

\* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

\* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

\* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных и

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

День: понедельник

Неделя: первая

1 вариант

аллергия на молочные блюда

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

| № рецептур ы   | Наименование блюда   | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |             |              |              |             |          |          | Витамины, мг |             |             |              |            |             |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------|----------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|
|                |  |                 | Б                | Ж            | У            |              | К                     | Са          | Mg           | P            | Fe          | Йод,м кг | Se, мкг  | F, мкг       | B1          | B2          | C            | A,мкг      | D,мкг       |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                  |              |              |              |                       |             |              |              |             |          |          |              |             |             |              |            |             |
| таб.8 Скурихин | Икра кабачковая (пром.)  | 60              | 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        |
| Тк201          | Вареники отварные с картофелем и маслом растительным(пром.произ) | 200/10          | 8.15             | 10.75        | 32.96        | 275.00       | 521.00                | 15.80       | 26.00        | 87.00        | 1.28        | 5.10     | 2.84     | 35.40        | 0.70        | 0.76        | 8.00         | 1.80       | 0.50        |
| ТТК243         | Хлеб северный (с ламинариями)                                    | 25              | 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        |
| Тк10           | Чай с сахаром  | 200             | 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 | Фрукты свежие( мандарины)  | 100             | 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>10.93</b>     | <b>13.90</b> | <b>65.33</b> | <b>441.8</b> | <b>896.0</b>          | <b>69.6</b> | <b>99.50</b> | <b>130.8</b> | <b>3.63</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>193</b>   | <b>0.80</b> | <b>0.82</b> | <b>48.00</b> | <b>4.8</b> | <b>1.05</b> |

2 вариант

| № рецептур ы   | Наименование блюда            | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |             |          |           | Витамины, мг |             |             |              |            |             |
|----------------|-------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|
|                |                               |                 | Б                | Ж            | У            |              | К                     | Са           | Mg           | P            | Fe          | Йод,м кг | Se, мкг   | F, мкг       | B1          | B2          | C            | A,мкг      | D,мкг       |
| <b>Завтрак</b> |                               |                 |                  |              |              |              |                       |              |              |              |             |          |           |              |             |             |              |            |             |
| ТТК 174        | Салат из свеклы с яблоками    | 60              | 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         | 0.00       | 2.20        |
| ТТК142         | Мясо отварное(говядина)       | 50              | 10.80            | 6.50         | 0.32         | 125.00       | 270.00                | 10.00        | 11.40        | 88.00        | 1.40        | 6.34     | 0.00      | 55.00        | 0.02        | 0.12        | 0.08         | 0.00       | 0.00        |
| ТТК442         | Каша гречневая с овощами      | 150             | 7.12             | 8.60         | 27.70        | 284.00       | 226.00                | 37.00        | 36.00        | 595.0        | 1.60        | 1.90     | 3.54      | 14.62        | 0.07        | 0.20        | 2.00         | 0.63       | 0.00        |
| ТТК243         | Хлеб северный (с ламинариями) | 25              | 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        |
| Тк27           | Чай с сахаром и лимоном       | 200             | 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 Скурихин | Фрукты свежие( мандарины)     | 100             | 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>585</b>      | <b>23.18</b>     | <b>22.93</b> | <b>117.4</b> | <b>658.7</b> | <b>705.8</b>          | <b>104.3</b> | <b>122.9</b> | <b>722.9</b> | <b>7.35</b> | <b>9</b> | <b>12</b> | <b>224</b>   | <b>0.18</b> | <b>5.36</b> | <b>40.08</b> | <b>0.6</b> | <b>2.75</b> |

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

1 вариант

| № рецептур     | Наименование блюда                | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)    | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |             |             |             | Витамины, мг |             |             |              |              |             |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                   |                 | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са           | Mg           | P            | Fe          | Йод,мкг     | Se, мкг     | F, мкг       | B1          | B2          | С            | A,мкг        | D,мкг       |
| <b>Завтрак</b> |                                   |                 |                  |              |              |               |                       |              |              |              |             |             |             |              |             |             |              |              |             |
| таб.8 Скурихин | Овощи свежие (помидор) порционно  | 60              | 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        |
| ттк151         | Рагу из говядины                  | 200             | 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        |
| ттк459         | Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.) | 200             | 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        |
| ттк243         | Хлеб северный (с ламинариями)     | 25              | 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        |
|                | <b>Итого:</b>                     | <b>712</b>      | <b>21.35</b>     | <b>21.11</b> | <b>74.65</b> | <b>546.88</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

