

Примерное двухдневное 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 записи), пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3.2.3590.20)

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 пшеничную, в/с, маюно, консервы овощные, хлеб пшеничный йодированный.

Используемая литература: - И.М. Суржик, В.А. Третьяков (таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания); Сборник рецептов блюд и кулинарные изделия ПОП при общепите

Делать: понедельник

Начесать: первая

Сезон: осенне-весенний

Для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всегоруб. 70руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)				Цена руб.				Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)				Минеральн. вещ-ва, мг				Витаминны, мг								
		гр./мл.	руб.	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	К	Са	Мг	Р	Fe	Йодм	Se	F	В1	B2	С	А	Д		
Завтрак	Капша молочная рисовая с маслом сл.	205	26,32	5,56	7,77	32,86	223,60	163,18	147,00	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,70	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65										
		20	15,38	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										
		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										
		200	17,46	3,79	3,20	30,00	98,48	105,00	121,00	14,00	3,20	1,00	0,70	0,00	10,78	0,04	0,20	1,00	0,36	0,00										
		455	65,70	15,83	17,07	90,71	453,38	463,18	448,8	194	168,65	1,95	10,30	12,16	55,28	0,15	0,41	2,70	96,36	0,84										
Итого:																														

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)				Цена руб.				Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)				Минеральн. вещ-ва, мг				Витаминны, мг							
		гр./мл.	руб.	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	К	Са	Мг	Р	Fe	Йодм	Se	F	В1	B2	С	А	Д	
Завтрак	Омлет натуральный	150	42,08	13,90	14,30	5,00	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									
		20	15,38	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									
		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									
		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	0,00								
		400,0	66,16	20,58	20,40	42,85	433,30	371,50	401,8	48	398,25	4,50	22,66	32,72	62,00	0,11	1,06	0,44	208,00	2,39									
Итого:																													

1 вариант

всегоруб. 70руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)				Цена руб.				Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)				Минеральн. вещ-ва, мг				Витаминны, мг						
		гр./мл.	руб.	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	К	Са	Мг	Р	Fe	Йодм	Se	F	В1	B2	С	А	Д
Завтрак	Яйра кабыковая (пром.)	60	15,6	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								
		180	49,72	11,50	15,24	35,96	283,84	19,10	147,80	32,20	155,7	0,80	0,00	2,90	0,14	0,07	0,06	0,01	74,00	0,25								
		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								
		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								
		465	75,38	14,26	20,27	75,91	479,84	378,10	184,25	110,7	188,15	3,25	0,58	4,74	10,59	0,15	0,10	78,3	85,50	0,60								
Итого:																												

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)				Цена руб.				Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)				Минеральн. вещ-ва, мг				Витаминны, мг						
		гр./мл.	руб.	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	К	Са	Мг	Р	Fe	Йодм	Se	F	В1	B2	С	А	Д
Завтрак	Овощи конс. (огурец) порционно	60	28,36	0,00	0,00	0,98	4,00	39,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,00	0,00	0,01	0,00	1,50	0,00	0,03									
		180	84,12	0,00	0,00	2,94	12,00	117,00	20,70	21,60	12,60	0,54	0,00	0,00	0,03	0,00	4,50	0,00	0,09									
		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								
		200	19,20	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	14,50	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	0,35	0,00								
		465	70,22	9,78	10,13	61,33	436,00	456,00	413,00	14,50	26,70	2,00	10,50	22,00	40,00	0,17	0,15	1,00	0,35	0,00								
Итого:																												

2 вариант

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
Для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всегобч 70руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг												
		руб.	Б	Ж	У	К	Са		Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д		
Завтрак																					
тк24	Котлета рыбная (минтай)	80	29,64	11,38	8,44	9,05	157,70	223,30	27,00	34,90	153,00	0,65	68,50	8,30	314,9	0,08	0,11	0,30	34,00	0,10	
тк70	Каша рисовая расстл. с овощами на масле сл.	180	17,96	4,09	6,57	43,63	240,00	49,20	10,00	26,00	70,00	0,02	2,42	7,44	44,16	0,90	0,04	2,00	1,50	0,00	
тк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	0,03	0,00	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00	
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,36	0,30	0,00	9,50	40,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	
Итого:		485	57,3	17,8	15,2	74,4	496,2	306,6	45,0	65,9	233,0	1,7	71,7	17,3	363,4	1,3	5,2	3,00	0,00	0,00	0,1

