



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МАОУ СОШ №4
 О.Н. Гуржеева
 « 01 » Сентября 2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, возраст 7-11 лет
 МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ
 (НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)



УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО «Академия Питания»
 В.Ю. Лыкова
 « 01 » Сентября 2024 г

* 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 замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3890-20)

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных шк

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

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Na, мг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A, мкг	Домк
Записки																				
тк2273	Каша молочная рисовая с маслом сл. и фруктовой изюмливой	225	32,00	5,56	7,77	28,50	245,0	163,2	147,0	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65
тк2243	Вутерфрост(батон) с кобальскими изделиями и сыром	70	52,0	8,48	8,10	25,00	153,30	195,00	180,00	25,25	133,2	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
тк37	Кашка с витаминами "Витоника"	200	26,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
тк38	Фрукты свежие(мандарины)	100	56,00	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	180,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
Итого:		595	166,00	18,51	18,47	87,00	587,6	659,2	578,0	205,3	185,6	2,65	17	14	215	0,45	0,39	51,70	228,0	3,54

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Na, мг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A, мкг	Домк
Записки																				
тк6	Омлет натуральный	150	50,00	11,30	12,30	10,00	159,00	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
тк217	Булочка в ассортименте	60	40,00	1,60	2,90	16,00	162,00	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,60	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
тк136	Паштет говяжий с маслом	200	25,00	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,90	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00
тк243	Хлеб "Пшеничный" бездрожжевой в/с	30	6,00	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
тк232	Йогурт фруктовый(жирные культуры)	115	45,00	2,90	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00
Итого:		555	166,0	19,28	20,20	81,9	610,5	525,8	798,0	70,0	733,0	4,5	31,4	34,2	80,8	5,3	1,4	4,4	253,8	2,9

1 вариант

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Na, мг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A, мкг	Домк
Записки																				
тк8	Омлет свежее (помидор) порционно	60	28,00	0,55	0,10	3,80	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
тк151	Рагу из говядины	200	123,00	18,24	19,68	40,50	416,88	670,00	30,09	58,00	298,0	4,30	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	22,00	1,80	0,00
тк459	Паштет "Защитный"(чай с шипов.)	200	7,50	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,82	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00
тк243	Хлеб сеяный (с ламиниром)	40	7,50	1,16	0,23	16,40	65,60	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35
Итого:		500	166,00	20,35	20,11	82,70	571,48	846,0	52,84	112,0	322,3	6,50	7,3	1,98	69,6	0,29	0,13	107,0	75,80	0,35

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Na, мг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A, мкг	Домк
Записки																				
тк8	Пюре кабачковая (пюре)	60	16,00	1,02	1,72	4,62	46,80	197,00	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	0,18	3,80	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00
тк110	Тфрени из говядины с рисом с соусом томатным	130	105,0	13,00	14,30	18,20	259,00	182,00	38,00	22,00	95,00	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	0,10	15,00	0,00	0,00
тк302	Каша ячневая вязкая	150	15,0	2,57	3,10	33,30	139,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06
тк37	Кашка с витаминами "Витоника"	200	26,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
тк243	Хлеб сеяный (с ламиниром)	25	5,0	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
Итого:		565	166,0	21,52	21,85	92,4	637,1	650,4	288,4	101,5	153,0	5,1	13,5	5,2	75,3	0,5	0,3	35,0	133,0	2,9

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

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг						Витамины, мг						
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	Домкг
Записки:																				
гтк 16	Запеканка творожная "Патрушка Царская"	150	85,00	14,07	16,30	35,60	362,18	104,00	156,00	4,4	74,00	1,01	11,80	26,50	38,00	0,03	0,27	0,50	93,00	1,50
гтк2432	Вагон витаминный "На здоровье"	30	10	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
гк37	Кавказ с витаминизацией "Витоника"	200	26,0	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
гк38	Фрукты свежие(б/блок)	130	45	0,20	0,20	10,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,36	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
Итого:	510	166,0	19,92	19,20	84,5	614,2	666	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4,0	

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг						Витамины, мг						
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	Домкг
Записки:																				
гтк37	Сырники из творога со ступеным молоком	160	95	13,35	16,80	33,50	345,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
гтк243	Вагон столовый	30	10	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
гк37	Кавказ с витаминизацией "Витоника"	200	26,0	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
гк38	Фрукты свежие(б/блок)	110	35	0,20	0,20	11,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,36	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
Итого:	500	166,0	19,20	19,7	83,4	397,0	700,7	269,8	56,3	454,5	6,4	8,2	27,0	164,9	0,6	1,3	63,0	138,6	2,5	

1 вариант

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг						Витамины, мг						
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	Домкг
Записки:																				
гк8	Омлет свежий (огузри) порционно	60	28,00	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
гтк117	Колбаса рубленая из птицы(филе)	90	80,00	10,12	10,20	13,25	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
гк90	Каша гречневая рассычатая с луком	150	21,00	4,59	6,92	25,88	214,00	165,00	23,00	126,0	211,0	3,40	1,45	2,50	10,12	0,20	0,08	1,00	0,60	0,00
гтк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	6,00	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
гтк243	Хлеб "Пшеничный" водородный в/с	25	6,00	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	0,28	0,80	1,20	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55	
гтк136	Паштет кофейный с молоком	200	25,00	1,50	1,30	12,40	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:	550	166,00	20,14	19,00	82,78	584,5	690,1	228,65	187,75	402,55	6,05	17,75	27,9	166,75	5,35	0,518	7,16	67,4	6,58	

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг						Витамины, мг						
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	Домкг
Записки:																				
гк8	Омлет свежий (помидор) порционно	60	28,00	0,55	0,10	3,80	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
гтк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	59,00	13,90	13,20	15,20	218,00	191,00	391,00	198,7	22,47	1,29	5,00	20,00	114,0	0,08	0,19	2,66	43,00	0,03
гк 35	Картофельное пюре	150	30,0	2,54	5,44	20,30	132,00	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
гтк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	6,00	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00
гк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	9,00	0,60	0,10	26,40	118,0	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
гк38	Фрукты свежие(б/блок)	100	34,00	0,40	0,40	7,50	47,00	278,00	35,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	10,00	0,00	0,00
Итого:	640	166,0	19,39	18,52	83,45	578,50	1163,0	356,75	224,24	203,22	4,20	16,20	23,49	200,9	6,42	0,42	32,66	126,39	6,59	

День: пятница 1 вариант

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	Домкг
Запеканка																				
гтк453	Каша молочная овсяная из хлопьев* Геркулес* с мяском ед.	205	38,00	6,10	8,60	30,80	233,50	146,00	147,00	155,0	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06
гтк2432	Батон витаминный "На здоровье"	30	10,0	1,88	1,20	12,85	60,70	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
гт10	Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
гтк552	Кекс творожный	50	45,00	9,00	9,00	23,00	195,50	26,00	5,00	48,00	0,30					0,07			0,00	0,07
гт38	Фрукты свежие(сезонные)	100	68,00	1,50	0,50	10,00	55,90	278,00	43,18	11,00	17,0	0,10	1,76	0,36	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
Итого:		585	166,00	18,7	19,3	66,7	586,6	590,0	225,9	191,3	168,3	2,2	11,9	4,3	31,8	0,2	0,2	36,6	25,1	0,1

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	Домкг
Запеканка																				
гт174	Запеканка рисовая с творогом со ступеными выдолном	160	45,14	9,90	13,70	18,50	245,00	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
гтк243	Булочка(батон) с комбистыми изделиями	55	43,00	3,88	3,20	12,85	80,70	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
гт37	Каша с витаминными "Витоника"	200	26,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
гт12	Ябло отварное	50	23,20	1,88	0,20	12,85	60,70	58,10	4,75	16,25	3,25	0,30	0,06	13,51	24,2	0,03	0,18	0,00	0,00	78,00
гт38	Фрукты свежие(абблоко)	100	28,70	0,40	0,40	11,00	47,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,36	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00
Итого:		565	166,00	19,8	20,0	81,2	584,7	740,1	297,6	62,7	61,6	1,9	11,7	43,8	84,0	0,4	0,6	25,1	152,8	80,5

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	Домкг
Запеканка																				
гт16	Омлет натуральный	150	50,00	11,90	12,30	10,00	159,00	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
гт217	Булочка в ассортименте	60	40,00	1,60	2,90	16,00	162,00	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19
гтк136	Напиток кофейный с молоком	200	25,00	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00
гтк243	Хлеб "Пшеничный" воздушный ш/с	30	6,00	1,98	0,20	12,20	48,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,40	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
гтк332	Пирог фруктовый	115	45,00	2,90	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00
Итого:		555	166,0	19,88	20,20	81,9	610,5	525,8	798,0	70,0	733,0	4,5	31,4	34,2	80,8	5,3	1,4	4,4	253,8	2,9

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	Домкг
Запеканка																				
гтк453	Каша молочная рисовая с мяском сл. и фруктовой подливкой	225	32,00	5,56	7,77	28,50	245,0	163,2	147,0	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65
гтк243	Булочка(батон) с комбистыми изделиями и салатом	70	52,0	8,48	8,10	25,00	153,30	195,00	180,00	25,25	133,2	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
гт37	Каша с витаминными "Витоника"	200	26,00	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50
гт38	Фрукты свежие(магдарина)	100	56,00	0,70	0,10	7,50	38,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
Итого:		595	166,0	18,51	18,47	87,0	587,6	659,2	578	205	186	2	11	14	215	0	0	52	226	4

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

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества					ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг							Витамины, мг				
				Б	Ж	У	К	Са		Mg	P	Fe	Na/кг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A,мкг	Домкг	
Записки:																					
супр.18	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	62	30,0	0,55	0,10	3,80	22,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	
тк110	Торт/бли из говядины с рисом с соусом томатным	130	105,0	13,00	14,80	18,20	259,00	182,00	38,00	22,00	95,00	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	0,10	15,00	0,00	0,00	
тк5	Макароны из твердых сортов	150	15,00	2,50	4,80	33,30	191,00	102,00	11,00	7,00	36,00	0,80	1,32	0,00	20,24	0,06	0,03	0,00	0,03	0,06	
тк243	Хлеб ржаной/Дарницкий	30	6,00	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	10,0	0,30	0,00	15,00	45,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	
Итого:		572	166,00	17,75	19,98	80,55	568,5	470,8	71,2	78,7	157,0	4,9	13,6	3,5	61,5	0,2	0,2	19,5	0,0	0,1	

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества					ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг							Витамины, мг				
				Б	Ж	У	К	Са		Mg	P	Fe	Na/кг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A,мкг	Домкг	
Записки:																					
тк4	Щи из свеклы/ца	60	18,00	1,20	3,10	7,80	38,00	180,00	31,20	9,36	32,94	0,47	1,80	0,20	6,00	0,04	0,03	14,70	15,00	0,10	
тк134	Гуляши из отварной говядины	100	100,00	12,00	9,90	13,10	195,00	270,00	14,00	20,00	180,0	2,00	6,34	0,00	35,44	0,04	0,12	1,00	0,01	0,00	
тк50	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	21,00	4,50	4,92	23,88	214,00	165,00	23,00	126,0	211,0	3,40	1,45	2,80	10,12	0,30	0,08	1,00	0,60	0,00	
тк243	Хлеб ржаной/Дарницкий	30	6,00	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	
тк434	Кашель "Витоника"	200	21,00	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68		
Итого:		540	166,00	19,39	20,20	81,26	593,5	708,2	135,5	212,9	408,7	9,1	11,0	4,5	89	0,6	0,7	36,7	145,6	1,8	

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

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества					ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг							Витамины, мг				
				Б	Ж	У	К	Са		Mg	P	Fe	Na/кг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A,мкг	Домкг	
Записки:																					
тк.3	Панкекки творожные со свежими яблоками	165	95,00	12,30	16,60	33,60	335,00	92,00	232,00	36,00	320,0	1,60	7,22	26,00	28,00	0,08	0,20	0,00	0,00	0,01	
тк243	Батон витаминный "На здоровье"	30	10,0	1,88	0,20	12,85	60,70	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	
тк37	Каша с витаминами "Витоника"	200	26,0	3,77	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50	
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	110	35,0	0,20	0,20	10,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00	
Итого:		505	166,0	19,15	19,50	82,5	587,0	634	488	77	343	3	12	30	60	0	0	50	133	2,5	

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества					ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг							Витамины, мг				
				Б	Ж	У	К	Са		Mg	P	Fe	Na/кг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A,мкг	Домкг	
Записки:																					
тк37	Сырники из творога со свежими яблоком	160	91,00	16,47	18,60	45,00	435,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00	
тк243	Батон столовой	30	10,00	1,88	0,20	12,85	60,70	166,00	4,75	16,25	3,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	
тк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	20,00	0,50	0,20	15,00	49,50	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	130	45,00	0,40	0,40	10,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00	
Итого:		520	166,0	19,25	19,40	82,9	585,2	565,5	56,8	47,3	461,3	6,4	7,3	25,0	145,6	0,3	1,2	63,0	8,6	0,0	

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес.-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	А,мкг	Д,мкг
Затраты:																				
гтв.8	Завтрак сырный (позимолор) порционно	60	28,00	0,55	0,10	3,80	12,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,30	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
гтв.403	Каша из пшени с соусом	110	72,00	13,00	13,20	10,54	193,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40	0,01
гт.35	Картофельное пюре	150	30,0	3,54	5,44	30,30	133,00	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
гтв.243	Хлеб пшеничный/Дарницкий	30	6,0	1,40	0,28	10,25	31,50	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
гтв.10	Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
гтв.6	Концентратные изделия	50	25,00	1,88	1,50	28,00	134,00	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		600	166,0	19,57	20,52	79,89	583,56	870,00	170,59	228,76	133,49	5,34	8,90	12,34	101,40	0,31	0,20	21,59	114,40	0,07

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес.-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	А,мкг	Д,мкг
Затраты:																				
гтв.16	Салат из свежих овощей с луком	60	29,9	0,70	3,10	1,90	42,00	145,00	5,50	10,50	3,50	0,15	0,40	0,30	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
гтв.121/1	Печень по-строгановски	100	70,10	12,40	9,60	5,90	143,00	158,67	14,00	15,00	431,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
гтв.5	Макронные изделия отварные	150	15,00	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
гтв.243	Хлеб пшеничный/Дарницкий	28	6,0	1,40	0,28	10,25	31,50	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
гтв.450	Паншоколадный чай с брусничкой	200	20,0	0,40	0,10	13,40	83,50	156,20	12,50	10,10	15,90	1,10	0,00	0,04	0,52	0,00	0,01	7,50	0,31	0,00
гтв.6	Концентратные изделия	50	25,00	1,88	1,50	16,50	85,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00
Итого		582	166,00	19,25	19,78	86,25	597,56	594,87	53,25	84,10	506,15	9,00	7,52	24,78	171,82	0,34	1,31	36,73	74,12	0,06

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес.-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	А,мкг	Д,мкг
Затраты:																				
гтв.522	Салат из моркови припущенной и яблок	60	27,00	4,62	9,60	12,9	129,00	203,00	15,20	142,0	0,62	0,00	4,00	0,00	0,05	0,10	0,14	42,00	0,32	0,06
гтв.265	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	210	33,00	6,90	7,10	30,80	245,00	146,00	147,00	155,0	32,20	0,45	9,00	2,00	20,00	0,07	0,15	1,56	22,00	0,06
гтв.243	Ватрушка слоистая	30	10,0	1,98	0,20	10,20	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
гтв.118	Каша "Хрустка"	200	26,00	3,50	2,50	22,40	107,00	62,00	60,00	60,00	47,0	53,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	10,00	0,01	0,00
гтв.38	Фрукты свежие	100	70,00	1,40	0,40	7,50	45,00	155,00	30,00	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	150,00	0,04	0,03	35,00	0,00	0,20
Итого		600	166,0	18,4	19,8	83,8	584,5	589,4	262,2	373,0	107,8	34,5	14,1	3,6	174	5,2	6,4	89,6	22	0,9
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		5572	1660	192	196	837	5878	6521	3287	1570	2585	91	143	163	1024	18	4	438	1144	15
<i>в среднем за один день (пятиднев)</i>		557,2	166,00	19,24	19,608	83,717	587,83	652,14	328,69	156,961	258,501	9,144	14,29	16,29	102,381	1,814	0,43	43,801	114,383	1,498

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес.-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Иод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	А,мкг	Д,мкг
Затраты:																				
гтв.9	Омлет консервированный (огурцы) порционно	60	13	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
гтв.117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	68,28	11,12	11,30	15,25	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
гтв.119	Ризотто мясное	150	22,00	4,18	3,50	21,35	220,00	242,00	10,00	31,00	84,00	0,60	5,28	20,00	114,0	0,06	0,06	2,52	0,00	0,00
гтв.243	Хлеб Пшеничный/Воздуховатный ш/с	28	6,00	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55
гтв.136	Паншоколадный с маслом	200	25,0	1,50	2,30	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
гтв.38	Фрукты свежие(мандарин)	100	31,70	0,40	0,30	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
Итого		625	166,0	19,18	19,5	83,4	585,0	576,5	238,4	66,3	280,8	2,4	20,4	43,6	402	5,2	6,4	43,7	67	0,8
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		5090,0	1660,0	194,8	198,6	841,9	595,5	7123,81	3274,7	1230	3448	24,0	138,0	245,0	1619	14,0	4,0	392,0	1326	9,6
<i>в среднем за один день (десятиднев)</i>		509,0	166,00	19,48	19,86	84,193	595,55	712,381	327,47	123,001	344,771	2,400	13,800	24,500	161,900	1,401	0,799	39,203	132,562	9,561

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корыненко