

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №2
Е.В. Александрова

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Академия питания»
В.Ю. Лыкова
2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4, 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ПОКАЧИ
(НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

День: 1 понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенний
для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
				Б	Ж	У	Y		Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг
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
ТТК37	Какао с витаминами "Витшока"	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
ТТК9 таб 9	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:				18,51	18,47	94,21	566,18	659,18	578,00	205,25	185,60	2,05	10,80	14,26	214,5	0,45	0,39	51,70	226,00	3,54
Обед																				
ТТК 174	Салат из свежеслы с яблоками	60	15,16	0,80	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
ТТК1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250/15/10	57,16	2,98	4,30	12,00	134,00	332,10	48,50	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65
ТТК115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	90/50	121,68	10,80	11,10	8,00	176,00	259,00	140,00	22,00	340,00	2,00	5,30	2,70	37,50	0,12	0,12	4,00	0,02	0,20
ТТК302	Каша пшеничная вязкая	150	19	7,60	5,61	37,33	230,15	226,25	13,20	180,30	420,00	4,03	1,90	3,54	0,20	0,26	0,02	0,00	20,00	0,01
ТТК243/1	Хлеб "Пшеничн. " в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
ТТК39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25	1,00	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:				27,31	24,66	107,50	797,30	1024,9	250,20	337,90	870,90	12,14	17,82	9,83	82,20	0,56	0,19	35,00	202,3	0,86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				414,00	45,82	201,71	1363,48	1684,0	828,20	543,15	1056,5	14,19	28,62	24,09	296,7	1,01	0,58	86,70	246,2	4,4

для обучающихся 5-11 классов(возраст старше 12 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У	Y		Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг	D,мкг	
Завтрак																					
ТТК453	Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	28	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	
ТТК37	Какао с витаминами "Витшока"	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	
ТТК9 таб 9	Фрукты свежие(мандарины)	100	50,0	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:				18,51	18,47	94,21	566,18	659,18	578,00	205,25	185,60	2,05	10,80	14,26	214,5	0,45	0,39	51,70	226,00	3,54	
Обед																					
ТТК 174	Салат из свежеслы с яблоками	100	17,42	1,30	5,16	12,50	101,60	209,50	35,00	20,00	36,70	1,80	3,83	0,41	12,00	0,02	0,01	8,30	0,00	0,00	
ТТК1	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом,сметаной и зеленью	250/15/10	57,16	2,98	4,30	12,00	134,00	332,10	49,60	57,65	1,13	4,42	0,24	23,30	0,07	0,01	22,00	0,21	0,65		
ТТК115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	100/50	115,42	12,25	13,00	9,50	195,00	195,00	170,50	27,50	425,00	2,50	5,90	3,00	41,70	0,15	0,01	5,00	0,03	0,01	
ТТК302	Каша пшеничная вязкая	180	23	7,12	6,73	46,79	276,18	271,50	15,84	216,36	504,00	4,84	2,28	4,25	17,54	0,31	0,02	0,00	24,00	0,01	
ТТК243/1	Хлеб "Пшеничн. " в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	
ТТК39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	1,00	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:				248,00	28,78	29,74	123,47	902,93	891,8	580,94	387,46	1054,60	14,14	20,33	11,00	108,5	0,65	0,08	39,30	24,24	0,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				414,00	47,29	48,21	217,68	1469,11	1551,0	1158,9	592,71	1240,2	16,19	31,13	25,26	323,0	1,10	0,47	91,00	250,24	4,21

