



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, ВОЗРАСТ 7-11 лет
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ
(НА ВЕСЕННИЙ 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 ламинарными.

* 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 школах (г. П

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

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенний
 для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества					ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Цена руб.	Б	Ж	У	Y		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг	РСТ.
Завтрак																						
ттк453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28,00	5,56	7,77	32,86	223,6	163,2	147,0	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65		
ттк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	75	63,0	8,48	8,10	27,85	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	Какао с витаминами "Витошка"	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		
таб 9 Скурихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	50,00	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:	560	166	18,51	18,47	94,21	566,2	659,2	578,0	205,3	185,6	2,05	11	14	215	0,45	0,39	51,70	226,0	3,54		

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества					ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
			Цена руб.	Б	Ж	У	Y		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг	РСТ.
Завтрак																						
ттк6	Омлет натуральный	180	73,28	13,90	14,30	15,00	259,00	176,50	216,00	19,0	257,0	3,00	21,56	27,82	57,20	0,07	0,99	0,30	156,0	2,20		
ттк№233	Сыр Российский порционно	20	20,00	4,60	5,90	15,00	72,60	29,00	176,00	9,00	130,0	0,20	0,00	2,90	0,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19		
ттк243	Батон 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		
ттк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	57,5	2,90	3,50	25,00	128,00	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		
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	0,30	0,00	12,00	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:	545	166,32	23,58	23,90	79,9	565,3	511,3	639,8	79,3	596,3	4,50	23	33	63	0,31	1,26	5,44	230,0	2,39		

1 вариант

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Цена руб.	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг
Завтрак																				
таб.8 Сквирхин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,16	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
тк215	Говядина в кисло-сладком соусе	100	98,06	16,70	17,50	20,20	284,88	270,00	16,00	24,00	163,0	3,00	6,30	0,00	53,40	0,05	0,04	1,00	0,01	2,80
тк 35	Картофельное пюре	150	29,58	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
тк459	Напиток "Здоровье" (чай с шиповн.)	200	5,70	0,40	0,10	22,00	77,00	8,00	10,00	6,00	9,00	1,10	0,05	0,04	0,52	0,01	0,002	70,00	7,50	0,00
тк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	4,5	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:	535	166,00	21,35	23,37	82,70	571,48	917,0	85,75	107,0	272,3	6,30	11,7	1,98	94,0	0,28	0,13	91,0	75,81	3,21

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Цена руб.	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг
Завтрак																				
таб.8 Сквирхин	Икра кабачковая (пром.)	60	12,23	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
тк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	108	13,00	15,10	18,20	213,00	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	23,1	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
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,2	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
тк243	Хлеб северный (с ламинариями)	25	4,5	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	18,9	24,3	88,8	598,8	672,0	228,8	94,5	294,8	5,1	21,6	5,2	75,3	0,2	0,3	21,0	26,8	0,4

1 вариант

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Цена руб.	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рст.	D,мкг рст.
Завтрак																				
таб.8 Скворчкин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	28,16	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	
тк204	Рыба(горбуша)запеченая с сыром	100	77,62	13,20	13,70	11,58	225,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,65	44,00	39,00	378,0	0,18	0,83	18,00	0,01	
тк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	22,06	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	1,00	0,00	0,06	
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	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	1,00	0,00	0,55	
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	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	3,00	0,00	0,00	
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	100	28,12	0,20	0,20	9,50	47,00	278,00	85,00	32,50	57,50	0,01	5,00	1,25	42,50	0,10	10,00	0,00	0,00	
	Итого:	635	166,00	19,8	18,8	81,4	581,7	729,1	297,1	109,7	412,7	2,9	50,5	48,5	452	5,3	0,2	17,3	18,0	0,6

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Цена руб.	Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рст.	D,мкг рст.
Завтрак																				
таб.8 Скворчкин	Овощи свежие (огурец) порционно	60	28,16	0,55	0,10	3,80	8,00	98,00	6,90	7,20	4,20	0,18	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	
тк16	Котлета "Золотая рыбка" (минтай+цыплята)	90	88,26	13,20	13,70	15,58	225,00	278,00	177,20	34,00	266,0	0,65	44,00	39,00	378,0	0,18	0,83	18,00	0,01	
тк 18	Рис отварной	150	20,48	3,70	6,30	27,56	209,00	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
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	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	1,00	0,00	0,55	
тк39	Сок фруктовый с трубочкой	200	24,60	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	4,00	0,00	0,00	
	Итого:	525	166	19,4	20,3	84,1	581,3	460,5	221,3	62,6	332,4	4,9	45,6	40,6	399	5,3	0,2	7,4	19,8	0,6

