,11	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:	550	170,00	20,14	20,3	87,78	584,5	690,3	228,65	187,75	402,55	6,05	17,75	27,9	160,8	5,35	0,518	7,16	67,4
Обед																			
гтк207	Салат из огурцов консервир. и зеленого горошка.	60	23,0	2,50	3,10	6,10	46,80	50,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	5,00	0,00
гтк7	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	28,00	3,12	5,57	13,50	113,00	113,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22
гтк92	Запеканка картофельная с говядиной и цыплятами	200	94,7	16,80	18,64	44,20	434,09	840,00	36,00	20,00	162,00	2,00	15,00	20,00	22,0	0,10	0,07	0,00	15,00
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
гтк111	Компот из ягодной смеси	200	20	0,40	0,10	27,70	113,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00
	Итого:	950	175,7	26,95	27,96	114,98	822,24	1181,4	120,20	128,05	282,85	4,76	20,61	31,01	41,7	0,31	0,14	20,00	15,22
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,66	47,09	48,26	202,76	1406,74	1871,7	348,9	315,80	685,4	10,81	38,36	58,91	202,5	5,66	0,66	27,16	82,6

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	А,мкг рет.
Завтрак																			
таб.8 Средн.знач.	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
тгк554	Палочки куриные в панировке	100	98,00	12,60	14,11	27,61	230,45	158,00	20,50	5,1	25,60	0,24	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	18,00	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
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
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	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
тгк555	Чай с малиной	200	13,00	0,28	0,10	10,80	45,11	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:	590	173	19,48	18,32	95,72	631,05	723,3	229,71	212,75	444,55	6,65	18,04	28,40	162,6	5,45	0,53	8,16	67,6
Обед																			
тк207	Салат из огурцов консервир. и зеленого горошка	60	23,0	2,50	3,10	6,10	46,80	50,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	5,00	0,00
тгк7	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	28,00	3,12	5,57	13,50	113,00	150,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22
тк92	Запеканка картофельная с говядиной и цыплятами	200	91,7	16,80	18,64	44,20	434,09	840,00	36,00	20,00	162,00	2,00	15,00	20,00	22,0	0,10	0,07	0,00	15,00
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
тк111	Компот из ягодной смеси	200	20	0,40	0,10	27,70	113,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00
	Итого:	905	172,7	26,95	27,96	114,98	822,24	1218,4	120,20	128,05	282,85	4,76	20,61	31,01	41,7	0,31	0,14	20,00	15,22
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,70	46,43	46,28	210,70	1453,29	1941,7	349,9	340,80	727,4	11,41	38,65	59,41	204,3	5,76	0,67	28,16	82,82

День: 5 пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

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,мкг	Se,	F,	B1	B2	С	А,мкг
Завтрак																			
гтк453	Каша молочная овсяная из хлопьев" Геркулес"	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
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
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
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
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(сезонные)	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
	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
Обед																			
гтк171	Салат из свеклы с сыром	60	22,00	2,39	5,22	3,92	64,00	128,30	129,96	70,61	130,87	0,66	4,00	1,51	8,80	0,01	0,04	4,32	18,90
гк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/15/2	25,00	3,58	3,70	28,00	128,00	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21
гтк260	Голубцы ленивые с соусом сметано-томатным	120	47,7	12,61	11,24	5,53	214,10	253,00	33,09	17,61	98,85	1,35	4,90	6,82	59,20	0,03	0,05	16,51	47,00
гк35	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
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
гтк434	Кисель фруктовый	200	10,0	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	130,00
скурихи и таб.6	Кондитерские изделия(печенье)	50	24,0	0,90	1,25	15,50	84,00	115,00	88,00	17,00	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,11	41,34	0,10
	Итого:	837	173,66	26,35	27,40	120,95	832,5	1151,5	400,30	264,97	449,97	7,83	22,00	19,67	150,4	0,63	0,72	88,17	203,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,66	45,03	46,70	207,60	1419,1	1741,5	626,23	456,22	558,42	9,98	33,86	23,93	182,2	0,84	0,89	124,73	228,08