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг											
		руб.	Б	Ж	У	К	Са		Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д	
Завтрак																				
тк33	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	26,32	5,56	7,77	32,86	223,60	163,18	147,00	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,70	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65
тк233	Сыр Российский порционный	20	15,38	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
тк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	0,03	0,00	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00
тк27	Какао с молоком	200	17,5	3,79	3,20	30,00	98,48	105,00	121,00	14,00	3,20	1,00	0,70	0,00	10,78	0,04	0,20	1,00	0,36	0,00
Итого:		450	63,5	10,37	9,30	57,20	229,58	157,30	297,0	23	133,20	1,21	1,50	4,40	14,41	0,33	5,26	1,15	52,36	0,19

1 вариант

всегобч 70руб.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг											
		руб.	Б	Ж	У	К	Са		Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д	
Завтрак																				
к27	Овощи свежие (помидор) порционно	40	14,69	0,55	0,10	1,90	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
к35	Картофельное пюре	180	30,98	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
тк243	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
тк136	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
Итого:		445	69,23	7,23	9,78	60,83	366,70	862,00	220,75	84,0	245,25	3,20	15,20	4,24	64,4	0,24	0,31	21,00	92,10	0,06

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг											
		руб.	Б	Ж	У	К	Са		Мг	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д	
Завтрак																				
к27	Овощи свежие (помидор) порционно	40	14,69	0,55	0,10	1,90	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
к6	Омлет накрутальный	180	50,52	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	392,00	2,93
к243	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
5	Отвар из смеси сухофруктов	200	8,7	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:		445	78,31	19,23	17,64	49,85	481,50	458,30	185,75	90,3	382,25	5,67	30,55	39,09	94,3	0,23	1,42	15,48	473,50	3,43

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-весенний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всеобуч 70руб.

№ рецептур и	Наименование блюда	Выход (гр./млн.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
				Б	Ж	У	К		Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак:																				
тс4	Каша молочная манная с маслом	200/5	23,56	9,24	8,03	45,67	293,05	163,18	224,00	95,00	194,00	3,20	7,90	1,76	39,00	0,23	0,01	0,00	1,90	0,65
тк12	Йодо отварное	шт	16,16	1,88	0,20	12,85	60,70	58,10	4,75	16,25	3,25	0,30	0,06	13,51	24,20	0,03	0,18	0,00	0,00	78,00
тс6с23	Сыр Российский порционный	20	24,08	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
тс243	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
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
	Итого	507	72,5	17,80	14,33	96,37	528,05	416,28	414,5	141	338,50	5,06	9,06	20,17	68,00	0,30	0,26	0,14	53,90	78,84

2 вариант

№ рецептур и	Наименование блюда	Выход (гр./млн.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
				Б	Ж	У	К		Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак:																				
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сметанным молоком	130	43,18	12,90	10,70	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
тс243	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
тс27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,36	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	360	55,08	15,08	10,90	46,35	278,80	208,80	49,9	26	48,15	1,48	9,02	28,02	33,50	0,05	0,21	3,12	19,80	0,01

1 вариант

всеобуч 70руб.

№ рецептур и	Наименование блюда	Выход (гр./млн.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
				Б	Ж	У	К		Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак:																				
тс92	Запеканка картофельная с печенью и сметаной	130/15	56,6	15,60	17,20	30,80	312,00	1048,0	26,00	52,00	142,00	4,00	15,50	20,03	22,77	0,28	0,70	13,00	13,06	0,04
тс243	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
тс	Отвар из смеси сухофруктов	200	8,70	0,60	0,10	26,40	108,00	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	425	69,66	17,60	17,58	67,45	471,50	1126,0	54,3	105,5	176,75	5,65	16,90	21,83	30,77	0,34	0,78	13,00	30,06	0,54

2 вариант

№ рецептур и	Наименование блюда	Выход (гр./млн.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг			
				Б	Ж	У	К		Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак:																				
тс4а	Минтай тушеный в томате с овощами	100	39,72	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
с3	Картофельное пюре	180	30,98	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
тс243	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
с	Отвар из смеси сухофруктов	200	8,70	0,60	0,10	26,40	108,00	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	425	83,76	9,56	16,58	89,21	551,90	1020,0	122,3	111,5	204,75	3,85	10,20	2,28	60,80	0,34	0,20	10,00	18,60	0,62

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний

1 вариант

всегобуч 70руб.