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

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	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг	
таб.8 Скучихин	Икра кабачковая (пром.)	60	12,23	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	68,28	11,12	10,20	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	
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	14,82	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	
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	5,4	1,40	0,28	10,25	51,50	78,00	7,25	37,50	11,75	0,95	1,40	1,80	8,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	18,15	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 Скучихин	Фрукты свежие(мандарины)	100	47	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:	630	166,00	20,03	21,62	85,9	602,8	921	253,25	207,55	417,4	5,99	17,17	26,58	305,92	0,4	0,554	44,66	70,4	0,23	

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	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг	
таб.8 Скучихин	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,16	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	
тк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	65,72	10,12	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	
тк.35	Картофельное пюре	150	29,58	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	
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	5,4	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	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 Скучихин	Фрукты свежие(яблоко)	100	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	0,00	
	Итого:	540	166,0	15,41	19,32	83,45	568,50	1163,0	556,75	324,24	203,22	4,20	16,20	23,49	200,9	0,42	0,42	32,66	126,30	0,59	

1 вариант

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Цена руб.	Б	Ж	У		Са	К	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг рет.
тк265	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	205	33,00	3,56	8,60	32,86	223,60	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
тк243	Батон 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
тк3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	88,00	12,90	9,70	18,50	178,10	92,00	37,10	5,20	34,9	0,18	7,92	26,00	28,00	0,02	0,20	0,12	19,80	0,01
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	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
таб9 Скурякин	Фрукты свежие(яблоко)	120	32,00	0,50	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:	665	166,00	19,0	19,0	84,2	559,3	682,0	237,0	191,5	95,4	2,0	19,8	30,3	59,8	0,2	0,4	36,7	44,8	0,1

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
			Цена руб.	Б	Ж	У		Са	К	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	D,мкг рет.
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	45,14	12,90	10,70	18,50	228,00	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
тк243	Бутерброд(батон) с колбасными 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
тк37	Какао с витаминами "Витошка"	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
тк12	Яйцо отварное	1шт	24,16	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
таб9 Скурякин	Фрукты свежие(яблоко)	100	28,70	0,40	0,40	11,00	47,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00
	Итого:	572	166,0	22,8	17,0	81,2	567,7	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: весенний

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	Y		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	D, мкг	
Завтрак																						
тткб	Омлет натуральный	150	60,22	13,90	14,30	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		
ттк217	Булочка в ассортименте	60	44,00	4,60	5,90	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		
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	19,20	1,50	1,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00		
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	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		
ттк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	38,10	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:	550	166,0	24,88	25,20	81,9	610,5	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. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У	Y		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	D, мкг	
Завтрак																						
ттк273	Каша молочная рисовая с вишневой подливкой и маслом слив.	200/30/5	59,50	5,56	7,77	32,86	223,6	163,2	147,0	155,0	32,20	0,45	8,50	7,26	39,7	0,07	0,14	1,56	44,00	0,65		
ттк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный 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		
ттк320	Ватрушка с творогом	85	43,00	10,30	10,50	17,00	207,00	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,05	0,15	0,31	29,6	0,05		
ттк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	20	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)	100	39,00	0,40	0,40	7,50	47,00	278,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	10,00	3,00	0,00		
	Итого:	665	166,0	18,54	18,87	84,6	585,6	621,3	416	190	67	3	12	11	71	5	0	28	77	1		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг рет.
Завтрак																				
скур.г8	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	30	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
тпк110	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	108	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	150	15	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
тпк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	7,5	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
тпк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,5	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:	537	166,00	17,75	20,28	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

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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг рет.
Завтрак																				
тк4	Икра свекольная	60	20,78	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
тпк134	Гуляш из отварной говядины	100	105,00	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	14,82	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
тпк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	5,40	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
тпк434	Кисель "Витошка"	200	20,00	0,20	0,00	24,23	95,00	15,20	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68
	Итого:	540	166,00	22,89	24,20	81,26	603,5	708,2	135,5	212,9	408,7	9,1	11,0	4,5	80	0,6	0,7	36,7	145,6	1,8