День: 2 вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

Льготная категория

1 вариант

№ рецептур	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.	D,мкг Г
Завтрак																				
суп.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	0,00	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
ткк459	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
ткк239	Хлеб северный (с ламин)	30	5,4	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	166,90	21,35	23,37	82,70	571,48	917,00	83,75	107,00	272,25	6,30	11,65	1,98	93,95	0,28	0,13	91,00	9,31	3,21
Обед																				
ткк185	Салат "Нежность"	60	28,65	2,28	4,86	9,50	70,80	73,90	19,20	19,80	33,60	0,60	3,26	4,11	15,48	0,03	0,06	3,00	0,91	0,31
ткк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	42,70	7,34	2,72	23,21	119,70	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00
тк183	Пельмени "Домашние "отварные с маслом и сметаной	185/10/20	146,71	12,50	15,60	43,00	436,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00	0,65
ткк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк14	Компот из яблок	200	19,04	0,20	0,20	17,90	105,00	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00
	Итого:	805	247,1	26,45	23,93	117,08	846,85	635,3	298,16	288,99	465,57	6,02	26,87	22,58	197,3	0,67	0,28	29,36	146,11	0,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414	47,8	47,30	199,78	1418,33	383,91	395,99	737,82	12,32	38,52	24,56	291,3	0,95	0,41	120,36	155,42	4,17	

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	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.	D,мкг Г
Завтрак																				
ткб.8	Овощи свежие (помидор) порционно	100	37,64	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
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
тк35	Картофельное пюре	180	35,52	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
ткк459	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
ткк239	Хлеб северный (с ламин)	30	5,4	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:	567	182,32	23,14	26,13	92,88	649,68	1013,6	99,15	118,20	296,65	7,05	11,95	2,11	100,7	0,30	0,14	104,00	9,31	3,21
Обед																				
ткк185	Салат "Нежность"	100	25,08	3,80	8,10	17,00	118,00	118,00	19,20	19,80	33,60	0,60	5,43	6,85	25,80	0,04	0,10	5,00	1,51	0,52
ткк256	Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	42,70	7,34	2,72	23,21	159,70	227,11	226,98	177,19	241,72	1,37	14,60	12,60	122,7	0,24	0,06	22,29	26,20	0,00
тк183	Пельмени "Домашние "отварные с маслом и сметаной	200/10/20	138,08	13,50	17,60	45,00	465,00	195,00	31,48	22,00	169,00	1,97	4,67	2,70	45,00	0,31	0,13	2,07	119,00	0,65
ткк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк14	Компот из яблок	200	15,82	0,20	0,20	17,90	105,00	57,50	7,00	4,00	4,00	1,00	0,44	0,07	0,14	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00
	Итого:	910	232	28,97	29,17	126,58	963,05	679,4	298,16	288,99	465,57	6,02	29,04	25,32	207,6	0,68	0,32	31,36	146,71	1,17
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	52,11	55,30	219,46	1612,7	1693,0	397,31	407,19	762,2	13,07	40,99	27,43	308,3	0,98	0,47	135,36	156,02	4,38

День: 3 среда
Неделя: первая
Сезон: весенний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

№ рецептур ы	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	F, F ₂	В1	В2	С	А,мкг	D,мкг
Завтрак																				
таб.8 Скорожин	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	0,10	5,00	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00
ткк204	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	0,12	0,83	18,00	0,01
ткк70	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	0,02	1,00	0,00	0,06
ткк243	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	0,30	0,00	10,64	45,00	10,80	8,00	10,00	1,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	130	28,12	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
Итого:				19,82	18,77	81,35	605,65	729,1	297,10	109,70	412,70	2,92	50,51	48,47	451,8	5,33	0,23	67,33	34,00	0,62
Обед																				
ткк317	Салат "Мозайка"	60	20,00	1,00	6,12	12,50	57,00	108,00	33,00	10,00	95,00	1,00	6,90	11,00	22,0	0,03	0,15	3,00	0,10	0,90
ткк 199	Юшка гороховая с колбасками	250	45,0	8,92	10,94	25,00	185,00	413,00	240,95	138,76	147,10	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
ткк121/1	Печень по-строгановски	100	70,5	10,40	9,60	5,90	153,00	158,67	14,00	15,00	431,00	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
ткк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб североый(с ламин.)	25/25	15,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
ткк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	1,00	0,00	19,20	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
ткк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	57,5	2,90	3,50	15,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,24	0,20	0,70	22,00	0,00
Итого:				30,85	35,51	134,68	870,15	1292	561	275	936	14	21	39	217	1,0	1,6	32,7	27,7	0,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				414,00	50,67	54,28	1475,80	2021,6	858,55	384,46	1349,1	16,60	71,0	87,74	668,5	6,28	1,84	100,03	61,71	1,58

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур ы	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	F, F ₂	В1	В2	С	А,мкг	D,мкг
Завтрак																				
курр.8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	36,74	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
ткк204	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	0,12	0,83	18,00	0,01
ткк70	Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	26,47	4,09	6,57	43,63	240,00	49,20	10,00	26,00	70,00	0,02	2,42	7,44	44,16	0,90	0,04	2,00	1,50	0,00
ткк243	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
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	0,30	0,00	9,50	40,00	10,80	8,00	10,00	1,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
таб.9	Фрукты свежие(яблоко)	110	32	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
Итого:				183	21,83	20,77	646,50	780,3	312,10	113,00	429,50	2,50	55,22	49,51	486,0	6,21	0,28	76,83	45,50	0,56
Обед																				
ткк317	Салат "Мозайка"	100	22,00	1,50	9,20	15,50	94,00	128,00	43,00	13,00	106,00	1,30	10,80	13,00	24,2	0,04	0,17	4,00	0,11	1,10
ткк 199	Юшка гороховая с колбасками	250	45,0	8,92	10,94	25,00	185,00	413,00	240,95	138,76	147,10	2,90	4,00	2,43	27,40	0,33	0,06	12,00	0,00	0,00
ткк121/1	Печень по-строгановски	125	51,63	10,40	9,60	5,90	191,00	158,67	14,00	15,00	431,00	5,00	4,40	22,74	133,1	0,19	1,15	13,00	5,58	0,00
тк5	Макаронные изделия отварные	180	20,00	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
ткк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб североый(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
ткк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	0,00	0,00	19,20	80,80	300,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00
ткк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	57,5	2,90	3,50	15,30	88,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,24	0,20	0,70	22,00	0,00
Итого:				231,13	31,45	39,55	983,35	1271,7	573,65	279,16	954,55	14,14	23,8	41,27	210,8	0,97	1,71	33,72	27,69	1,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				414,00	53,28	60,32	1629,85	2052	886	392	1384	17	79	91	697	7,2	2,0	110,6	73,2	2

День: 4 четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг
Завтрак																				
таб 8 Салатик	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	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 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	0,28	1,40	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 Салатик	Фрукты свежие (мандарины)	100	47,00	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:	630	165,88	20,03	21,62	89,9	602,8	921	253,25	417,55	5,99	17,17	26,58	305,9	0,4	0,554	44,66	70,4	0,23	0,3
Обед																				
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	20	1,50	3,12	10,79	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
тк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	61,9	7,07	7,82	15,10	150,00	144,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00
тк142	Сосиска отварная молочная	100	101,64	11,40	18,20	20,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00
тк35	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
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк111	Компот из ягодной смеси(вишня)	200	25	0,10	0,10	14,90	103,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	950	248,12	26,74	35,23	104,57	809,35	1043,4	167,20	157,05	367,85	5,86	10,01	11,25	46,1	0,45	0,22	25,00	2,02	0,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	46,77	56,85	194,47	1412,15	1964,4	420,5	364,60	785,2	11,85	27,18	37,83	352,0	0,85	0,77	69,66	72,4	0,3

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг							Витамины, мг				
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг
Завтрак																				
суп.т8	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
тк117	Котлета рубленая из птицы(филе)	100	75,86	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
тк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	15	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
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	18,2	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
таб 9 Салатик	Фрукты свежие(мандарины)	100	42,5	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	38,00	5,00	0,00
	Итого:	710	182,9	20,47	21,91	98,91	691,99	1102,6	264,21	466,85	6,75	16,47	16,70	293,6	0,51	0,50	51,71	88,0	0,0	0,0
Обед																				
тк207	Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	100	12,72	5,74	4,57	17,98	93,58	99,00	10,20	8,40	15,00	0,25	0,01	0,01	0,00	0,11	0,05	10,00	0,00	0,00
тк7	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	61,9	7,07	7,82	15,10	150,00	144,00	56,50	29,65	85,60	1,43	0,80	0,01	4,81	0,06	0,02	11,00	0,22	0,00
тк142	Сосиска отварная молочная	100	86,04	11,40	18,20	20,00	266,00	200,00	36,00	20,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,0	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00
тк35	Картофельное пюре	180	35,5	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
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк111	Компот из ягодной смеси(вишня)	200	25	0,10	0,10	19,90	103,00	96,60	4,00	4,00	3,00	0,00	0,90	7,90	0,90	0,01	0,00	4,00	0,00	0,00
	Итого:	905	231,16	32,22	39,34	122,74	924,13	1092,4	167,20	157,05	367,85	5,86	10,01	11,26	46,1	0,50	0,25	30,00	2,02	0,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,0	52,69	61,25	221,65	1616,12	2195,0	431,4	404,15	834,7	12,61	26,48	27,96	339,7	1,01	0,75	81,71	90,02	0,06

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭП (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг						Витамины, мг					
			Б	Ж	У	Цена руб.		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se	F,	В1	В2	С	А,мкг
Завтрак																			
тк265	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	205	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	1,88	0,20	12,85	60,70	166,00	4,75	16,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
тк 3	Запеканка творожная со стуженным молоком	110	88	12,90	9,70	18,50	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
тк10	чай с сахаром	200	3	0,20	0,00	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
тк243/1	Фрукты свежие(яблоко)	130	32,00	0,50	11,00	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
Скурихин	Итого:	675	166,00	19,04	85,21	559,30	682,0	237,03	191,45	95,35	2,03	19,78	30,26	59,84	0,16	0,38	36,68	44,80	0,07
Обед																			
тк171	Салат из свежлы с сыром	60	20,00	3,39	6,22	94,24	128,30	129,96	70,61	130,87	0,66	4,00	1,51	8,80	0,01	0,04	4,32	18,90	0,08
тк28	Суп-лапша домашняя с птицы и зеленью	250/25/2	45,0	6,58	7,70	28,00	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40
тк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	200	116,0	17,67	21,88	265,00	670,00	146,82	229,54	2,47	6,34	0,24	55,44	0,20	0,12	23,32	36,00	0,01	
тк243/1	Хлеб "Пшенич." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк434	Кисель "Витошка"	200	20,00	0,20	0,00	24,23	95,00	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,00	1,68
скурихи	Кондитерские изделия(вафли)	25	37,00	0,90	1,25	15,50	84,00	88,00	17,00	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,11	41,34	0,10	41,34
скурихи	Итого:	837	248,00	32,87	33,12	117,01	812,3	467,03	447,90	526,26	7,86	19,04	12,85	120,2	0,66	0,73	89,98	190,21	43,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:																			
			414,00	51,91	52,12	202,22	1371,6	704,06	639,35	621,61	9,89	38,82	43,11	180,1	0,82	1,11	126,66	235,01	43,6