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минералы. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
		(гр./мл.	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мк	Se,	F,	B1	B2	C	А,мкг
Завтрак																			
ггк453	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
ггк243/2	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
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
ггк552	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
таб.9	Фрукты свежие(сезонные)	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
	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
Обед																			
ггк171	Салат из свеклы с сыром	100	22,00	5,65	9,36	6,53	127,00	213,80	216,60	117,69	218,12	1,10	6,70	2,52	14,70	0,02	0,00	7,21	31,50
гк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/15/2	25	3,58	3,70	28,00	128,00	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21
ггк260	Голубцы ленивые с соусом сметано-томатным	120	47,7	12,61	11,24	5,53	214,10	253,00	33,09	17,61	98,85	1,35	4,90	6,82	59,20	0,03	0,05	16,51	47,00
гк35	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
ггк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ггк434	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	130,00
скурихи	Кондитерские изделия(печенье)	50	24,00	1,88	2,50	18,50	104,00	115,00	88,00	17,00	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,11	41,34	0,10
	Итого:	907	173,66	30,59	32,79	126,57	915,45	1237,0	486,94	312,05	537,22	8,27	24,70	20,68	156,3	0,64	0,68	91,06	215,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,66	49,27	52,09	213,22	1502,05	1827,0	712,87	503,30	645,67	10,42	36,56	24,94	188,1	0,85	0,85	127,62	240,68

День: 1 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

1 вариант

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se,мкг	F,мкг	B1	B2	C	A,мкг
Завтрак																			
тгк6	Омлет натуральный	150	68,00	13,90	14,30	10,00	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
тгк217	Булочка в ассортименте	60	36,00	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
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
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	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
тгк232	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
	Итого:	550	172,00	24,88	25,20	81,9	710,5	525,8	798	70	733	4	31	34	81	5	1	4	254
Обед																			
тгк551	Салат "Овощной" 2 вар.	60	19,0	1,50	6,10	5,40	54,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00
тгк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	30,0	1,57	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27
тгк45	Плов по-узбекски из говядины	200	101,0	18,50	16,30	38,15	435,00	408,50	33,81	233,83	255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,0	0,00	0,00	22,40	90,00	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:	870	178	25,695	26,74	113,956	795,35	987,7	148,71	353,68	385,86	7,536	19,06	10,44	153,6	0,2745	0,26	34	0,27
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		350,00	50,58	51,94	195,86	1505,85	1513,5	946,7	423,68	1118,9	12,02	50,42	44,66	234,4	5,57	1,67	38,44	254,07

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. веш-ва, мг								Витамины, мг			
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг г	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	А,мкг рет.
Завтрак																			
тгк6	Омлет натуральный	200	68,00	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	392,0
тк217	Булочка в ассортименте	60	36,00	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
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
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	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
тгк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	37,00	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	172	27,66	28,06	83,2	725,5	584,6	734	77	820	5	39	43	100	5	2	5	490
Обед																			
тгк551	Салат "Овощной" 2 вар.	60	19,0	1,00	3,10	5,40	54,00	70,20	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,50	0,00
тгк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	30,0	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27
тк45	Плов по-узбекски из говядины	200	101,0	18,23	21,29	38,15	435,00	408,50	33,81	233,83	255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,0	0,00	0,00	22,40	90,00	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00
	Итого:	935	178	24,43	28,73	113,96	795,35	1287,7	148,71	353,68	385,86	7,54	19,06	10,44	153,6	0,27	0,26	34,00	0,27
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		350,00	52,09	56,79	197,16	1520,85	1872,3	882,71	430,95	1205,9	12,89	57,61	53,93	253,5	5,63	2,00	38,62	490,07

