



СОЛДАСОВАНО

Муниципальное предприятие

Директор МАОУ

«Средняя общеобразовательная школа №4»

«СОШ №4»

О.Н.Г. Уржеева

2024 г



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Академия питания»

В.Ю.Лькова

2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (Завтрак с родительской доплатой)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов, возраст старше 12 лет

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ

(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

* 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 2.3/2.4.3590-20)

* Для профилактики дефицита микроэлементов (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 т

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

День: понедельник

Неделя: первая 1 вариант родительская плата

Сезон:осенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																				
гтк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром твердых сортов	75	63,0	8,48	9,10	27,89	203,00	195,00	180,75	25,25	133,3	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
гтк453	Каша молочная рисовая с маслом сл. и фруктовой подливкой	250	39,0	6,78	9,47	32,86	272,7	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
гтк37	Какао с витаминами "Витогшока"	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
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	130	64,24	0,70	0,10	10,00	46,00	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:		655	192,24	19,73	21,17	96,75	672,96	659,18	578,75	205,25	185,65	2,05	10,80	14,26	214,50	0,45	0,39	51,70	226,00	3,34

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																				
гтк6	Омлет натуральный	200	78,24	16,68	17,16	11,30	310,00	235,30	152,00	26,3	344,0	3,87	28,75	37,09	76,27	0,13	1,32	0,48	392,0	2,93
гтк217	Булочка в ассортименте	60	44,00	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
гтк232	Йогурт фруктовый	115	45	2,90	3,50	21,50	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00	0,00
гтк136	Напиток кофейный с молоком	200	25,00	1,50	1,50	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00
Итого:		585	192,24	22,68	24,86	71,0	667,0	561,3	724,0	72,3	815,0	5	38	42	96	0,4	1,73	3,62	489,8	3,12

День: вторник

Неделя: первая 1 вариант родительская плата

Сезон:осенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	24,48	1,10	0,20	8,00	26,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00
гтк151	Рагу из говядины	225	154,20	21,00	22,30	45,56	475,00	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
гтк459	Напиток "Здоровье"(чай с шипов.)	200	6,60	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
гтк239	Хлеб северный (с ламин)	40	6,96	1,16	0,23	16,40	65,60	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35
Итого:		565	192,24	23,66	22,83	91,96	643,6	943	66,2	123,2	346,7	7	7,6	2,11	76,3	0,3	0,16	120,0	9,30	0,35

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
		(гр./мл.)	руб.	Б	Ж	У	(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
Завтрак																				
таб.8	Икра кабачковая (пром.)	100	26,0	1,20	4,70	7,70	78,00	328,00	19,20	35,00	11,70	0,40	0,03	0,30	6,30	0,03	0,03	8,30	4,00	0,00
гтк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	105,00	14,00	12,00	7,30	177,50	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
гтк302	Каша ячневая вязкая	180	28,28	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
гтк37	Какао с витаминами "Витогшока"	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
гтк239	Хлеб северный (с ламин)	40	6,96	1,16	0,23	16,40	65,60	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35
Итого:		650	192,24	22,6	24,2	90,7	663,4	781	296,5	115,5	157,7	5,2	13,6	5,3	78	0,5	0,3	38,3	134,0	2,9

День: среда 1 вариант родительская плата

Неделя: первая

Сезон: осенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк 16	Запеканка творожная "Ватрушка Царская"	200	103,0	17,00	19,80	52,80	484,24	138,70	195,70	320,5	29,00	1,74	15,70	35,30	50,70	0,08	0,36	0,70	124,0	2,00
гтк243/	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
гк37	Какао с витаминами "Витюшка"	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
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	150	53,24	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:		580	192,24	22,85	22,70	101,7	736,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257	4,5

2 вариант																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
гтк37	Сырники из творога со сушеным молоком	180	103,0	17,76	20,73	42,80	450,00	138,70	195,70	320,5	29,00	1,74	15,70	35,30	50,70	0,08	0,36	0,70	124,0	2,00
гтк243/	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
гк37	Какао с витаминами "Витюшка"	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
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	150	53,24	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:		560	192,24	23,6	23,6	91,7	702,0	680,7	451,5	361,8	52,5	3,1	19,5	39,6	83	0,4	0,5	50,7	257,0	4,5

День: четверг 1 вариант родительская плата

Неделя: первая

Сезон: осенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	80	35,0	2,06	0,10	1,00	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00
гтк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	75,0	13,00	12,00	20,00	180,00	175,60	22,70	5,6	28,40	0,30	4,00	9,50	97,3	0,08	0,12	2,41	54,40	0,00
гк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	25,0	2,67	3,53	31,06	237,49	198,00	24,06	151,0	253,0	4,00	1,74	3,00	12,00	0,30	0,09	2,00	0,80	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" Водированный в/с	25	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
гтк136	Напиток кофейный с молоком	200	25,0	1,50	1,50	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00	
гтк39	Сок с трубочкой	200	20,24	0,00	0,00	19,20	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
Итого:		610	192,24	22,61	17,41	116,11	727,29	783,90	260,91	224,60	478,15	9,87	19,94	18,10	157,9	5,49	0,49	20,41	89,00	0,55

2 вариант																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скуп.г8	Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	80	35,00	1,26	0,20	6,33	58,34	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00
гтк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	73,32	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
гк35	Картофельное пюре	180	35	3,78	8,10	26,28	196,20	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
гтк243	Хлеб ржаной/Дарницкий	30	4,5	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	9,04	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	Фрукты свежие(яблоко)	100	35,38	28,12	0,20	0,20	7,50	47,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	0,08	10,00	0,00
Итого:		590	192,24	45,28	22,08	84,66	601,54	1028,6	763,15	387,94	202,62	62,44	11,51	27,37	166,4	42,84	0,46	35,74	69,80	0,59

День: пятница 1 вариант родительская плата

Неделя: первая

Сезон: осенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	A, мкг	D, мкг
Завтрак																				
гтк453	Каша молочная овсяная из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	250	38,00	7,43	10,48	37,56	284,80	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
гтк243	Батон "На здоровье" с сыром	45	32,0	2,98	2,20	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
гк10	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	46,00	26,00	5,00	48,00	0,30	3,00	13,00	14,00	0,07	0,10	0,00	0,07	0,00
габ.9	Фрукты свежие(сезонные)	100	70,00	1,50	0,50	10,00	55,90	278,00	43,18	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00
Итого:		645	190,00	21,1	22,2	92,8	635,7	493,3	231,2	180,0	110,2	2,1	14,6	16,8	44,7	5,2	0,3	37,6	25,1	0,6

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	A, мкг	D, мкг
Завтрак																				
гк174	Запеканка рисовая с творогом со стученым молоком	180	45,00	14,60	14,27	35,00	337,50	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	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями	45	30,00	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
гк12	Яйцо отварное	52	21,14	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
гк37	Какао с витаминами	200	60,0	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
г.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	36,1	0,50	0,50	11,00	55,90	278,00	30,00	13,50	30,0	0,75	3,00	0,45	12,00	0,05	0,03	15,00	7,50	0,00
Итого:		607	192,24	24,6	20,7	97,7	686,1	740,1	297,6	65,2	74,6	2,5	13,0	44,0	89,0	0,4	0,6	30,1	157,3	80,5

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

1 вариант

родительская плата

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	A, мкг	D, мкг
Завтрак																				
гтк6	Омлет натуральный	200	73,74	14,90	14,30	15,00	212,00	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
гк217	Булочка в ассортименте	60	44,00	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	25,0	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" Водированный в/с	25	4,5	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
гтк232	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
Итого:		600	192,24	22,88	22,20	86,9	663,5	525,8	798	70	733	4	31	34	81	5	1	4	254	3

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	A, мкг	D, мкг
Завтрак																				
гтк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром твердых сортов	75	63,0	8,48	9,10	27,89	203,00	195,00	180,75	25,25	133,3	0,50	1,10	4,90	4,80	0,04	0,07	0,14	52,00	0,19
гтк453	Каша молочная рисовая с маслом сл. и фруктовой подливкой	250	39,0	6,78	9,47	32,86	272,7	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
гк37	Какао с витаминами "Витошка"	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
габ.9	Фрукты свежие(мандарины)	130	64,24	0,70	0,10	10,00	46,00	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:		655	192,24	19,7	21,2	96,7	673,0	659,2	578,8	205,3	185,7	2,1	10,8	14,3	215	0,5	0,4	51,7	226,0	3,5

День: вторник 1 вариант родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: осенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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	Иодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																				
скуп.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	45,0	2,06	0,10	6,30	12,00	141,00	21,90	10,50	21,00	0,54	3,00	0,30	17,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00
гтк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	111,2	13,00	15,10	18,20	259,00	182,00	38,00	22,00	95,00	2,00	10,80	1,54	27,60	0,04	0,10	15,00	0,00	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	180	20,0	3,60	5,76	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	0,00	0,03
гтк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	6,0	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	40,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
Итого:		640	192,24	20,36	21,24	87,31	591,7	473,0	88,4	83,4	181,0	5,5	15,9	3,7	65,4	0,2	0,3	28,0	10,0	0,0

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	Иодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																				
тк4	Икра свекольная	100	30,00	3,68	4,90	4,01	126,00	300,00	52,00	15,60	54,90	0,79	3,00	0,30	10,00	0,05	0,04	24,50	25,00	0,20
гтк134	Гуляш из отварной говядины	125	110,2	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	180	25,0	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
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
гтк434	Кисель "Витошка"	200	21,0	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
Итого:		635	192,24	25,37	25,00	77,47	712,0	828,2	156,3	219,1	430,7	9,4	12,2	4,6	84	0,6	0,7	46,5	155,6	1,9

День: среда 1 вариант родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: осенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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	Иодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																				
гтк 16	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	121,24	18,76	21,73	52,80	484,24	138,70	195,70	320,5	29,00	1,74	15,70	35,30	50,70	0,08	0,36	0,70	124,0	2,00
гтк243/	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	Какао с витаминами "Витошка"	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
таб 9	Фрукты свежие (яблоко)	120	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:		550	192,24	24,6	24,6	101,7	736,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257	4,5

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	Иодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг
Завтрак																				
гтк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	117,24	17,60	19,50	48,00	475,00	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	Батон столовый	30	10,00	1,88		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
таб 9	Фрукты свежие (яблоко)	150	45,00	0,60	0,60	12,00	60,00	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:		580	192,24	20,6	20,3	87,9	645,2	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

1 вариант

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: осенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скуп.т8	Овоши свежие (помидор) порционно	100	40,0	1,26	0,20	6,33	58,34	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00
тгк403	Кнели из птицы с соусом	130	81,24	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	5,36	44,40	0,01
тгк35	Картофельное пюре	180	35,0	3,78	8,10	26,28	196,20	471,00	47,00	29,00	85,00	1,10	4,40	0,24	26,40	0,14	0,06	5,00	1,80	0,06
тгк243	Хлеб ржаной/Дарницкий	30	6	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	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
таб.9	Кондитерские изделия	50	25,00	1,88	2,50	18,50	104,00	55,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	1,23	1,70	0,00
	Итого	597	192,24	21,52	24,28	81,90	644,04	966,60	183,99	239,96	157,89	6,09	9,20	12,37	108,10	0,33	0,22	34,59	47,90	0,07

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тк16	Салат из свежих огурцов с луком	100	37,24	3,26	2,20	3,50	75,00	241,60	18,90	21,70	27,90	0,90	0,70	0,33	16,70	0,06	0,03	28,00	0,00	0,00
тгк121/	Печень по-строгановски	125	79,00	13,40	10,60	7,50	165,00	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
тк5	Макаронные изделия отварные	180	20,0	3,60	5,76	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	0,00	0,03
тгк243	Хлеб ржаной/Дарницкий	30	6,0	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
тгк459/	Напиток "газовый"(чай с брусничной)	200	25	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.9	Кондитерские 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	685	192,24	23,94	20,44	93,71	690,70	650,67	70,85	96,70	537,75	9,91	7,23	24,91	170,38	0,37	1,39	49,75	7,59	0,03

День: пятница

1 вариант

родительская плата

Неделя: вторая

Сезон: осенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
тгк522	Салат из моркови припущенной и яблок	100	30,00	7,70	11,40	21,5	215,00	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
тгк265	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	33,00	8,20	9,45	41,50	280,00	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
тгк243	Батон столовый с сыром	45	27,2	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
тгк118	Какао "Хрутка"	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
таб.9	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	695	186,2	22,8	24,0	103,1	705,5	589	262,2	373,0	101,8	54,5	14,1	3,6	174	5,2	0,4	89,6	22	0,9
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	6137	1914	222	223	960	6757	6795	3373	2223	2399	98	162	184	1086	23	5	488	1197	18
	в среднем за один день (завтрак)	613,7	191,416	22,21	22,259	96,009	675,673	679,508	337,25	222,29	239,92	9,813	16,24	18,42	108,65	2,336	0,474	48,768	119,74	1,776

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг
Завтрак																				
скуприх и таб.8	Овоши консервированные (огурец) порционно	100	37,46	0,40	0,05	6,00	26,70	117,03	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	2,50	3,00	0,00
тгк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	75,00	13,00	12,00	29,00	189,00	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	180	28,54	4,50	7,50	26,00	274,00	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 в/с	30	6,0	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	Напиток кофейный с молоком	200	25,00	1,50	1,50	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
тгк39	Сок с трубочкой	200	20,24	0,00	0,00	19,20	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
	Итого	610	192,24	21,38	21,05	114,8	736,00	708,3	227,0	68,05	280,6	5,22	20,1	43,50	252	5,19	0,41	13,68	69,80	0,58
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	6157	1922	249,8	223,4	906,3	6776,9	7203,6	3622,3	1639	3198	111,4	152,8	270,5	1378	51,4	7,6	383,1	1576	97,7
	в среднем за один день (завтрак)	615,7	192,24	24,98	22,343	90,629	677,69	720,355	362,23	163,9	319,82	11,14	15,28	27,051	137,76	5,144	0,764	38,311	157,55	9,766

Технолог

И.И.Корниченко