| № рецептур     | Наименование блюда                            | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |             |             |              |            |             |            | Витамины, мг |            |            |             |             |            |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
|                |   |                 | Б                | Ж           | У           |              | К                     | Са          | Mg          | P            | Fe         | Йод,мкг     | Se, мкг    | F, мкг       | B1         | B2         | С           | A,мкг       | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                  |             |             |              |                       |             |             |              |            |             |            |              |            |            |             |             |            |
| таб.8 Скурихин | Икра кабачковая (пром.)                       | 60              | 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       |
| ттк110         | Тефтели из говядины с рисом и соусом томатным | 110             | 10.10            | 11.10       | 6.20        | 137.50       | 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       |
| тк5            | Макаронные изделия отварные                   | 150             | 2.50             |             | 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       |
| ттк459         | Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)             | 200             | 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       |
| ттк243         | Хлеб северный (с ламинариями)                 | 25              | 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       |
|                | <b>Итого:</b>                                 | <b>545</b>      | <b>14.9</b>      | <b>14.3</b> | <b>76.4</b> | <b>493.3</b> | <b>512.0</b>          | <b>77.8</b> | <b>93.5</b> | <b>158.8</b> | <b>5.2</b> | <b>12.7</b> | <b>3.3</b> | <b>55.8</b>  | <b>0.2</b> | <b>0.2</b> | <b>90.0</b> | <b>10.5</b> | <b>0.4</b> |

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

1 вариант

| № рецептур<br>ы   | Наименование блюда                          | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |            |             |             | Витамины, мг |            |            |             |             |            |
|-------------------|---|--------------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
|                   |   |                    | Б                | Ж           | У           |               | К                     | Са           | Mg           | P            | Fe         | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг  | F,<br>мкг    | B1         | B2         | С           | A,мкг       | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b>    |   |                    |                  |             |             |               |                       |              |              |              |            |             |             |              |            |            |             |             |            |
| таб.8<br>Скурихин | Овощи свежие (огурец) порционно             | 60                 | 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       |
| ткк 39            | Котлета любительская(минтай)                | 100                | 10.20            | 8.75        | 6.00        | 261.00        | 215.00                | 42.00        | 18.00        | 180.0        | 1.00       | 65.00       | 8.90        | 317.0        | 0.08       | 0.34       | 2.00        | 0.36        | 0.01       |
| ткк70             | Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл. | 150                | 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       |
| ткк243            | Хлеб ржаной"Дарницкий"                      | 30                 | 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       |
| ткк27             | Чай с сахаром и лимоном                     | 200                | 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)                       | 130                | 0.20             | 0.20        | 9.50        | 71.00         | 278.00                | 85.00        | 32.50        | 57.50        | 0.01       | 5.00        | 1.25        | 42.50        | 0.10       | 0.08       | 60.00       | 16.00       | 0.00       |
|                   | <b>Итого:</b>                               | <b>657</b>         | <b>16.2</b>      | <b>13.9</b> | <b>73.8</b> | <b>634.7</b>  | <b>720.8</b>          | <b>159.2</b> | <b>126.2</b> | <b>333.5</b> | <b>3.9</b> | <b>72.1</b> | <b>18.7</b> | <b>395</b>   | <b>0.3</b> | <b>0.5</b> | <b>67.5</b> | <b>16.4</b> | <b>0.1</b> |