День: 2 вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.
Завтрак																			
скуп.г8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	36,0	0,55	0,10	3,80	12,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00
ггк110	Паста школьная	225	124,0	16,12	19,60	51,50	451,00	284,00	49,00	29,00	131,00	2,80	12,02	1,54	47,84	0,10	0,13	15,00	0,03
ггк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	6,00	1,68	0,34	12,30	61,80	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00
гк27	Чай с сахаром и лимоном	200	6,0	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
	Итого:	537	172,00	18,65	20,04	82,60	569,8	470,8	71,2	78,7	157,0	4,9	13,5	3,5	61,5	0,2	0,2	19,5	0,0
Обед																			
ггк 189	Салат из свежих овощей с маслом	60	33,0	3,40	6,06	4,14	61,00	180,00	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02
гк12	Рассольник Ленинградский(с перл. крупой) и сметаной	260	40,0	5,32	6,00	17,90	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21
ггк 519	Палочки из минтая с творогом	90	51,0	9,20	7,75	6,00	161,00	35,80	42,00	18,00	180,00	1,00	66,20	8,90	317,0	0,09	0,34	0,35	0,36
гк 18	Рис отварной	150	25	3,70	6,30	32,80	195,00	481,60	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,54
ггк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ггк21	Напиток апельсиновый	200	14,7	0,20	0,00	25,70	94,00	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	0,00	5,00	0,00
	Итого:	1025	173,66	25,95	26,66	110,02	758,35	1124,0	131,70	142,00	358,45	4,17	77,15	12,53	369,3	0,26	0,54	36,75	1,13
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,66	44,60	46,70	192,62	1328,15	1594,8	202,85	220,70	515,40	9,10	90,67	15,99	430,8	0,41	0,76	56,25	1,16

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт уры	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,мк г	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.
Завтрак																			
скуп.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	80/2	36,0	0,55	0,10	3,80	16,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00
тгк110	Паста школьная	225	124,0	16,12	19,60	51,50	451,00	284,00	49,00	29,00	131,00	2,80	12,02	1,54	47,84	0,10	0,13	15,00	0,03
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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	6,0	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:	455	172	18,37	19,98	80,55	558,5	513,8	86,2	82,0	173,8	5,3	16,4	3,7	73,5	0,2	0,3	28,0	10,0
Обед																			
тгк 189	Салат из свежих овощей с маслом	80	33,0	4,53	8,08	5,52	81,30	180,00	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02
тк12	Рассольник Ленинградский(с перл.крупой) и сметаной	260	40,0	5,32	6,00	17,90	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21
тгк 519	Палочки из минтая с творогом	100	51,0	10,22	8,61	6,70	179,00	35,80	42,00	18,00	180,00	1,00	66,20	8,90	317,0	0,09	0,34	0,35	0,36
тк 18	Рис отварной	180	25,0	3,84	8,40	39,36	235,00	481,60	5,00	25,00	75,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,05	0,07	0,00	0,54
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
тгк21	Напиток апельсиновый	200	14,7	0,20	0,00	25,70	94,00	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	0,00	5,00	0,00
	Итого:	1155	173,7	28,235	31,64	118,655	836,65	1124	133,7	148	372,45	4,365	77,15	12,53	369,3	0,2925	0,535	36,75	1,13
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,66	46,605	51,62	199,205	1395,15	1637,8	219,85	230	546,2	9,655	93,57	16,19	442,8	0,4625	0,785	64,75	11,16

День: 3 среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

1 вариант

№ рецепт уры	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 г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.
Завтрак																			
тгк 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	165	108,00	13,30	16,60	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
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
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
таб.9 Скурихин	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
	Итого:	505	172,00	18,45	19,50	82,5	587,0	634	488	77	343	3	12	30	60	0	0	50	133
Обед																			
тгк203	Салат из свежих огурцов с яйцом и луком	60	27,00	3,10	5,10	18,26	77,40	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01
тгк 18	Свекольник со сметаной	250/10	33,66	2,69	5,39	20,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00
тгк420	Рагу с птицей	225	85	16,90	16,12	35,33	405,00	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,00	0,00	0,00	22,40	90,00	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:	770	173,66	26,82	27,16	119,57	819,30	1314,5	123,18	434,02	495,02	9,91	35,92	20,96	150,1	0,42	0,40	49,60	30,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,66	45,27	46,66	202,02	1406,28	1948,5	610,93	511,27	838,47	12,91	47,60	51,22	210,0	0,87	0,78	99,60	163,01

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт уры	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,мк г	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.
Завтрак																			
тгк 16	Запеканка творожная со сгущенным молоком	185	108,0	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
тгк243/2	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
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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	135	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
	Итого:	550	172,00	23,9	24,6	101,7	736,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257
Обед																			
тгк203	Салат из свежих огурцов с яйцом и луком	60	27,00	3,10	5,10	18,26	77,40	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01
тгк 18	Свекольник со сметаной	250/10	33,7	2,69	5,39	20,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00
тгк420	Рагу с птицей	225	85,0	19,00	18,13	39,74	455,60	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	18,00	0,00	0,00	22,40	90,00	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:		173,66	28,915	29,17	123,975	869,9	1314,5	123,18	434,02	495,02	9,91	35,92	20,96	150,1	0,42	0,40	49,60	30,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,66	52,825	53,8	225,625	1606,12	1995,2	574,63	795,77	547,47	13,05	55,38	60,52	232,7	0,87	0,94	100,30	287,01