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества				ЭП (ккал.)	Минералы, вещ-ва, мг						Витамины, мг					
			Б	Ж	У	Цена руб.		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se	F,	В1	В2	С	А,мкг
Завтрак																			
тк265	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	205	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	40	10,00	2,10	15,00	83,00	166,00	4,75	16,25	0,30	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
тк 3	Запеканка творожная со стуженным молоком	120	97	12,90	9,70	18,50	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
тк10	Чай с сахаром	200	3,0	0,20	0,00	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
т-9 Сур.	Фрукты свежие(яблоко)	130	32,0	0,50	11,00	65,00	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
скурихи	Итого:	695	175	19,26	19,10	87,36	682,00	223,85	193,95	108,35	2,68	21,02	30,45	64,80	0,17	0,39	16,68	49,30	0,07
Обед																			
тк171	Салат из свежлы с сыром	100	25,0	5,65	9,36	127,00	213,80	216,60	117,69	218,12	1,10	6,70	2,52	14,70	0,02	0,00	7,21	31,50	0,02
тк28	Суп-лапша домашняя с птицы и зеленью	250/25/2	45,0	6,58	7,70	28,00	87,20	28,75	44,75	35,00	0,95	4,80	8,00	42,00	0,05	0,09	1,00	5,21	0,40
тк248	Мясо духовое(говядина с картофелем)	225	102,00	18,03	24,79	444,38	759,00	146,82	229,54	2,47	7,18	0,27	62,80	0,30	0,15	23,32	36,00	0,01	
тк243/1	Хлеб "Пшенич." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк434	Кисель "Витошка"	200	20,00	0,20	0,00	24,23	95,00	60,00	20,00	3,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,30	0,34	20,00	130,00	1,68
скурихи	Кондитерские изделия(вафли)	25	37,00	1,88	2,50	18,50	104,00	88,00	17,00	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,11	41,34	0,10	41,34
скурихи	Итого:	907	239,00	36,47	38,51	125,53	1044,43	553,67	494,98	613,51	8,30	22,58	13,89	133,5	0,77	0,72	92,87	202,81	43,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:																			
			414,00	55,73	57,61	212,89	1635,13	775,52	688,93	721,86	10,98	43,60	44,34	198,3	0,94	1,11	109,55	252,11	43,5

№ рецептур	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	А,мкг	Д,мкг
Завтрак																				
ткб6	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
тк217	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	0,00
тк136	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
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	0,28	0,80	0,00	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,00
тк232	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	24,88	25,20	81,9	610,5	798	70	733	4	31	34	81	5	1	4	254	2
Обед																				
тк551	Салат "Овощной" 2 вар.	60	18	1,00	3,10	5,40	54,00	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
тк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	37	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00
тк45	Плов по-узбекски из говядины	200	108	18,23	21,29	38,15	435,00	408,50	33,81	233,83	255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб сеяный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	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
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	50,00	0,80	0,80	11,00	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00
Итого:				870	25,225	29,5265	121,756	824,15	1543,7	386,18	443,36	7,546	23,06	11,04	169,6	0,7745	0,31	54	10,27	0,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				414,0	50,11	203,66	1434,65	2069,5	1031,7	456,18	1176,4	12,03	54,42	45,26	250,4	6,07	1,72	58,44	264,07	2,21

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	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	А,мкг	Д,мкг	
Завтрак																					
ткб6	Омлет натуральный	200	57,07	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	
тк217	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	0,00	
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	19	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 "Пшеничный" йодированный в/с	25	4,5	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	0,28	0,80	0,00	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,00	
тк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	57,5	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	27,66	28,06	83,2	725,5	584,6	734	77	820	5	39	43	100	5	2	5	490	3
Обед																					
тк551	Салат "Овощной" 2 вар.	60	18,00	1,00	3,10	5,40	46,00	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	
тк270	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	37,00	1,07	3,79	24,53	101,00	427,20	80,50	38,65	94,60	1,63	5,86	0,66	35,70	0,07	0,06	27,00	0,27	0,00	
тк45	Плов по-узбекски из говядины	200	100,00	20,50	21,29	42,92	515,00	408,50	33,81	255,81	255,81	1,85	9,30	6,68	103,9	0,09	0,16	1,50	0,00	0,01	
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб сеяный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	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	
таб.9	Фрукты свежие(мандарины)	100	42,00	0,80	0,80	11,00	38,00	556,00	85,00	32,50	57,50	0,01	4,00	0,60	16,00	0,50	0,05	20,00	10,00	0,00	
Итого:				935	27,50	29,53	126,53	896,15	1843,7	233,71	152,35	443,36	7,55	23,06	11,04	169,6	0,77	0,31	54,00	10,27	0,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				414,3	55,16	209,73	1621,65	2428,3	967,71	229,62	1263,4	12,90	61,61	54,53	269,5	6,13	2,05	58,62	500,07	2,94	