2 вариант

| № рецептур<br>ы   | Наименование блюда                      | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |             |              |            |             |             | Витамины, мг |            |            |            |             |            |
|-------------------|---|--------------------|------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
|                   |   |                    | Б                | Ж           | У           |               | К                     | Са           | Mg          | P            | Fe         | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг  | F,<br>мкг    | B1         | B2         | С          | A,мкг       | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b>    |   |                    |                  |             |             |               |                       |              |             |              |            |             |             |              |            |            |            |             |            |
| таб.8<br>Скурихин | Овощи свежие (огурец) порционно         | 60                 | 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       |
| тк16              | Котлета "Золотая рыбка"(минтай+цыплята) | 100                | 13.20            | 13.70       | 15.58       | 255.00        | 278.00                | 177.20       | 34.00       | 266.0        | 0.65       | 44.00       | 39.00       | 378.0        | 0.18       | 0.12       | 0.83       | 18.00       | 0.01       |
| тк 18             | Рис отварной                            | 150                | 3.70             | 6.30        | 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       | 1.80        | 0.03       |
| ткк243            | Хлеб ржаной"Дарницкий"                  | 30                 | 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       |
| ткк39             | Сок фруктовый с трубочкой               | 200                | 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>                           | <b>540</b>         | <b>18.9</b>      | <b>20.4</b> | <b>92.2</b> | <b>624.5</b>  | <b>515.2</b>          | <b>218.6</b> | <b>95.1</b> | <b>339.2</b> | <b>5.5</b> | <b>46.2</b> | <b>40.9</b> | <b>403</b>   | <b>0.3</b> | <b>0.3</b> | <b>6.4</b> | <b>19.8</b> | <b>0.0</b> |

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

1 вариант

| № рецептур<br>ы   | Наименование блюда              | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |               |              |              |             |             |              | Витамины, мг |             |             |               |              |             |
|-------------------|---------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
|                   |                                 |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са            | Mg           | P            | Fe          | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг   | F,<br>мкг    | B1          | B2          | С             | A,мкг        | D,мкг       |
| <b>Завтрак</b>    |                                 |                    |                  |              |              |               |                       |               |              |              |             |             |              |              |             |             |               |              |             |
| таб.8<br>Скурихин | Икра кабачковая (пром.)         | 60                 | 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             | Котлета рубленая из птицы(филе) | 90                 | 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 рассыпчатая с    | 150                | 4.59             | 6.92         | 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"          | 30                 | 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 "Витошка"                | 200                | 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        | 1.68         | 0.00        |
| таб.9<br>Скурихин | Фрукты свежие( мандарины)       | 100                | 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>18.53</b>     | <b>44.55</b> | <b>162.5</b> | <b>531.52</b> | <b>813</b>            | <b>112.25</b> | <b>203.6</b> | <b>274.7</b> | <b>4.99</b> | <b>8.17</b> | <b>24.58</b> | <b>286.2</b> | <b>0.72</b> | <b>20.4</b> | <b>173.66</b> | <b>48.28</b> | <b>0.23</b> |

2 вариант

| № рецептур<br>ы   | Наименование блюда                  | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |               |               |               |             |              |              | Витамины, мг |             |             |              |               |             |
|-------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|                   |                                     |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са            | Mg            | P             | Fe          | Йод,м<br>кг  | Se,<br>мкг   | F,<br>мкг    | B1          | B2          | С            | A,мкг         | D,мкг       |
| <b>Завтрак</b>    |                                     |                    |                  |              |              |               |                       |               |               |               |             |              |              |              |             |             |              |               |             |
| таб.8<br>Скурихин | Овощи свежие (помидор)<br>порционно | 60                 | 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        |
| тк22/1            | Птица отварная                      | 100                | 10.12            | 13.20        | 15.20        | 180.00        | 191.00                | 391.00        | 198.7         | 22.47         | 1.29        | 5.00         | 20.00        | 114.0        | 0.08        | 0.19        | 2.66         | 43.00         | 0.03        |
| тк 72             | Картофель отварной                  | 150                | 2.50             | 4.60         | 19.80        | 131.0         | 471.0                 | 16.00         | 28.00         | 85.00         | 1.10        | 4.40         | 0.24         | 26.4         | 0.14        | 0.06        | 5.00         | 1.80          | 0.06        |
| тк243             | Хлеб ржаной"Дарницкий"              | 30                 | 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                | 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<br>Скурихин | Фрукты свежие( мандарины)           | 100                | 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>15.87</b>     | <b>18.38</b> | <b>81.05</b> | <b>520.50</b> | <b>1040.0</b>         | <b>470.75</b> | <b>301.74</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> |