1 вариант

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний
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	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	D, мкг рет.	
Завтрак																					
ткк16	Ватрушка Царская (запеканка)	160	93,60	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	
ткк243	Батон столовый	30	8,4	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	
ткк37	Какао с витаминами "Витошка"	200	25,0	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	
таб9 Скюрихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	39	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:	520	166,0	19,92	19,20	84,5	614,2	646	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.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодм кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	D, мкг рет.	
Завтрак																					
ткк37	Сырники из творога со ступенным молоком	160	93,6	14,60	15,60	33,50	360,00	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	
ткк243	Батон столовый	30	8,4	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	
ткк37	Какао с витаминами "Витошка"	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	
таб9 Скюрихин	Фрукты свежие(яблоко)	130	39,00	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	
	Итого:	520	166,0	20,5	18,5	83,4	612,0	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: вторая
Сезон: весенний

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	Йодид кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг рет.
Завтрак																				
екр-т8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	28,16	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
тк403	Голень куриная запеченая в сметане	110	80,62	13,00	13,20	10,54	200,00	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 35	Картофельное пюре	150	29,58	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
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	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
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	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.6 Скурихи	Кондитерские изделия	50	20,10	1,88	2,50	25,00	154,00	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	595	166,0	19,57	21,52	79,89	590,50	870,00	170,59	228,76	133,49	5,34	8,90	12,24	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.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йодид кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.	D, мкг рет.
Завтрак																				
тк16	Салат из свежих огурцов 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	0,20	10,00	0,04	0,02	15,00	66,50	0,00
тк121/1	Печень по-строгановски	100	75,00	10,40	9,60	5,90	153,00	158,67	14,00	15,00	43,0	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
тк5	Макаронные 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
тк243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	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
тк459/1	Напиток "таежный" (чай с брусничкой)	200	21,5	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 Скурихи	Кондитерские изделия	50	20,10	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	585	166,00	17,28	19,38	86,25	607,50	594,87	55,25	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: весенний

1 вариант

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	Y		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг рет.			
Завтрак																								
таб.9 Скородина	Овощи консервированные (огурец)	60	20,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк238	Плов из птицы (филе)	200	85,0	13,80	16,00	37,39	390,32	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	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	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	0,00	0,00	0,55	0,00
тгк118	Какао "Хрутка"	200	24,48	2,50	2,50	22,40	107,00	62,00	60,00	47,0	53,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	10,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
таб.9 Скородина	Фрукты свежие(мандарины)	100	32,00	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	0,00	0,00	0,20	0,00
	Итого	585	166,0	18,7	18,9	83,1	609,8	552,5	350,9	129,9	99,2	57,0	6,4	21,6	268	5,2	0,2	62,2	0	0,8	0,0	0,0	0,8	0,0
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5812	1660	199,6	206,3	838,3	5874,9	6973	3254	1374	2603	93,4	185,7	224	1707	18,0	4,1	399,6	1030	15,5	0,0	0,0	15,5	0,0
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	581,2	166,00	19,96	20,633	83,825	587,49	697,34	325,35	137,4	260,3	9,341	18,57	22,38	170,73	1,797	0,414	39,96	103	1,549	0,0	0,0	1,549	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	Y		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг рет.			
Завтрак																								
таб.9 Скородина	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	20	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	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	90	68,28	11,12	10,20	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	0,00	0,00	0,03	0,00
тгк319	Ризотто школьное	150	22,28	2,68	5,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	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	0,00	0,00	0,55	0,00
тгк136	Напиток кофейный с молоком	200	19,2	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	0,00	0,00	0,00	0,00
таб.9 Скородина	Фрукты свежие(мандарины)	100	31,70	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	0,00	0,00	0,20	0,00
	Итого	625	166,0	17,7	16,9	82,3	585,0	816,5	238,4	66,3	280,8	2,4	20,4	43,6	402	5,2	0,4	43,7	67	0,8	0,0	0,0	0,8	0,0
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5682,0	1660,3	197,0	202,6	835,1	5875,2	6988,4	3059,0	1233	3206	50,3	176,9	256,7	1711	18,5	6,8	299,6	1057	90,9	0,0	0,0	90,9	0,0
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	568,2	166,03	19,70	20,26	83,513	587,52	698,84	305,90	123,28	320,6	5,025	17,69	25,67	171,1	1,85	0,683	29,955	105,7	9,086	0,0	0,0	9,086	0,0

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко