



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 » 2024 г

\* Примерное двухдневное 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 2.3/2.4.3890-20)

\* 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 ламинариями.

\* 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
<b>Записки</b>																				
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	Вутерфроби(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
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>166,00</b>	<b>18,51</b>	<b>18,47</b>	<b>87,00</b>	<b>587,6</b>	<b>692,2</b>	<b>578,0</b>	<b>205,3</b>	<b>185,6</b>	<b>2,65</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>215</b>	<b>0,45</b>	<b>0,39</b>	<b>51,70</b>	<b>228,0</b>	<b>3,54</b>

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
<b>Записки</b>																				
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	110,00	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(желее 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
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>166,0</b>	<b>19,28</b>	<b>20,20</b>	<b>81,9</b>	<b>610,5</b>	<b>525,8</b>	<b>798,0</b>	<b>70,0</b>	<b>733,0</b>	<b>4,5</b>	<b>31,4</b>	<b>34,2</b>	<b>80,8</b>	<b>5,3</b>	<b>1,4</b>	<b>4,4</b>	<b>253,8</b>	<b>2,9</b>

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
<b>Записки</b>																				
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 ламинариями)	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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>166,00</b>	<b>20,35</b>	<b>20,11</b>	<b>82,70</b>	<b>571,48</b>	<b>846,0</b>	<b>52,84</b>	<b>112,0</b>	<b>322,3</b>	<b>6,50</b>	<b>7,3</b>	<b>1,98</b>	<b>69,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,13</b>	<b>107,0</b>	<b>75,80</b>	<b>0,35</b>

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
<b>Записки</b>																				
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	25,00	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 ламинариями)	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
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>166,0</b>	<b>21,52</b>	<b>21,85</b>	<b>92,4</b>	<b>637,1</b>	<b>650,4</b>	<b>288,4</b>	<b>101,5</b>	<b>153,0</b>	<b>5,1</b>	<b>13,5</b>	<b>5,2</b>	<b>75,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>35,0</b>	<b>133,0</b>	<b>2,9</b>

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	Na, мг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A, мг	Домк рет.
<b>Записки:</b>																				
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
гтк24232	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
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>166,0</b>	<b>19,92</b>	<b>19,20</b>	<b>84,5</b>	<b>614,2</b>	<b>646</b>	<b>412</b>	<b>46</b>	<b>97</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>226</b>	<b>4,0</b>	

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минералы, вес-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Na, мг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A, мг	Домк рет.
<b>Записки:</b>																				
гтк37	Сырники из творога со сметанным соусом	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
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>166,0</b>	<b>19,20</b>	<b>19,7</b>	<b>83,4</b>	<b>397,0</b>	<b>700,7</b>	<b>269,8</b>	<b>56,3</b>	<b>454,5</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>27,0</b>	<b>164,9</b>	<b>0,6</b>	<b>1,3</b>	<b>63,0</b>	<b>138,6</b>	<b>2,5</b>	

День: четверг  
Неделя: 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	Na, мг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A, мг	Домк рет.
<b>Записки:</b>																				
гк8	Овощи свежие (огурцы) 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
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>166,00</b>	<b>20,14</b>	<b>19,00</b>	<b>82,78</b>	<b>584,5</b>	<b>690,1</b>	<b>228,65</b>	<b>187,75</b>	<b>402,55</b>	<b>6,05</b>	<b>17,75</b>	<b>27,9</b>	<b>166,75</b>	<b>5,35</b>	<b>0,518</b>	<b>7,16</b>	<b>67,4</b>	<b>6,58</b>	

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	Na, мг	Se, мг	F, мг	B1	B2	C	A, мг	Домк рет.
<b>Записки:</b>																				
гк8	Овощи свежие (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	0,90	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
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>166,0</b>	<b>19,39</b>	<b>18,52</b>	<b>83,45</b>	<b>578,50</b>	<b>1163,0</b>	<b>356,75</b>	<b>224,24</b>	<b>203,22</b>	<b>4,20</b>	<b>16,20</b>	<b>23,49</b>	<b>200,9</b>	<b>6,42</b>	<b>0,42</b>	<b>32,66</b>	<b>126,39</b>	<b>6,59</b>	

День: пятница  
1 вариант

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

№ реципу 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	Иод, кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рег.	D, мкг
<b>Защитка</b>																				
гтк453	Каша молочная овсяная из хлопьев* Геркулес* с маслом сл.	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				0,07
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
<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>166,00</b>	<b>18,7</b>	<b>19,3</b>	<b>66,7</b>	<b>586,6</b>	<b>590,0</b>	<b>225,9</b>	<b>191,3</b>	<b>168,3</b>	<b>2,2</b>	<b>11,9</b>	<b>4,3</b>	<b>31,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>36,6</b>	<b>25,1</b>	<b>0,1</b>

2 вариант

№ реципу 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	Иод, кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рег.	D, мкг
<b>Защитка</b>																				
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 издальями	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	Кавас с витаминми "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
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>166,00</b>	<b>19,8</b>	<b>20,0</b>	<b>81,2</b>	<b>584,7</b>	<b>740,1</b>	<b>297,6</b>	<b>62,7</b>	<b>61,6</b>	<b>1,9</b>	<b>11,7</b>	<b>43,8</b>	<b>84,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>25,1</b>	<b>152,8</b>	<b>80,5</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний  
для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ реципу 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	Иод, кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рег.	D, мкг
<b>Защитка</b>																				
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	Йогурт 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
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>166,0</b>	<b>19,88</b>	<b>20,20</b>	<b>81,9</b>	<b>610,5</b>	<b>525,8</b>	<b>798,0</b>	<b>70,0</b>	<b>733,0</b>	<b>4,5</b>	<b>31,4</b>	<b>34,2</b>	<b>80,8</b>	<b>5,3</b>	<b>1,4</b>	<b>4,4</b>	<b>253,8</b>	<b>2,9</b>

2 вариант

№ реципу 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	Иод, кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рег.	D, мкг
<b>Защитка</b>																				
гтк453	Каша молочная рисовая с маслом 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 издальями и сахаром	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	Кавас с витаминми "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
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>166,0</b>	<b>18,51</b>	<b>18,47</b>	<b>87,0</b>	<b>587,6</b>	<b>659,2</b>	<b>578</b>	<b>205</b>	<b>186</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>215</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>226</b>	<b>4</b>

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	
<b>Записки:</b>																					
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	
ткп110	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	
<b>Итого:</b>		<b>572</b>	<b>166,00</b>	<b>17,75</b>	<b>19,98</b>	<b>80,55</b>	<b>568,5</b>	<b>470,8</b>	<b>71,2</b>	<b>78,7</b>	<b>157,0</b>	<b>4,9</b>	<b>13,6</b>	<b>3,5</b>	<b>61,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	

№ 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	
<b>Записки:</b>																					
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	
тк60	Каша гречневая рассычатая 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		
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>166,00</b>	<b>19,39</b>	<b>20,20</b>	<b>81,26</b>	<b>593,5</b>	<b>708,2</b>	<b>135,5</b>	<b>212,9</b>	<b>408,7</b>	<b>9,1</b>	<b>11,0</b>	<b>4,5</b>	<b>89</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

№ 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	
<b>Записки:</b>																					
тк.3	Панкекки творожная 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	Вагон 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	
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>166,0</b>	<b>19,15</b>	<b>19,50</b>	<b>82,5</b>	<b>587,0</b>	<b>634</b>	<b>488</b>	<b>77</b>	<b>343</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>133</b>	<b>2,5</b>	

№ 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	
<b>Записки:</b>																					
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	Вагон 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 апельсинком	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	
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>166,0</b>	<b>19,25</b>	<b>19,40</b>	<b>82,9</b>	<b>585,2</b>	<b>565,5</b>	<b>56,8</b>	<b>47,3</b>	<b>461,3</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>25,0</b>	<b>145,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>63,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>	