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

1 вариант

| № рецептур ы   | Наименование блюда                                | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |            |             |            | Витамины, мг |            |            |             |             |            |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
|                |   |                 | Б                | Ж           | У           |              | К                     | Са           | Mg           | P            | Fe         | Йод,м кг    | Se, мкг    | F, мкг       | B1         | B2         | С           | A,мкг       | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                  |             |             |              |                       |              |              |              |            |             |            |              |            |            |             |             |            |
| тгк83          | Бутерброд (батон) с колбасой п/к и огурцом свежим | 30/20/10        | 5.15             | 7.90        | 15.59       | 190.00       | 146.00                | 0.30         | 58.90        | 8.50         | 0.86       | 9.00        | 2.00       | 20.00        | 0.06       | 0.15       | 1.56        | 22.00       | 0.00       |
| тгк248         | Мясо духовое(говядина с картофелем)               | 200             | 17.67            | 17.40       | 21.88       | 265.00       | 670.00                | 146.82       | 229.5        | 260.1        | 2.47       | 6.34        | 0.24       | 55.44        | 0.20       | 0.12       | 23.32       | 36.00       | 0.01       |
| тк10           | Чай с сахаром                                     | 200             | 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 Скурихи  | Фрукты свежие(яблоко)                             | 130             | 0.50             | 0.50        | 11.00       | 55.90        | 278.00                | 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>530</b>      | <b>23.5</b>      | <b>25.8</b> | <b>58.5</b> | <b>551.9</b> | <b>1094</b>           | <b>182.1</b> | <b>303.4</b> | <b>293.6</b> | <b>4.4</b> | <b>17.1</b> | <b>2.5</b> | <b>82.5</b>  | <b>0.3</b> | <b>0.3</b> | <b>59.9</b> | <b>61.0</b> | <b>0.0</b> |

2 вариант

| № рецептур ы   | Наименование блюда   | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ (ккал.)   | Минеральн. вещ-ва, мг |             |             |              |            |             |            | Витамины, мг |            |             |              |             |            |
|----------------|--|-----------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|
|                |  |                 | Б                | Ж           | У            |              | К                     | Са          | Mg          | P            | Fe         | Йод,м кг    | Se, мкг    | F, мкг       | B1         | B2          | С            | A,мкг       | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                  |             |              |              |                       |             |             |              |            |             |            |              |            |             |              |             |            |
| тгк83          | Бутерброд (батон) с колбасой п/к                                 | 30/20/10        | 5.15             | 7.90        | 15.59        | 190.00       | 146.00                | 0.30        | 58.90       | 8.50         | 0.86       | 9.00        | 2.00       | 20.00        | 0.06       | 0.15        | 1.56         | 22.00       | 0.00       |
| тк201          | Вареники отварные с картофелем и маслом растительным(пром.произ) | 200/10          | 8.15             | 10.75       | 32.96        | 275.00       | 521.00                | 15.80       | 26.00       | 87.00        | 1.28       | 5.10        | 2.84       | 35.40        | 0.70       | 0.76        | 8.00         | 1.80        | 0.50       |
| тгк434         | Кисель "Витошка"   | 200             | 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       | 1.68        | 0.00       |
| таб.9 Скурихи  | Фрукты свежие(яблоко)  | 130             | 0.50             | 0.50        | 11.00        | 65.00        | 278.00                | 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>572</b>      | <b>13.8</b>      | <b>43.4</b> | <b>154.6</b> | <b>545.2</b> | <b>1005</b>           | <b>66.1</b> | <b>98.9</b> | <b>114.8</b> | <b>2.2</b> | <b>15.9</b> | <b>5.1</b> | <b>62.7</b>  | <b>1.1</b> | <b>20.9</b> | <b>174.6</b> | <b>28.5</b> | <b>0.5</b> |

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

1 вариант

| № рецептур<br>ы   | Наименование блюда            | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |            |            |            |          |             |            | Витамины, мг |          |          |           |          |          |
|-------------------|-------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|------------|------------|------------|----------|-------------|------------|--------------|----------|----------|-----------|----------|----------|
|                   |                               |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са         | Mg         | P          | Fe       | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | B1       | B2       | С         | A,мкг    | D,мкг    |
| <b>Завтрак</b>    |                               |                    |                  |              |              |               |                       |            |            |            |          |             |            |              |          |          |           |          |          |
| ттк174            | Салат из свеклы с яблоками    | 60                 | 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      | 0.00     | 2.20     |
| ттк142            | Мясо отварное(говядина)       | 50                 | 10.80            | 6.50         | 0.32         | 125.00        | 270.00                | 10.00      | 11.40      | 88.00      | 1.40     | 6.34        | 0.00       | 55.00        | 0.02     | 0.12     | 0.08      | 0.00     | 0.00     |
| ттк442            | Каша гречневая с овощами      | 150                | 7.12             | 8.60         | 27.70        | 284.00        | 226.00                | 37.00      | 36.00      | 595.0      | 1.60     | 1.90        | 3.54       | 14.62        | 0.07     | 0.20     | 2.00      | 0.63     | 0.00     |
| ттк243            | Хлеб северный (с ламинариями) | 25                 | 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     |
| тк27              | Чай с сахаром и лимоном       | 200                | 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<br>Скурихин | Фрукты свежие( мандарины)     | 100                | 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>585</b>         | <b>23.18</b>     | <b>22.93</b> | <b>117.4</b> | <b>658.7</b>  | <b>705.8</b>          | <b>104</b> | <b>123</b> | <b>723</b> | <b>7</b> | <b>9</b>    | <b>12</b>  | <b>224</b>   | <b>0</b> | <b>5</b> | <b>40</b> | <b>1</b> | <b>3</b> |

2 вариант

| № рецептур<br>ы   | Наименование блюда              | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |             | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |            |            |            |          |             |            | Витамины, мг |          |          |           |           |          |
|-------------------|---------------------------------|--------------------|------------------|--------------|-------------|---------------|-----------------------|------------|------------|------------|----------|-------------|------------|--------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|
|                   |                                 |                    | Б                | Ж            | У           |               | К                     | Са         | Mg         | P          | Fe       | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | B1       | B2       | С         | A,мкг     | D,мкг    |
| <b>Завтрак</b>    |                                 |                    |                  |              |             |               |                       |            |            |            |          |             |            |              |          |          |           |           |          |
| таб.8<br>Скурихин | Овощи свежие (огурец) порционно | 60                 | 0.55             | 0.10         | 3.80        | 8.00          | 98.00                 | 15.10      | 10.10      | 19.90      | 0.31     | 1.80        | 0.18       | 10.20        | 0.02     | 0.03     | 7.20      | 7.20      | 0.00     |
| ттк142            | Мясо отварное(говядина)         | 50                 | 10.80            | 6.50         | 0.32        | 125.00        | 270.00                | 10.00      | 11.40      | 88.00      | 1.40     | 6.34        | 0.00       | 55.00        | 0.02     | 0.12     | 0.08      | 0.00      | 0.00     |
| ттк70             | Каша рисовая рассып. с овощами  | 150                | 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     |
| ттк243            | Хлеб северный (с ламинариями)   | 25                 | 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     |
| тк27/1            | Чай с грушей и апельсином       | 200                | 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)           | 130                | 0.20             | 0.20         | 11.00       | 55.90         | 278.00                | 85.00      | 32.50      | 57.50      | 0.01     | 5.00        | 1.25       | 42.50        | 0.10     | 0.08     | 60.00     | 16.00     | 0.00     |
|                   | <b>Итого:</b>                   | <b>615</b>         | <b>16.60</b>     | <b>11.60</b> | <b>74.0</b> | <b>477.6</b>  | <b>720.8</b>          | <b>135</b> | <b>123</b> | <b>257</b> | <b>4</b> | <b>14</b>   | <b>10</b>  | <b>134</b>   | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>83</b> | <b>23</b> | <b>0</b> |

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

1 вариант

| № рецептур<br>ы | Наименование блюда                            | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |             |             |              |            |             |            | Витамины, мг |            |            |             |            |            |
|-----------------|---|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
|                 |   |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са          | Mg          | P            | Fe         | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | B1         | B2         | C           | A,мкг      | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b>  |   |                    |                  |              |              |               |                       |             |             |              |            |             |            |              |            |            |             |            |            |
| скур.т8         | Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью     | 60/2               | 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       |
| ттк110          | Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным | 110                | 10.10            | 11.10        | 6.20         | 237.50        | 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       |
| тк5             | Макаронные изделия отварные                   | 150                | 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       |
| ттк243          | Хлеб ржаной"Дарницкий"                        | 25                 | 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                | 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       |
|                 | <b>Итого:</b>                                 | <b>537</b>         | <b>14.85</b>     | <b>16.28</b> | <b>68.55</b> | <b>528.0</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