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веще-ва, мг							Витамины, мг					
				Б	Ж	У	Y		К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг Г
Завтрак																					
скур-т8	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	
тк110	Тфтели 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	
тк243	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	
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	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	166,04	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	
Обед																					
тк 218	Салат из редиса с яйцом	60	35,6	0,76	3,06	4,14	48,00	180,00	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02	0,01	
тк12	Рассольник Ленинградский(с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/10/10	55,44	6,87	7,02	19,40	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21	0,65	
тк 204	Котлета из мятная с сыром	90	56,30	10,20	8,75	6,00	224,00	215,00	42,00	18,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	0,34	2,00	0,36	0,01	
тк 422	Картофель запеченый по-деревенски	150	40,0	3,20	8,40	19,50	184,93	481,60	39,83	93,13	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	0,07	25,45	0,54	0,65	
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	
тк21	Напиток апельсиновый	200	17,0	0,20	0,00	25,70	94,00	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	0,00	5,00	0,00	0	
таб 9	Фрукты свежие(груша)	100	48,00	0,96	0,24	20,00	42,00	310,00	42,00	20,40	13,20	0,12	2,00	0,20	20,00	0,04	0,06	10,00	4,00	0,00	
	Итого:	1025	262,4	26,32	28,02	118,22	840,28	1613,2	210,53	236,53	342,41	4,90	83,05	13,00	47,2	0,43	0,60	73,85	5,13	1,32	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		428,4	44,07	48,30	198,77	1408,78	2084,0	281,68	315,23	499,36	9,83	96,67	16,46	478,7	0,58	0,82	93,35	5,16	1,38	
для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет																					
Наименование блюда																					
№ рецептур ы	Выход (гр./мл.)	Цена руб.	Б	Ж	У	Y	ЭЦ (ккал.)	К	Ca	Mg	P	Fe	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг Г	
Завтрак																					
скур-т8	Овощи свежие (огурец) порционно	100	36,74	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	
тк110	Тфтели из говядины с рисом с соусом	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	180	20	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	
тк243	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	
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,54	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	177,78	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	
Обед																					
тк 218	Салат из редиса с яйцом	60	29,2	0,76	3,06	4,14	48,00	180,00	31,20	9,00	16,20	0,39	1,80	0,18	6,00	0,02	0,02	23,40	0,02	0,01	
тк12	Рассольник Ленинградский(с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/10/10	55,44	6,87	7,02	19,40	132,00	312,20	34,00	27,00	79,00	1,00	4,90	0,26	29,30	0,04	0,08	8,00	0,21	0,65	
тк 204	Котлета из мятная с сыром	100	62,56	10,20	8,75	6,00	261,00	215,00	42,00	18,00	180,00	1,00	65,00	8,90	317,0	0,08	0,34	2,00	0,36	0,01	
тк 422	Картофель запеченый по-деревенски	150	40,0	3,20	8,40	19,50	184,93	481,60	39,83	93,13	31,76	1,21	5,10	0,27	27,90	0,16	0,07	25,45	0,54	0,65	
тк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	
тк21	Напиток апельсиновый	200	17,0	0,20	0,00	25,70	94,00	32,60	8,00	3,00	5,00	0,10	0,35	0,09	3,00	0,01	0,00	5,00	0,00	0,0	
таб 9	Фрукты свежие(груша)	100	22,00	0,96	0,24	20,00	42,00	155,00	42,00	20,40	13,20	0,12	1,00	0,10	10,00	0,02	0,03	5,00	2,00	0,00	
Сквирхини																					
	Итого:	1155	236,2	26,315	28,02	118,215	877,28	1458,2	210,53	236,53	342,41	4,895	82,05	12,9	407,2	0,4125	0,565	68,85	3,13	1,32	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,0	46,675	49,26	205,525	1468,98	1931,2	298,88	319,93	523,36	10,345	97,98	16,56	472,6	0,5925	0,885	96,87	13,13	1,35	

День: 3 среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Льготная категория

1 вариант

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

№ рецептур	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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	А,мкг
Завтрак																				
ткк16	Вагрушка Царская (запеканка)	160	93,6	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	1,10	2,00	4,80	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ткк37	Какао с витаминами "Витгошка"	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	Фрукты свежие(яблоко)	130	39	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	19,92	19,20	85,5	614,2	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4,0
Обед																				
ткк46/1	Салат из краб. палочек с кукуруз конс. и луком зеленым	60	35,0	3,10	5,10	18,26	77,40	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01	1,50
ткк18	Свекольник со сметаной	250/10	45,0	2,69	5,39	20,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00	0,65
ткк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	133,0	16,90	16,12	35,33	405,00	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00
ткк243/1	Хлеб "Пшенич." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
ткк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	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:	770	248	26,82	27,16	116,37	810,10	1314,5	123,18	434,02	495,02	9,91	35,92	20,96	150,1	0,42	0,40	49,60	30,01	2,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,0	46,74	46,36	201,82	1424,26	1960,5	534,93	479,67	592,47	12,32	51,48	51,72	220,0	0,82	0,85	100,10	256,01	6,15

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ рецептур	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	Йод,мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	А,мкг
Завтрак																				
ткк16	Вагрушка Царская (запеканка)	200	110,22	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	124,00	2,00
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	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	Фрукты свежие(яблоко)	130	39,0	0,40	0,40	9,50	43,00	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	182,62	24,8	24,8	101,2	739,2	681	451	362	52	3	19	40	83	0	1	51	257	4,5
Обед																				
ткк46/1	Салат из краб. палочек с кукуруз конс. и луком зеленым	100	39,0	6,10	8,50	20,28	139,00	99,50	26,00	13,00	79,00	0,50	14,30	17,05	24,60	0,02	0,12	2,00	0,01	1,50
ткк18	Свекольник со сметаной	250/10	45,0	2,69	5,39	20,10	131,55	382,20	45,32	118,02	36,31	2,14	6,38	0,55	28,30	0,10	0,06	17,32	30,00	0,65
ткк97	Жаркое по-домашнему (говядина)	225	112,38	19,00	18,13	39,74	455,60	751,00	24,36	229,00	348,46	3,39	11,34	0,26	83,24	0,20	0,19	26,28	0,00	0,00
ткк243/1	Хлеб "Пшенич." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	10,00	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
ткк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	25,00	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:		231,38	31,915	32,57	122,795	922,3	1314,5	123,18	434,02	495,02	9,91	35,92	20,96	150,1	0,42	0,40	49,60	30,01	2,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		414,00	56,725	57,4	223,945	1661,52	1995,2	574,63	795,77	547,47	13,05	55,38	60,52	232,7	0,87	0,94	100,30	287,01	6,65

№ 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	F	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
таб.9	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
Сладкая	Плов из птицы (филе)	200	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
таб.238	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	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
таб.243	Какао "Хрутка"	200	2,50	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.118	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
Сквашен	Итого	585	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
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :																			
в среднем за один день (завтрак)																			
Обед																			
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,06	0,06	3,80	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	0,00	0,00
таб.258	Суп-пюре из разных овощей с пшен.	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01
таб.493	Биточки по-селянски	105	10,70	8,50	9,07	212,00	316,00	12,00	16,00	109,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	0,00	0,00
таб.5	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
таб.243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
таб.39	Сок в ассортименте (разливной)	200	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
таб.9	Фрукты свежие (банан)	100	1,80	0,40	18,80	105,00	696,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,10	2,00	4,40	0,08	0,10	20,00	40,00	0,00
Итого:	920	248,02	24,19	20,60	131,65	847,15	1624,5	198,90	174,10	290,45	8,00	18,09	8,14	137,6	0,37	0,37	38,80	46,2	0,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:																			
в среднем за один день (завтрак)																			
в среднем за один день (обед)																			
Итого в среднем за 10 дней																			
в среднем за один день (обед)																			
Итого в среднем за 10 дней																			

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

№ 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	F	В1	В2	С	А	Д
Завтрак																			
таб.9	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
таб.258	Плов из птицы(филе)	200	10,66	10,00	46,90	363,00	510,40	244,00	46,70	26,00	0,01	5,83	12,12	67,40	2,70	0,09	0,01	14,70	0,30
таб.243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	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
таб.118	Какао "Хрутка"	200	2,48	4,08	4,32	22,40	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(мандарины)	100	0,40	0,20	7,50	38,00	155,00	32,50	11,00	17,0	0,10	0,30	0,10	160,00	0,05	0,05	20,00	10,00	0,00
Итого:	585	183,4	17,1	14,7	92,6	590,5	1222	405,9	139,7	54,2	10,6	14,2	87	8,2	0,2	32,5	25	0,9	0,9
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :																			
в среднем за один день (завтрак)																			
Обед																			
таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,06	0,06	3,80	8,00	84,60	15,10	10,10	19,90	0,31	1,80	0,18	10,20	0,02	0,02	6,00	0,00	0,00
таб.258	Суп-пюре из разных овощей с пшен.	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00	344,10	65,30	21,00	68,00	1,08	4,38	2,34	25,30	0,06	0,06	6,20	0,15	0,01
таб.493	Биточки по-селянски	105	10,70	8,50	9,07	212,00	316,00	12,00	16,00	109,30	1,33	6,59	0,52	63,50	0,05	0,13	2,60	0,00	0,00
таб.5	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
таб.243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35	81,80	13,50	66,00	17,25	1,08	3,90	3,10	14,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00
таб.39	Сок в ассортименте (разливной)	200	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
таб.9	Фрукты свежие (бананы)	100	1,80	0,40	18,80	105,00	696,00	68,00	46,00	26,00	0,60	0,10	2,00	4,40	0,08	0,10	20,00	40,00	0,00
Итого:	930	231,04	27,29	21,56	143,44	918,35	1583,7	201,10	175,50	297,65	8,16	17,50	8,14	129,5	0,38	0,34	38,82	6,2	0,04
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :																			
в среднем за один день (завтрак)																			
в среднем за один день (обед)																			
Итого в среднем за 10 дней																			
в среднем за один день (обед)																			
Итого в среднем за 10 дней																			

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	414,46	44,41	36,28	236,04	1508,85	2805,6	607,00	326,90	437,35	62,34	28,13	22,36	216,5	8,61	0,58	71,33	30,9	0,04
ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:	2343,24	301,0	329,4	1282,1	9403,1	12723	3319,5	2975,4	6011,8	89,0	294,5	167,7	1682	6,2	5,3	465,5	521,5	50,7
в среднем за один день (обед)	234,324	30,10	32,94	128,21	940,31	1272,3	331,95	297,54	601,18	8,90	29,45	16,77	168,2	0,62	0,53	46,55	52,15	5,07
Итого за 10 дней	4140,7	515,7	548,9	2194,3	15846	20887	6660	4767	8850	184	504	394	3285	28,4	10,1	917	1769	66
Итого в среднем за 1 день	414,073	51,57	54,89	219,43	1584,61	2088,7	666,05	476,67	884,97	18,42	50,37	39,41	328,5	2,84	1,01	91,69	176,90	6,64

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко