

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ №5 «Гимназия»

В.Н. Лодиповская

«*[подпись]*» сентябрь 2023 г



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

Ю.Ф. Агзамова

«*[подпись]*» сентябрь 2023 г



# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, возраст 7-11 лет

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА Мегийон

(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

\* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенностей 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 микроэлементов (иода, 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 асортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с легионариями.

\* Используемая литература: - И.М. Скурхин, В.А. Тугельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания); Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 1996 г.) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г.)

**День: понедельник**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Для обучающихся 1-4 классов**

**1 вариант**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг			
<b>Завтрак</b>																							
ТТК-53	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	26,32	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	0,65			
ТТК-233	Сыр Российский порционно	20	25,00	4,60	5,90	15,00	72,60	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			
ТТК-43	Бутерброд(батон) с колбасой п/к	30/25	34,7	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			
ТК-7	Какао с витаминами "Витошка"	200	25,28	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 Сборник	Фрукты свежие( мандарины)	100	49,00	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			
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>160,3</b>	<b>18,51</b>	<b>19,47</b>	<b>94,21</b>	<b>566,2</b>	<b>659,2</b>	<b>578,8</b>	<b>205,3</b>	<b>185,7</b>	<b>2,05</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>215</b>	<b>0,45</b>	<b>0,39</b>	<b>51,70</b>	<b>226,0</b>	<b>3,54</b>			

**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	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг			
<b>Завтрак</b>																							
ТТК6	Омлет натуральнЫй	160	65,00	13,90	14,30	15,00	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	2,20			
ТТК-233	Сыр Российский порционно	20	25,00	4,60	5,90	15,00	72,60	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			
ТТК-43	Батон столовый	30	6,54	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			
ТТК-32	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	57,5	2,90	3,50	25,00	128,00	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			
ТТ-7	Чай с сахаром и лимоном	200	5,36	0,30	0,00	12,00	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			
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>159,4</b>	<b>23,58</b>	<b>23,90</b>	<b>79,9</b>	<b>565,3</b>	<b>511,3</b>	<b>639,8</b>	<b>79,3</b>	<b>596,3</b>	<b>4,50</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>63</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>5,44</b>	<b>230,0</b>	<b>2,39</b>			

День: вторник  
Неделя: первая

1 вариант

Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./квд.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
таб.8 Сырники	Овощи свежие (помидор) порционно	60	22,04	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	
ТК151	Рагу из говядины	200	125,00	19,24	20,68	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	
ТК459	Напиток "Элорове" (чай с липовн.)	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	0,00	
ТК243	Хлеб северный (с ламинариями)	40	6,96	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	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>159,70</b>	<b>21,35</b>	<b>21,11</b>	<b>82,70</b>	<b>571,48</b>	<b>846,0</b>	<b>52,84</b>	<b>112,0</b>	<b>322,3</b>	<b>6,50</b>	<b>7,29</b>	<b>1,98</b>	<b>69,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>107,0</b>	<b>75,80</b>	<b>0,35</b>	

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./квд.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
таб.8 Сырники	Икра кабачковая (пром.)	60	15,6	0,72	2,82	4,62	46,80	197,00	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	0,18	3,80	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	
ТК110	Тфтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	71,96	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	0,00	
ТК302	Каша ячневая вязкая	150	11,52	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	
ТК136	Напиток кофейный с молоком	200	19,2	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	0,00	
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	0,35	
таб.9 Сырники	Фрукты свежие (мандарины)	100	50,00	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	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>172,64</b>	<b>19,6</b>	<b>24,4</b>	<b>96,3</b>	<b>682,8</b>	<b>827,0</b>	<b>258,8</b>	<b>105,5</b>	<b>311,8</b>	<b>5,2</b>	<b>21,9</b>	<b>5,3</b>	<b>225,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>56,0</b>	<b>26,8</b>	<b>0,6</b>	

День: среда  
Неделя: первая

1 вариант

Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У	ЭЦ		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А, мкг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>																						
таб8	Овоши свежие (огурец) порционно	60	22,04	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		
Сырники	Рыба(горбуша) запеченая с сыром	100	112,24	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	0,01		
ТК204	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	17,96	3,59	4,57	33,63	198,15	41,00	10,00	26,00	70,00	0,80	0,61	6,60	22,00	0,04	0,02	1,00	0,00	0,06		
ТК243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	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		
ТК27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,36	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	0,00		
Таб 9	Фрукты свежие(яблоко)	100	26,00	0,20	0,20	9,50	47,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	10,00	0,00	0,00		
<b>Итого:</b>		635	187,96	19,8	18,8	81,4	581,7	729,1	297,1	109,7	412,7	2,9	50,5	48,5	452	5,3	0,2	17,3	18,0	0,6		

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У	ЭЦ		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А, мкг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>																						
таб8	Овоши свежие (огурец) порционно	60	22,04	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		
Сырники	Колбаса "Золотая рыба" (минтай+пыльца)	100	75,08	13,20	13,70	15,58	235,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,65	44,00	39,00	378,0	0,18	0,12	0,83	18,00	0,01		
ТК 18	Рис отварной	150	16,80	3,70	6,30	27,56	209,00	61,20	13,20	8,40	43,20	0,96	0,73	0,00	12,10	0,07	0,10	0,02	1,80	0,03		
ТК243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	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		
ТК39	Сок фруктовый с трубочкой	200	36,00	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	0,00		
<b>Итого:</b>		535	148,28	19,4	20,3	84,1	591,3	460,5	221,3	62,6	332,4	4,9	45,6	40,6	399	5,3	0,2	7,4	19,8	0,6		

153-28

День: четверг  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг												
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А, мкг рст.	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8 Скучинин	Икра кабачковая (прож.)	60	15,6	0,72	2,82	4,62	46,80	197,00	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	0,18	3,80	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00
ТК117	Колбета рубленая из птицы(филе)	90	63,34	11,12	10,20	19,25	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 раскатаная с луком	150	10,94	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
ТК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	5,22	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
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	0,00
таб.9 Скучинин	Фрукты свежие( мандарины)	100	50	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
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>164,30</b>	<b>20,03</b>	<b>21,62</b>	<b>89,9</b>	<b>602,8</b>	<b>921</b>	<b>233,25</b>	<b>207,6</b>	<b>417,35</b>	<b>5,99</b>	<b>17,17</b>	<b>26,58</b>	<b>305,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,554</b>	<b>44,66</b>	<b>70,4</b>	<b>0,23</b>

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг												
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А, мкг рст.	Д, мкг
<b>Завтрак</b>																				
таб.8 Скучинин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	22,04	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
ТК523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	59,6	10,12	13,20	15,20	218,00	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	150	25,12	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
ТК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	5,22	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	8,70	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
таб.9 Скучинин	Фрукты свежие( мандарины)	100	50,00	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
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>170,68</b>	<b>15,91</b>	<b>19,22</b>	<b>83,45</b>	<b>559,50</b>	<b>1040,0</b>	<b>501,75</b>	<b>302,74</b>	<b>162,72</b>	<b>4,29</b>	<b>11,50</b>	<b>22,34</b>	<b>308,4</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>57,66</b>	<b>126,30</b>	<b>0,79</b>

1 вариант

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг											Витамины, мг				
				Б	Ж	У	К		Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг				
<b>Завтрак</b>																								
ТРК265	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	0,06				
ТРК243	Батон столовый	30	6,54	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				
ТРК 3	Запеканка творожная со ступенным молоком	110	85,00	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	0,01				
ТРК10	Чай с сахаром	200	2,16	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				
ТРБ.9 Сухарики	Фрукты свежие(яблоко)	130	30,00	0,50	0,50	11,00	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				
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>156,70</b>	<b>19,0</b>	<b>19,0</b>	<b>85,2</b>	<b>559,3</b>	<b>682,0</b>	<b>237,0</b>	<b>191,5</b>	<b>95,4</b>	<b>2,0</b>	<b>19,8</b>	<b>30,3</b>	<b>59,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>36,7</b>	<b>44,8</b>	<b>0,1</b>				
<b>2 вариант</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
ТРК174	Запеканка рисовая с творогом со ступенным молоком	150/10	50,00	12,90	10,70	18,50	228,00	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				
ТРК243	Бутерброд(батон) с колбасой п/к	30/25	34,7	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				
ТРК12	Йодо отварное	52	16,16	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	78,00				
ТРК37	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	2,50				
ТРБ.9 Сухарики	Фрукты свежие(яблоко)	100	30,00	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				
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>156,1</b>	<b>22,8</b>	<b>17,0</b>	<b>81,2</b>	<b>567,7</b>	<b>740,1</b>	<b>297,6</b>	<b>62,7</b>	<b>61,6</b>	<b>1,9</b>	<b>11,7</b>	<b>43,8</b>	<b>84,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>25,1</b>	<b>152,8</b>	<b>80,5</b>				

164-09

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

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	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
ТТК6	Омлет натуральный	160	65,00	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	2,20	
ТТК№233	Сыр Российский порционно	20	25,00	4,60	5,90	15,00	72,00	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	19,20	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	0,00	
ТТК243	Батон столовый	30	6,54	1,88	0,20	12,85	60,00	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	
ТТК232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	57,50	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	
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>173,2</b>	<b>24,78</b>	<b>25,20</b>	<b>81,6</b>	<b>622,0</b>	<b>668,5</b>	<b>793</b>	<b>81</b>	<b>731</b>	<b>5</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>254</b>	<b>2</b>	

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	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг	
ТТК273	Каша молочная рисовая с выпечкой поливкой и маслом слив.	200/30/5	45,00	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	0,65	
ТТК24	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	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	
ТТК320	Ватрушка с творогом	85	48,00	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	0,05	
ТТК271/1	Чай с грушей и апельсином	200	10,8	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	0,00	
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	120	35,00	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	
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>143,2</b>	<b>18,54</b>	<b>18,87</b>	<b>88,1</b>	<b>585,6</b>	<b>621,3</b>	<b>416</b>	<b>190</b>	<b>67</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>71</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>77</b>	<b>1</b>	

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг												
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг рет.
<b>Завтрак</b>																				
срр-18	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	23,81	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	0,00
тк110	Тефтели из говядины с рисом соусом томатным	130	71,96	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	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	17,84	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
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	5,22	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	5,36	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
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>124,19</b>	<b>17,75</b>	<b>20,28</b>	<b>80,55</b>	<b>558,5</b>	<b>470,8</b>	<b>71,2</b>	<b>78,7</b>	<b>157,0</b>	<b>4,9</b>	<b>13,6</b>	<b>3,5</b>	<b>61,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг												
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг рет.
<b>Завтрак</b>																				
тк516	Салат "Уральский"	60	12,42	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
тк134	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	0,00
тк90	Каша гречневая с луком	150	10,98	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
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	5,22	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
тк434	Кисель "Витощка"	200	20,00	0,20	0,00	24,25	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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>153,62</b>	<b>22,89</b>	<b>24,20</b>	<b>81,26</b>	<b>603,5</b>	<b>708,2</b>	<b>135,5</b>	<b>212,9</b>	<b>408,7</b>	<b>9,1</b>	<b>11,0</b>	<b>4,5</b>	<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>36,7</b>	<b>145,6</b>	<b>1,8</b>



День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>																					
ТРК 16	Вагрушка Ларская (запеканка)	160	82,00	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	1,50	
ТРК243	Батон столовый	30	6,54	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	
ТР37	Какао с витаминами "Витюшка"	200	25,0	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	
таб. 9 Сурьина	Фрукты свежие (яблоко)	130	33,8	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	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>147,3</b>	<b>19,92</b>	<b>19,20</b>	<b>85,5</b>	<b>614,2</b>	<b>646</b>	<b>412</b>	<b>46</b>	<b>97</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>226</b>	<b>4,0</b>	

## 2 ВАРИАНТ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
<b>Завтрак</b>																					
ТРК37	Сырники из творога со сливочным маслом	160	98,56	14,60	15,60	33,50	365,00	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	
ТРК243	Батон столовый	30	6,54	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	
ТР37	Какао с витаминами "Витюшка"	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	2,50	
таб. 9 Скрудх	Фрукты свежие (яблоко)	130	33,80	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	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>164,1</b>	<b>20,5</b>	<b>18,5</b>	<b>83,4</b>	<b>617,0</b>	<b>700,7</b>	<b>269,8</b>	<b>56,3</b>	<b>434,5</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>27,0</b>	<b>164,9</b>	<b>0,6</b>	<b>1,3</b>	<b>63,0</b>	<b>138,6</b>	<b>2,5</b>	

День: четверг  
Неделя: вторник

Сезон: осенне-зимний  
Для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг		
с/р-т8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	22,04	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		
т/р403	Кнепи из пшпы с соусом	110	68,00	13,00	13,20	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	27,14	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		
т/р243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,36	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	2,16	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	Кондитерские изделия	50	21,00	1,88	2,50	25,00	135,00	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		
Скурихи	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>144,7</b>	<b>19,57</b>	<b>21,52</b>	<b>79,89</b>	<b>564,50</b>	<b>870,00</b>	<b>170,59</b>	<b>228,76</b>	<b>133,49</b>	<b>5,34</b>	<b>8,90</b>	<b>12,24</b>	<b>101,40</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>21,59</b>	<b>114,40</b>	<b>0,07</b>		

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	Мг	Р	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг		
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	60	20,06	0,70	3,10	1,90	42,00	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		
тк121/1	Печень по-строгановски	100	75,00	10,40	9,60	5,90	163,00	158,67	14,00	15,00	43,10	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00		
тк5	Макаронные изделия отварные	150	13,5	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		
т/р243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	4,36	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		
т/р459/1	Напиток "гаечный" (чай с брусничкой)	200	8,96	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	0,00	0,00		
таб.6	Кондитерские изделия	50	21,00	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		
Скурихи	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>142,88</b>	<b>17,28</b>	<b>19,38</b>	<b>86,25</b>	<b>617,50</b>	<b>594,87</b>	<b>55,25</b>	<b>84,10</b>	<b>506,15</b>	<b>9,00</b>	<b>7,52</b>	<b>24,78</b>	<b>171,82</b>	<b>0,34</b>	<b>1,31</b>	<b>36,73</b>	<b>74,12</b>	<b>0,06</b>		

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральн. вещ-ва, мг											Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Мг	Р	Fe	Йод мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А, мкг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>																						
ТТК438	Салат "Школьный"	60	22,92	3,20	4,80	3,26	63,41	70,00	13,00	15,00	140,0	0,18	1,70	10,50	61,00	0,01	0,50	8,00	1150	0,00		
ТТК258	Плов из птицы (филе)	200	68,28	10,66	10,00	36,10	350,00	242,00	244,00	46,70	26,00	2,70	5,28	20,00	114,0	0,12	0,06	14,70	0,30	0,00		
ТТК243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	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		
ТТК118	Какао "Хрутка"	200	25,30	2,50	2,50	22,40	107,00	62,00	60,00	60,00	47,0	53,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	10,00	0,01	0,00		
Таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	50,00	0,40	0,20	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		
Средних	<b>Итого</b>	585	170,9	18,7	17,7	81,5	616,9	552,3	337,0	137,7	235,0	57,0	8,1	32,1	329	5,2	0,7	68,7	1150	0,8		
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>	5762	1589	199,5	203,9	842,3	5857,5	7045	3322	1398	2787	93,6	183,4	235	1745	13,0	4,7	421,1	2180	12,1		
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	576,2	158,93	19,95	20,387	84,227	585,75	704,49	322,22	139,8	278,7	9,363	18,34	23,48	174,5	1,301	0,465	42,11	218	1,208		

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	Мг	Р	Fe	Йод мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А, мкг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>																						
Таб.9	Овощи консервированные (отурец) порционно	60	28,36	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	0,00		
Средних	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	55,76	11,12	10,20	19,25	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		
ТТК19	Ризотто шкoльнoе	150	19,9	2,68	5,00	21,35	220,00	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		
ТТК43	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	4,36	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	19,2	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	0,00		
Таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	50,00	0,40	0,20	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		
Средних	<b>Итого</b>	625	177,6	17,7	16,9	86,3	585,0	816,5	238,4	66,3	280,8	2,4	20,4	43,6	402	5,2	0,4	43,7	67	0,8		
	<b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>	5672,0	1588,5	198,2	202,6	850,1	5975,2	7020,4	3034,0	1222	3182	50,4	172,5	255,7	1968	18,5	6,8	359,6	1057	91,3		
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	567,2	158,85	19,82	20,26	85,013	597,52	702,04	303,40	122,2	318,2	5,044	17,25	25,57	196,8	1,848	0,681	35,955	105,7	9,126		

Технолог отдела общественного питания



И.И.Корниенко