| № рецептур<br>ы | Наименование блюда         | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг |              |              |              |            |             |            | Витамины, мг |            |            |             |              |            |
|-----------------|----------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
|                 |                            |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са           | Mg           | P            | Fe         | Йод,м<br>кг | Se,<br>мкг | F,<br>мкг    | B1         | B2         | C           | A,мкг        | D,мкг      |
| <b>Завтрак</b>  |                            |                    |                  |              |              |               |                       |              |              |              |            |             |            |              |            |            |             |              |            |
| ттк516          | Салат "Уральский"          | 60                 | 1.20             | 3.10         | 5.80         | 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       |
| ттк134          | Гуляш из отварной говядины | 100                | 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                | 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       |
| ттк243          | Хлеб ржаной"Дарницкий"     | 25                 | 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       |
| ттк434          | Кисель "Витошка"           | 200                | 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       |
|                 | <b>Итого:</b>              | <b>535</b>         | <b>22.89</b>     | <b>23.20</b> | <b>79.26</b> | <b>624.0</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

1 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда                                       | Выход (гр./мл.) | 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     | Д,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                  |              |             |              |                       |           |            |            |          |           |           |              |          |          |           |           |            |
| тк126          | Салат "Витаминный"                                       | 60              | 1.50             | 3.12         | 1.79        | 43.00        | 50.00                 | 10.20     | 8.40       | 15.00      | 0.25     | 0.01      | 0.00      | 0.00         | 0.06     | 0.02     | 5.00      | 0.00      | 0.00       |
| тк92           | Запеканка картофельная с субпродуктами и соусом томатным | 150/30          | 13.60            | 15.20        | 30.80       | 312.00       | 1048.0                | 36.00     | 70.00      | 262.0      | 4.00     | 15.58     | 20.03     | 22.77        | 0.28     | 0.71     | 24.00     | 15.06     | 0.01       |
| тк243          | Хлеб ржаной"Дарницкий"                                   | 25              | 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       |
| тк27/1         | Чай с грушей и апельсином                                | 200             | 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 Скурихин | Фрукты свежие(яблоко)                                    | 130             | 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>415</b>      | <b>17.00</b>     | <b>18.80</b> | <b>68.8</b> | <b>496.0</b> | <b>1417</b>           | <b>91</b> | <b>132</b> | <b>316</b> | <b>6</b> | <b>19</b> | <b>22</b> | <b>39</b>    | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>79</b> | <b>18</b> | <b>0.0</b> |

2 вариант

| № рецептуры    | Наименование блюда                          | Выход (гр./мл.) | 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       | Д,мкг      |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                  |             |             |              |                       |             |              |              |            |            |            |              |            |            |             |             |            |
| тк207          | Салат из зеленого горошка со свежей зеленью | 60              | 1.50             | 3.12        | 1.79        | 43.00        | 50.00                 | 10.20       | 8.40         | 15.00        | 0.25       | 0.01       | 0.00       | 0.00         | 0.06       | 0.02       | 5.00        | 0.00        | 0.00       |
| тк236          | Макаронник с сердцем                        | 200             | 11.42            | 20.80       | 24.70       | 331.80       | 342.50                | 21.00       | 87.0         | 180.0        | 3.06       | 4.93       | 5.78       | 60.97        | 0.26       | 0.16       | 2.95        | 14.00       | 6.67       |
| тк27/1         | Чай с грушей и апельсином                   | 200             | 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       |
| тк10           | Чай с сахаром                               | 200             | 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          | Фрукты свежие(яблоко)                       | 130             | 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>790</b>      | <b>13.6</b>      | <b>24.1</b> | <b>62.5</b> | <b>505.3</b> | <b>633.3</b>          | <b>74.2</b> | <b>115.4</b> | <b>230.0</b> | <b>5.4</b> | <b>6.7</b> | <b>6.1</b> | <b>68.7</b>  | <b>0.4</b> | <b>0.2</b> | <b>58.0</b> | <b>17.0</b> | <b>6.7</b> |

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

1 вариант

| № рецептур<br>ы  | Наименование блюда               | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. веш-ва, мг |               |               |               |             |             |              | Витамины, мг  |             |             |              |               |             |
|------------------|----------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|                  |                                  |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са            | Mg            | P             | Fe          | Йод,<br>мкг | Se,<br>мкг   | F,<br>мкг     | B1          | B2          | C            | A,<br>мкг     | D,<br>мкг   |
| <b>Завтрак</b>   |                                  |                    |                  |              |              |               |                       |               |               |               |             |             |              |               |             |             |              |               |             |
| скуп.т8          | Овощи свежие (помидор) порционно | 60                 | 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        |
| гтк403           | Кнели из птицы без молока        | 110                | 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 72            | Картофель отварной               | 150                | 2.50             | 4.60         | 19.80        | 131.0         | 471.0                 | 16.00         | 28.00         | 85.00         | 1.10        | 4.40        | 0.24         | 26.4          | 0.14        | 0.06        | 5.00         | 1.80          | 0.06        |
| гтк243           | Хлеб ржаной "Дарницкий"          | 25                 | 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                | 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<br>Скурихи | Кондитерские изделия             | 50                 | 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        |
|                  | <b>Итого</b>                     | <b>595</b>         | <b>19.53</b>     | <b>20.68</b> | <b>70.99</b> | <b>532.50</b> | <b>870.00</b>         | <b>139.59</b> | <b>227.76</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

| № рецептур<br>ы  | Наименование блюда                  | Выход<br>(гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>(ккал.) | Минеральн. веш-ва, мг |              |              |               |             |             |              | Витамины, мг  |             |             |              |              |             |
|------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
|                  |                                     |                    | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са           | Mg           | P             | Fe          | Йод,<br>мкг | Se,<br>мкг   | F,<br>мкг     | B1          | B2          | C            | A,<br>мкг    | D,<br>мкг   |
| <b>Завтрак</b>   |                                     |                    |                  |              |              |               |                       |              |              |               |             |             |              |               |             |             |              |              |             |
| тк16             | Салат из свежих огурцов с луком     | 60                 | 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        |
| тк86             | Печень, тушенная соусе              | 100                | 13.40            | 9.60         | 8.90         | 168.00        | 158.67                | 19.00        | 16.00        | 228.0         | 5.00        | 4.40        | 22.74        | 133.1         | 0.19        | 1.15        | 12.00        | 5.36         | 0.00        |
| тк5              | Макаронные изделия отварные         | 150                | 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        |
| гтк243           | Хлеб ржаной "Дарницкий"             | 25                 | 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        |
| гтк459/1         | Напиток "таежный" (чай с брусникой) | 200                | 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.6<br>Скурихи | Кондитерские изделия                | 50                 | 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        |
|                  | <b>Итого</b>                        | <b>585</b>         | <b>20.28</b>     | <b>19.38</b> | <b>89.25</b> | <b>622.50</b> | <b>594.87</b>         | <b>60.25</b> | <b>85.10</b> | <b>303.15</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>35.73</b> | <b>73.90</b> | <b>0.06</b> |