День 4 четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

№ рецепт уры	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 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
тгк557	Биточки рубленые из птицы	90	70,00	13,00	12,30	10,94	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
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
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
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
таб.6 Скурихин	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
	Итого	580	174,0	19,57	19,62	80,29	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
Обед																			
тк11	Винегрет овощной	60	15,0	0,84	5,06	3,96	73,80	124,50	22,80	11,40	21,60	0,60	1,80	0,15	10,14	0,01	0,02	9,00	0,15
тк82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/10	52,0	2,60	3,30	14,30	116,00	262,70	34,00	20,00	68,00	0,90	5,08	0,37	30,83	0,06	0,08	10,00	0,18
тгк142	Сосиска отварная говяжья	100	62,66	11,40	11,20	18,00	205,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,0	5,50	5,61	37,33	214,00	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	9,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
тк111	Компот из ягодной смеси	200	20,0	0,40	0,10	27,70	113,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00
	Итого:	840	173,66	24,87	25,82	124,76	837,15	991,9	123,50	301,70	691,85	8,61	13,58	15,06	56,1	0,52	0,24	23,00	20,33
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		347,66	44,44	45,44	205,05	1420,65	1861,9	294,09	530,46	825,3	13,95	22,48	27,30	157,5	0,83	0,44	44,59	134,73

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт уры	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.
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
тгк557	Биточки рубленые из птицы	100	78,0	14,00	13,20	13,00	214,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40
тк35	Картофельное пюре	180	42,00	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	5,0	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
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
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:	615	186,00	21,81	24,18	81,83	618,70	870,0	170,59	228,76	133,49	5,34	8,90	12,24	101,4	0,31	0,21	21,59	114,40
Обед																			
тк11	Винегрет овощной	100	15,00	2,40	8,10	6,60	133,00	207,50	38,00	19,00	36,00	1,00	3,00	0,25	16,90	0,02	0,04	15,00	0,25
тк82	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/10	35,00	2,60	5,30	14,30	116,00	262,70	34,00	20,00	68,00	0,90	3,00	0,37	30,83	0,06	0,08	10,00	0,18
тгк142	Сосиска отварная говяжья	100	62,66	13,50	14,20	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
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	180	18,00	7,12	6,73	44,80	255,78	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	2,28	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00
тгк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	9,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
тк111	Компот из ягодной смеси	200	20,00	0,40	0,10	27,70	113,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00
	Итого:	910	159,66	30,15	34,98	136,88	999,13	1120,1	141,34	345,36	790,3	9,81	13,08	15,87	80,2	0,58	0,26	29,00	24,43
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,7	51,96	59,16	218,71	1617,83	1990,1	311,93	574,12	923,7	15,15	21,98	28,11	181,6	0,89	0,47	50,59	138,83

