

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №1

И.А.Квасова

2025 г



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю.Лыкова

2025 г



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

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ, возраст старше 12 лет
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, обогащённые 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

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

День: понедельник

Неделя: первая 1 вариант родительская плата

Сезон: весенний

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	Ca	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром твердых	70	60,0	8,48	9,10	27,89	203,00	195,00	180,75	25,25	133,3	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
гтк453	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом сл.	250	45,2	8,28	9,47	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
гтк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	32,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	55,00	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	0,20
	Итого:	620	192,24	21,23	21,17	101,39	704,28	659,18	578,75	205,25	185,65	2,05	10,80	14,26	214,50	0,45	0,39	51,70	226,00	3,34

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг дет.	D, мкг
Завтрак																				
гтк6	Омлет натуральный	200	88,24	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	2,93
гтк217	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
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	115	37	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	0,00
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
	Итого:	585	192,24	24,66	25,06	83,2	725,5	584,6	734,0	77,3	820,0	5	39	43	100	5,4	1,74	4,62	489,8	3,67

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

родительская плата

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, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тгк438	Огурец консервированный(порционно)	80	35,00	0,73	0,13	5,10	16,00	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
тк215	Говядина в кисло-сладком соусе	100	102,24	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	2,80
тк35	Картофельное пюре	180	42,00	4	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	0,06
тгк459	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
тгк239	Хлеб северный (с ламин)	40	7,5	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	0,00	0,35
	Итого:	600	192,24	20,77	22,8	89,98	639,68	917	85,8	107,0	272,3	6	11,7	1,98	94,0	0,3	0,13	91,0	75,81	3,21

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурих	Икра кабачковая (пром.)	100	19,5	1,20	4,70	7,70	78,00	328,00	19,20	35,00	11,70	0,40	0,03	0,30	6,30	0,03	0,03	8,30	4,00	0,00
тгк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	105,00	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	0,00
тк302	Каша ячневая вязкая	180	28,28	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
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
тгк239	Хлеб северный (с ламин)	40	7,5	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	0,00	0,35
	Итого:	650	192,24	22,6	24,2	90,7	663,4	781	296,5	115,5	157,7	5,2	13,6	5,3	78	0,5	0,3	38,3	134,0	2,9

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

родительская плата

№ 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, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тгк 16	Запеканка творожная "Ватрушка Царская"	200	118,2	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	2,00
тгк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	40	10,0	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
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	0,00
	Итого:	560	192,24	22,15	22,70	101,7	736,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257	4,5

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
ттк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	118,2	17,76	20,73	42,80	450,00	138,70	195,70	320,5	29,00	1,74	15,70	35,30	50,70	0,08	0,36	0,70	124,0	2,00
ттк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	10,0	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
ттк103	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
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	0,00
	Итого:	530	192,24	22,9	23,6	91,7	702,0	680,7	451,5	361,8	52,5	3,1	19,5	39,6	83	0,4	0,5	50,7	257,0	4,5

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

1 вариант

родительская плата

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,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скурихин	Овощи свежие (огурец) порционно	80	45,00	2,06	0,10	1,00	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	0,00
тгк554	Палочки куриные в панировке	100	104,24	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	0,03
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	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 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	0,55
тгк555	Чай с малиной	200	15,00	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	0,00
	Итого:	610	192,24	20,99	18,32	92,92	635,05	766,30	244,71	216,05	461,35	7,01	20,94	28,60	174,6	5,47	0,56	16,66	77,60	0,58

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (помидор)	80	47,20	1,26	0,20	6,33	20,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00
ттк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	125	91	17,87	17,00	28,12	331,00	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
тк35	Картофельное пюре	180	40	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	0,06
ттк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	30	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	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	0,50
	Итого:	615	192,24	24,91	25,68	97,38	706,70	981,6	485,15	302,94	170,12	4,94	11,50	22,37	165,1	0,34	0,36	35,66	59,80	0,59

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

родительская плата

№ 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, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тгк453	Каша молочная овсяная из хлопьев" Геркулес" с маслом сл.	250	43,00	7,43	10,48	37,56	284,80	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
тгк243	Батон "На здоровье" с сыром	45	27,2	2,98	2,20	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
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
тгк552	Кекс творожный	50	45,00	9,00	9,00	23,00	195,50	46,00	26,00	5,00	48,00	0,30	3,00	13,00	14,00	0,07	0,10	0,00	0,07	0,00
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(груша)	120	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:	665	192,24	21,1	22,2	92,8	635,7	493,3	231,2	180,0	110,2	2,1	14,6	16,8	44,7	5,2	0,3	37,6	25,1	0,6

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	180	60,00	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	0,01
ттк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями	45	32,24	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
тк12	Яйцо отварное	52	23	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
тк37	Какао с витаминами	200	32,0	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
т.9 Скур.	Фрукты свежие(яблоко)	130	45,0	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	0,00
	Итого:	607	192,24	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	80,5

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

родительская плата

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк6	Омлет натуральный	200	88,24	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	2,93
гтк217	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
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	115	37	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	0,00
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
	Итого:	605	192,24	24,66	25,06	83,2	725,5	584,6	734	77	820	5	39	43	100	5	2	5	490	4

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром твердых	70	60,0	8,48	9,10	27,89	203,00	195,00	180,75	25,25	133,3	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
гтк453	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом сл.	250	45,2	8,28	9,47	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
гтк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	32,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
габ.9 Скородум	Фрукты свежие(мандарины)	100	55,00	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	0,20
	Итого:	620	192,24	21,2	21,2	101,4	704,3	659,2	578,8	205,3	185,7	2,1	10,8	14,3	215	0,5	0,4	51,7	226,0	3,5

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

родительская плата

№ 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,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скуп.т8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	100	47,2	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	0,00
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	0,06
тгк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	50	11,0	2,33	0,47	17,08	85,83	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	40,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого:	575	192,24	20,81	20,17	89,88	588,8	513,8	86,2	82,0	173,8	5,3	16,4	3,7	73,5	0,2	0,3	28,0	10,0	0,1

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
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	0,20
тгк523	Птица тушеная в соусе молочном	125	110,24	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 с луком	180	25,0	4,59	5,92	25,88	234,52	165,00	23,00	126,0	211,0	3,40	1,45	2,50	10,12	0,20	0,08	1,00	0,60	0,00
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	21,0	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	1,68
	Итого:	635	192,24	21,87	21,00	77,47	699,0	828,2	156,3	219,1	430,7	9,4	12,2	4,6	84	0,6	0,7	46,5	155,6	1,9

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

родительская плата

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	Ca	Mg	P	Fe	Йод, мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк 16	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/15	126,24	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	124,0	2,00
гтк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	40	10,0	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
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
таб.9 Скурихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	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:	555	192,24	23,9	24,6	101,7	736,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257	4,5

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	185	127,24	17,60	19,50	48,00	475,00	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	40	10,00	1,88		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
гтк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	20,00	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
таб.9 Скурихи	Фрукты свежие(яблоко)	130	35,00	0,60	0,60	12,00	60,00	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:	555	192,24	20,6	20,3	87,9	645,2	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: весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

родительская плата

№ 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,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скур.т8	Овощи свежие (помидор)	80	39,2	1,26	0,20	6,33	20,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00
тгк557	Биточки рубленные 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	0,01
тк35	Картофельное пюре	180	42,0	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	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
тк10	Чай с сахаром	200	3,0	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.9 Скурихин	Кондитерские изделия(печенье)	50	24,0	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	597	192,24	22,52	23,28	90,86	676,70	966,60	183,99	239,96	157,89	6,09	9,20	12,37	108,10	0,33	0,22	34,59	47,90	0,07

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	100	35,24	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	0,00
ттк121/	Печень по-строгановски	125	79,00	13,40	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	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	180	22,0	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	0,03
ттк243	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
ттк459/1	Напиток "таежный"(чай с брусникой)	200	25	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.9 Скурихин	Кондитерские изделия	50	25,00	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	0,00
	Итого	685	192,24	23,94	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	0,03

родительская плата

№ 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, кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
ттр438	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
ттр265	Плов из птицы	225	96,00	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
ттр243	Хлеб "Пшеничный"	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
ттр459/1	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	0,00
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	110	44,2	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	625	192,24	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	0,6
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	6012	1922	215	217	922	6592	6863	3252	2023	2360	43	173	204	1016	23	5	426	1558	21
	в среднем за один день (завтрак)	601,2	192,24	21,46	21,749	92,189	659,17	686,268	325,24	202,3	236	4,258	17,3	20,42	101,6	2,328	0,484	42,559	155,8	2,115

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																				
ттк438	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
ттк117	Колбаски школьные из птицы	100	93,04	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	0,03
ттк319	Ризотто школьное	180	43,20	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	0,00
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	30	6,0	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
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
	Итого	570	192,24	21,53	21,10	93,4	640,50	736,3	207,0	58,55	263,1	2,27	20,5	43,70	262	5,20	0,42	22,18	#####	0,58
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	6052	1922	228,9	223,3	914,4	6863,3	7207,8	3334,3	1550	3153	51,2	154,0	267,2	1390	14,0	7,6	392,5	1629	98,2
	в среднем за один день (завтрак)	605,2	192,24	22,89	22,328	91,445	686,33	720,782	333,43	155	315,3	5,118	15,40	26,72	139	1,395	0,756	39,253	162,9	9,821