День: пятница

1 вариант

Неделя: вторая

для обучающихся 1-4 классов

| № рецептур ы   | Наименование блюда                      | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)    | Минеральн. веш-ва, мг |               |              |              |              |              |              | Витамины, мг |              |              |               |              |              |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|                |   |                 | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са            | Mg           | Р            | Fe           | Йод,м кг     | Se, мкг      | F, мкг       | В1           | В2           | С             | А,мкг        | Д,мкг        |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                  |              |              |               |                       |               |              |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |
| тгк438         | Салат "Школьный"                        | 60              | 3.20             | 4.80         | 3.26         | 83.41         | 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         |
| тгк258         | Плов из птицы (филе)                    | 200             | 10.66            | 10.00        | 46.90        | 363.00        | 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         |
| тгк243         | Хлеб "Пшеничный" йодированный           | 25              | 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         |
| тгк136         | Отвар из смеси сухофруктов              | 200             | 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 Скурихин | Фрукты свежие(мандарины)                | 100             | 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         |
|                | <b>Итого</b>                            | <b>585</b>      | <b>17.7</b>      | <b>16.5</b>  | <b>92.3</b>  | <b>649.9</b>  | <b>658.3</b>          | <b>458.0</b>  | <b>84.7</b>  | <b>333.0</b> | <b>4.3</b>   | <b>17.1</b>  | <b>34.1</b>  | <b>349</b>   | <b>5.2</b>   | <b>0.7</b>   | <b>59.7</b>   | <b>1174</b>  | <b>0.8</b>   |
|                | <b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>       | <b>5806</b>     | <b>182.9</b>     | <b>214.5</b> | <b>852.8</b> | <b>5571.9</b> | <b>8492</b>           | <b>1440</b>   | <b>1491</b>  | <b>3017</b>  | <b>51.7</b>  | <b>178.2</b> | <b>137</b>   | <b>1800</b>  | <b>8.6</b>   | <b>29.5</b>  | <b>675.9</b>  | <b>1513</b>  | <b>5.4</b>   |
|                | <i>в среднем за один день (завтрак)</i> | <b>580.6</b>    | <b>18.29</b>     | <b>21.45</b> | <b>85.28</b> | <b>557.19</b> | <b>849.2</b>          | <b>144.04</b> | <b>149.1</b> | <b>301.7</b> | <b>5.167</b> | <b>17.82</b> | <b>13.66</b> | <b>180</b>   | <b>0.863</b> | <b>2.954</b> | <b>67.591</b> | <b>151.3</b> | <b>0.535</b> |

2 вариант

| № рецептур ы   | Наименование блюда                        | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал.)    | Минеральн. веш-ва, мг |               |              |              |              |              |              | Витамины, мг |              |              |               |              |              |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|                |   |                 | Б                | Ж            | У            |               | К                     | Са            | Mg           | Р            | Fe           | Йод,м кг     | Se, мкг      | F, мкг       | В1           | В2           | С             | А,мкг        | Д,мкг        |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                  |              |              |               |                       |               |              |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |
| таб.9 Скурихин | Овощи консервированные (огурец) порционно | 60              | 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         |
| тгк117         | Котлета рубленая из птицы(филе)           | 90              | 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         |
| тгк319         | Ризотто школьное                          | 150             | 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         |
| тгк243         | Хлеб "Пшеничный" йодированный             | 25              | 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         |
| тгк136         | Отвар из смеси сухофруктов                | 200             | 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 Скурихин | Фрукты свежие(мандарины)                  | 100             | 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         |
|                | <b>Итого</b>                              | <b>625</b>      | <b>17.7</b>      | <b>16.9</b>  | <b>89.3</b>  | <b>585.0</b>  | <b>816.5</b>          | <b>238.4</b>  | <b>66.3</b>  | <b>280.8</b> | <b>2.4</b>   | <b>20.4</b>  | <b>43.6</b>  | <b>402</b>   | <b>5.2</b>   | <b>0.4</b>   | <b>43.7</b>   | <b>67</b>    | <b>0.8</b>   |
|                | <b>ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :</b>         | <b>5932.0</b>   | <b>177.7</b>     | <b>214.5</b> | <b>915.9</b> | <b>5656.6</b> | <b>7251.7</b>         | <b>1581.1</b> | <b>1314</b>  | <b>2978</b>  | <b>55.0</b>  | <b>155.4</b> | <b>172.5</b> | <b>1910</b>  | <b>8.9</b>   | <b>30.0</b>  | <b>626.0</b>  | <b>512</b>   | <b>14.2</b>  |
|                | <i>в среднем за один день (завтрак)</i>   | <b>593.2</b>    | <b>17.77</b>     | <b>21.45</b> | <b>91.59</b> | <b>565.66</b> | <b>725.17</b>         | <b>158.11</b> | <b>131.4</b> | <b>297.8</b> | <b>5.497</b> | <b>15.54</b> | <b>17.25</b> | <b>191.0</b> | <b>0.892</b> | <b>2.998</b> | <b>62.599</b> | <b>51.23</b> | <b>1.419</b> |

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

|         |                        |     |       |       |       |        |       |       |      |      |      |      |       |       |      |      |      |       |      |
|---------|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|
| ггк 460 | Манник со сгущ.молоком | 210 | 11.90 | 16.70 | 23.00 | 278.00 | 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 |
|---------|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|