для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг												
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тк6	Омлет натуральный	180	51,36	16,68	17,16	11,30	310,00	235,30	152,00	26,3	34,0	3,87	28,75	37,09	76,27	0,13	1,32	0,48	392,00	2,93
тк243	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
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
	Кондитерские изделия	50	21,00	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	0,00
	Итого:	460	81,06	20,64	19,86	52,65	515,70	456,30	166,8	51	363,25	6,17	29,85	39,09	81,07	0,17	1,35	1,71	393,70	2,93

2 вариант

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг												
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тк453	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
тк№23	Сыр Российский порционный	15	18,06	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
тк243	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
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
тк9	Фрукты свежие(блоком)	100	26,00	0,40	0,40	9,50	43,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	60,00	16,00	0,00
	Итого:	550	79,08	12,64	14,27	80,21	440,90	636,18	417,8	217	230,95	1,96	14,60	13,41	87,00	0,21	0,29	61,70	112,00	0,84

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

1 вариант

всегобуч 70руб.

для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг												
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
тк142	Сосиска отварная молочная	50	43,46	11,40	18,20	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	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	13,76	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"	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
тк434	Кисель "Витощка"	200	20,00	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
	Итого:	425	81,6	15,50	23,28	87,78	603,50	395,20	114,25	84,50	212,75	6,05	2,72	1,80	28,24	0,50	0,54	20,00	130,03	1,74

2 вариант

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг												
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																				
227	Печень жареная с маслом	60	43,24	9,24	8,03	45,67	293,05	163,18	224,00	95,00	194,00	3,20	7,90	1,76	39,00	0,23	0,01	0,00	1,90	0,65
Ф0	Каша гречневая с луком	150	10,98	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
тк243	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
тк434	Кисель "Витощка"	200	20,00	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
	Итого:	435	78,6	15,43	14,23	106,03	674,07	421,38	314,25	278,5	419,75	9,85	10,75	6,06	57,12	0,77	0,51	21,00	132,50	2,33

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всегобуч 70руб.

№ рецептур м	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	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
пшк43	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205	22,5	7,50	6,69	35,80	233,05	217,18	232,00	123,0	304,00	5,20	7,90	32,76	17,70	0,33	0,17	2,00	2,30	0,65
пшк30	Ватрушка с творогом	50	17,56	8,03	4,22	22,80	161,00	32,00	56,00	9,9	88,00	0,34	0,01	0,05	0,20	0,05	0,04	0,26	24,00	0,05
пшк239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	0,03	0,00	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00
пш7	Какао с молоком	200	17,46	3,79	3,20	30,00	98,48	105,00	121,00	14,00	3,20	1,00	0,70	0,00	10,78	0,04	0,20	1,00	0,36	0,00
	Итого:	480	61,88	21,30	14,31	100,80	551,03	377,48	409,03	147	393,20	6,55	9,41	34,31	32,31	0,70	3,41	3,27	26,66	0,70

2 вариант

№ рецептур м	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	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
пш19	Биточки из минтая с творогом	80	43,74	15,73	15,19	35,80	209,00	217,18	67,50	224,0	43,70	0,74	7,90	32,76	17,70	0,09	0,17	0,46	28,40	0,65
пш35	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
пш239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	0,03	0,00	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00
пшк459	Напиток "Дюроль" (чай с шиповн.)	200	5,70	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00
	Итого:	455	78,92	20,65	20,93	90,30	476,50	719,48	124,53	259	137,70	2,95	13,15	34,54	48,25	0,52	5,22	75,47	37,70	0,71

1 вариант

всегобуч 70руб.

№ рецептур м	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	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
кш3	Кнели из птицы	50	35,98	8,00	6,50	2,50	101,00	121,00	20,00	9,0	64,00	1,00	2,70	10,00	57,00	0,04	0,03	0,36	44,00	0,01
к5	Макаронные изделия отварные	150	13,50	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
пш243	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
к10	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
	Итого:	422	56,00	12,10	11,58	56,05	384,50	301,00	43,25	57,50	119,75	3,75	5,42	11,80	85,24	0,14	0,14	0,36	44,03	0,07

2 вариант

№ рецептур м	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	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д
кш5	Кнели из птицы	50	35,98	8,00	6,50	2,50	101,00	121,00	20,00	9,0	64,00	1,00	2,70	10,00	57,00	0,04	0,03	0,36	44,00	0,01
к15	Карпуста тушенная	120	18,64	1,80	2,30	22,80	109,00	423,30	90,00	29,00	59,00	1,20	4,49	0,44	14,96	0,04	0,05	27,00	0,11	0,00
к243	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
7	Какао с молоком	200	17,46	3,79	3,20	30,00	98,48	105,00	121,00	14,00	3,20	1,00	0,70	0,00	10,78	0,04	0,20	1,00	0,36	0,00
	Итого:	422	76,44	14,99	12,28	65,55	359,98	727,30	238,25	89,5	137,95	4,15	9,29	12,24	90,74	0,16	0,36	28,36	44,47	0,01

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

всёбуч 70руб.

№ рецептур м	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,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д				
ТК258	Плов из птицы	190	57,3	10,66	10,00	46,90	363,00	408,00	244,00	46,70	216,00	2,70	9,30	6,68	103,0	0,02	0,16	10,00	0,30	0,00				
ТК239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	0,03	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00	0,00				
ТК19	Напиток яблочный	200	9,48	0,10	0,10	16,10	88,00	146,00	5,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,01	0,15	3,00	130,0	2,50				
Итого:		415	71,14	12,74	10,30	75,20	509,50	577,30	249,0	60,7	219,20	3,71	11,00	10,18	126,6	0,31	5,31	13,01	130,30	2,50				

2 вариант

№ рецептур м	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,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д				
ТК132	Колбаса молочная отварная	40	20,21	11,81	13,60	19,50	165,00	227,60	28,00	24,00	273,00	2,00	5,79	0,50	60,50	0,08	0,09	6,00	0,08	0,00				
ТК219	Ризогото школьное	150	19,90	2,68	5,00	24,35	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				
ТК239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	0,03	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00	0,00				
ТК19	Напиток яблочный	200	9,48	0,10	0,10	16,10	88,00	146,00	5,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,01	0,15	3,00	130,0	2,50				
Итого:		415	53,95	16,57	20,90	72,15	531,50	638,90	43,0	69,0	360,20	3,61	12,77	24,00	198,1	0,43	5,30	11,53	130,08	2,50				

1 вариант

всёбуч 70руб.

№ рецептур м	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,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д				
ТК26	Рыба запеченая с картофелем по-русски	180	54,68	13,00	6,20	26,54	237,54	411,00	18,00	23,00	80,00	1,00	68,00	6,20	326,4	0,11	0,08	3,00	0,04	2,20				
ТК36	Булочка дорожная	50	10,86	3,15	3,95	26,20	179,00	152,00	6,50	4,50	27,00	0,30	6,85	5,20	24,70	0,06	0,14	0,05	0,45	0,20				
ТК239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	0,03	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	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				
Итого:		455	72,06	18,33	10,35	74,94	516,04	386,30	29,53	31,5	115,00	2,31	75,65	12,90	354,7	0,45	5,22	3,06	0,49	2,40				
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ:			833,51	191,08	183,92	913,07	5877,94	6245,74	2379,37	1132,5	2775,45	49,27	257,81	190,48	1301	4,71	24,98	161,87	1118,63	91,32				
в среднем за один день (завтрак)			69,46	15,92	15,33	76,09	489,83	520,5	198,28	94,37	231,29	4,11	21,5	15,9	108	0,39	2,08	13,49	93,22	7,61				

2 вариант

№ рецептур м	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества					ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг				
				Б	Ж	У	К	Са		Мг	Р	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А	Д				
22	Запеканка картофельная с печенью и	150/15	56,6	15,60	17,20	30,80	312,00	1048,0	26,00	52,00	142,00	4,00	15,50	20,03	22,77	0,28	0,70	13,00	15,06	0,04				
239	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,36	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	0,03	0,00	0,01	0,80	1,50	3,63	0,28	5,00	0,01	0,00	0,00	0,00				
10	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				
Итого:			63,12	17,78	17,40	53,00	411,50	1071,30	31,03	56,0	150,00	5,01	16,30	21,53	26,40	0,56	5,70	13,01	15,06	0,04				
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ:			847,14	182,66	184,96	814,03	5305,53	6946,4	2437,62	1356	3359,10	47,97	162,2	225,3	810,9	3,85	25,88	245,76	1268,50	13,45				
в среднем за один день (завтрак)			70,595	15,222	15,413	67,836	442,13	578,87	203,14	113	279,93	4	13,52	18,78	67,6	0,321	2,157	20,48	105,71	1,1208				

Технолог отдела ответственного питания

И.И.Корниенко