День: 5 пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

1 вариант

№ рецепт	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,	F,	B1	B2	C	A,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
гтк265	Плов из птицы	200	87,00	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
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
гтк459/ 1	Напиток "таежный"(чай с брусникой)	200	21,0	0,77	0,18	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
гк38	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
	Итого	600	174,00	16,4	17,2	77,6	513,5	601	205,0	191,6	73,6	2,1	12,0	4,0	41	5,2	0,2	60,1	92
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		1722,00	194,6	199,9	830,2	5908,8	6603,6	3262,6	1383,2	2506,8	38,8	145,0	163,3	916	18,1	4,1	392,5	1213,3
	в среднем за один день (завтрак)		172	19,5	20,0	83,0	590,9	660,4	326,3	138,3	250,7	3,9	14,5	16,3	91,6	1,8	0,4	39,3	121,3
Обед																			
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	34,0	1,30	0,06	3,80	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00
гк154	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	30,0	2,76	6,29	12,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15
гтк553	Биточек из курицы и говядины	100	72,66	15,50	15,90	13,10	265,00	105,00	3,10	7,40	63,0	0,90	2,78	0,00	24,00	0,01	0,01	1,00	0,01
гк5	Макаронные изделия отварные	150	15,0	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
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
гтк434	Кисель фруктовый	200	10,0	0,20	0,00	20,00	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,00
	Итого:	920	171,7	26,39	27,60	105,68	809,35	732,7	168,00	131,50	207,15	6,47	14,18	5,62	93,7	0,53	0,49	33,20	136,19
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		345,7	42,79	44,78	183,28	1322,85	788,9	180,50	141,60	223,05	7,57	14,18	5,66	94,3	0,53	0,50	40,70	136,5
	ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:		1741,3	261,4	266,4	1153,2	8104,9	10307	2090,4	2627,6	4948,0	81,0	267,7	187,0	1511	4,9	4,7	381,1	578,2
	в среднем за один день (обед)		174,13	26,14	26,64	115,32	810,49	1030,7	209,04	262,76	494,80	8,10	26,77	18,70	151,1	0,49	0,47	38,11	57,82
	Итого за 10 дней		3463,3	456,0	466,3	1983,4	14013,7	16911	5353,0	4010,8	7454,8	119,8	412,8	350,3	2427	22,9	8,7	773,6	1791,5
	Итого в среднем за 1 день		346,33	45,60	46,63	198,34	1401,37	1691,1	535,30	401,08	745,48	11,98	41,28	35,03	242,7	2,29	0,87	77,36	179,15

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мк	Se,	F,	B1	B2	C	A,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
гтк265	Плов из птицы	225	90,00	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
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
гтк459/ таб.9	Напиток "таежный"(чай с брусникой)	200	21,0	0,77	0,18	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
	Фрукты свежие	100	33,00	1,40	0,40	7,50	45,00	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	615	175,00	16,20	16,98	67,60	473,50	525,5	175,00	180,60	56,60	1,98	10,20	3,74	34,2	5,11	0,19	25,06	88,81
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ:		1753,0	183,0	189,1	763,7	5489,3	6064,1	2736,6	1646,6	2247,1	38,3	145,9	151,6	894,5	17,8	4,1	317,4	1354,5
	в среднем за один день (завтрак)		175,3	15,2458	15,7592	63,6417	457,4442	505,34	228,05	137,219	187,262	3,1875	12,157	12,63	74,54	1,4822	0,3452	26,449	112,88
Обед																			
таб.8 Скучих	Овощи свежие (огурец) порционно	60	34,0	1,30	0,06	3,80	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	6,00
гтк154	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	30,0	2,76	6,29	12,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15
гтк553	Биточек из курицы и говядины	100	72,66	15,50	15,90	13,10	265,00	105,00	3,10	7,40	63,0	0,90	2,78	0,00	24,00	0,01	0,01	1,00	0,01
гтк5	Макаронные изделия отварные	150	15,0	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
гтк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,0	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00
гтк434	Кисель фруктовый	200	10,0	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	130,00
	Итого:	920	171,7	26,39	27,60	109,91	809,35	732,7	168,00	131,50	207,15	6,47	14,18	5,62	93,7	0,53	0,49	33,20	136,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		346,7	42,59	44,58	177,51	1282,85	1258,2	343,00	312,10	263,75	8,45	24,38	9,36	127,9	5,64	0,68	58,26	225,00
			1709,66	276,45	297,52	1215,22	8785,60	10768	2509,3	2772,77	5264,52	84,81	275,13	191,65	1557	5,08	4,75	394,28	598,89

	<i>в среднем за один день (обед)</i>		170,966	27,6452	29,7515	121,5215	878,5601	1076,8	250,93	277,277	526,452	8,4807	27,513	19,165	155,7	0,50782	0,4747	39,428	59,889
	Итого за 10 дней		3462,66	483,31	511,26	2080,57	15011,15	17513	5697,4	4781,15	7564,11	126,20	440,47	382,80	2534	23,31	9,43	762,37	2210,4
	Итого в среднем за 1 день		346,266	48,3312	51,1255	208,0565	15011,15	1751,3	569,74	478,115	756,411	12,62	44,047	38,28	253,4	2,33112	0,9425	76,237	221,04

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко
