

* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенностей питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПин 2.3.12.4.3590-20)

* 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 школах (г. 1

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

1 вариант

Для обучающихся 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				ЭЦ	Минералы, вещ-ва, мг										Витамины, мг			
		(гр./мл.)		Б	Ж	У	(ккал.)		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг	Вит. D,мкг	пет.
Защитная																						

Завтрак

тк265.	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом сл.	205	36,00	8,28	7,98	37,50		304,0	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				
тк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	65	49,0	6,50	8,90	12,80		94,50	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	32,00	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	55,00	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:	570	172,00	19,25	19,48	83,80		587,78	659,2	578,0	205,3	185,6	2,05	10,8	14,26	215	0,45	0,39	51,70	226,0	3,54				

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				ЭЦ	Минералы, веш-ва, мг										Витамины, мг					
		(гр./мл.)		Б	Ж	У	(ккал.)		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг			
Завтрак																								
тпк6	Омлет натуральный	150	68,00	11,30	12,30	10,00	159,00	176,50	216,00	19,0	227,0	3,00	21,56	27,82	57,20	0,07	0,99	0,30	156,0	2,20				
тпк17	Булочка в ассортименте	60	36,00	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				
тпк136	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				
тпк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	30	6,00	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01		0,00	0,55				
тпк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	37,00	2,90	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00				
	Итого:	555	172,0	19,28	20,20	81,9	610,5	525,8	798,0	70,0	733,0	4,5	31,4	34,2	80,8	5,3	1,4	3,4	253,8	2,9				

Завтрак

тк6	Омлет натуральный	150	68,00	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	36,00	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				
тк136	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				
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	30	6,00	1,98	0,20	12,20		58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01		0,00	0,55				
тк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	37,00	2,90	3,50	21,30		124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00				
	Итого:	555	172,0	19,28	20,20	81,9		610,5	525,8	798,0	70,0	733,0	4,5	31,4	34,2	80,8	5,3	1,4	3,4	253,8	2,9				

1 вариант

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
		(гр./мл.)		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	С	А,мкг рет.	Д,мкг	
Завтрак																					
тк438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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	
тк215	Говядина в кисло-сладком соусе	90	99,00	14,70	14,24	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	150	35,00	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	5,50	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)	40	7,50	1,16	0,23	16,40	65,60	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35	
	Итого:	540	172,00	19,35	20,11	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	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг								Витамины, мг				
		(гр./мл.)		Б	Ж	У		(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг рет.
Завтрак																				
тк438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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
тк110	Тертели 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	14,0	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	Какао с витаминами "Витолка"	200	32,00	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 северный (с ламинарками)	25	5,0	1,16	0,23	10,25	41,00	23,00	7,25	37,50	11,75	0,95	0,50	1,50	3,63	0,04	0,01	0,00	0,00	0,35
	Итого:	565	181,0	21,05	20,23	91,6	602,3	598,0	282,8	91,0	149,5	4,9	13,9	5,2	81,5	0,5	0,3	45,0	196,5	2,9

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 7-11 лет

1 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	Р	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг пет.	Д,мкг		
Завтрак																						
тк 16	Завтрак творожная "Ватрушка Царская"	150	100,00	14,07	16,50	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		
тк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	8	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		
тк103	Какао с молоком	200	21,0	3,07	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)	120	43	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:	500	172,0	19,22	19,40	84,45	614,16	646	412	46	97	2	16	31	70	0	0	51	226	4,0		

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена руб.	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг				
		(гр./мл.)		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A,мкг рет.	D,мкг		
Завтрак																						
тк37	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	100	13.55	16.80	33.50	340.00	158.67	14.00	15.00	431.0	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00		
тк243	Батон столовый	30	8	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		
тк103	Какао с молоком	200	21.0	3.07	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)	120	43	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:	510	172.0	18.70	19.7	83.4	592.0	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		

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний
для обучающихся 7-11 лет

1 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	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг		
Завтрак																						
тпк346	Овощи свежие (огурец) порционно	60	34,00	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		
тпк534	Палочки куриные в панировке	90	98,00	11,34	12,70	24,85	207,39	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		
тпк90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	15,00	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		
тпк243	Хлеб ржаной"Дарницкий"	25	5,00	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		
тпк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	5,00	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		
тпк555	Чай с малиной	200	15,00	0,28	0,10	10,80	45,11	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00		
	Итого:	550	172,00	20,14	20,30	87,78	584,5	690,3	228,65	187,8	402,55	6,05	17,75	27,9	160,8	5,35	0,518	7,16	67,4	0,58		

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена руб.	Пищевые вещества				ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг			
		(гр./мл.)		Б	Ж	У	(ккал.)		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг	
Завтрак																						
таб 8	Овощи свежие (помидор) порционно	60	34,00	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		
тпк523	Гуляш из птицы в соусе молочном	100	87,00	14,30	13,60	22,50	265,00	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		
тпк35	Картофельное пюре	150	35,0	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		
тпк243	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		
тпк6	Отвар из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,10	26,40	118,0	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	15,00	0,50		
	Итого:	540	172,0	19,39	19,52	83,25	578,50	885,0	471,75	291,74	145,72	4,19	11,20	22,24	158,4	0,32	0,35	22,66	126,30	0,59		

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: весенний

Для обучающихся 7-11 лет

1 вариант

№ рецепту ры	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, кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг пер.	Д, мкг		
		Завтрак																				
ткн453	Каша молочная овсяная из хлопьев	205	40,00	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		
ткн243/2	"Гаргулес" с маслом сл.																					
тк10	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		
ткн552	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		
тк38	Кекс творожный	50	45.00	9.00	9.00	23.00	195.50	10.00	26.00	5.00	48.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.07	0.02	0.00	0.07	0.00		
	Фрукты свежие(груша)	100	72.00	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:	585	172.00	18.7	19.3	86.7	586.6	600.0	225.9	191.3	108.5	2.2	11.9	4.3	31.8	0.2	0.2	36.6	25.1	0.1		
2 вариант																						
№ рецепту ры	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, кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг пер.	Д, мкг		
Завтрак																						
тк174	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	160	52.00	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		
ткн243	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 молоком	200	21.00	3.07	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	Ййцо отварное	50	22.00	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		
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	100	34.00	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:	565	172.0	19.1	20.0	81.2	584.7	740.1	297.6	62.7	61.6	1.9	11.7	43.8	84.0	0.4	0.6	25.1	152.8	80.5		

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенний
для обучающихся 7-11 лет

1 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг				
		(гр./мл.)		Б	Ж	У		(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг	Д, мкг	
Завтрак																						
тк6	Омлет натуральный	150	68,00	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		
тк217	Булочка в ассортименте	60	36,00	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		
тк136	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		
тк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	30	6,00	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55		
тк232	Йогурт с фруктовым наполнителем	115	37,00	2,40	3,50	21,30	124,00	129,00	235,00	30,00	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	2,00	22,00	0,00		
	Итого:	555	172,0	19,38	20,20	81,9	610,5	525,8	798,0	70,0	733,0	4,5	31,4	34,2	80,8	5,3	1,4	4,4	253,8	2,9		

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг				
		(гр./мл.)		Б	Ж	У		(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг	
Завтрак																						
тк273.	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом сл.	205	36,00	8,28	7,98	37,50	304,0	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		
тк243	Бутерброд(батон) с колбасными изделиями и сыром	60	49,0	6,50	8,90	12,80	94,50	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 "Витопшка"	200	32,00	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	55,00	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:	565	172,00	19,25	19,48	83,80	587,78	659,2	578,0	205,3	185,6	2,05	10,8	14,26	215	0,45	0,39	51,70	226,0	3,54		

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенний
для обучающихся 7-11 лет

1 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	Р	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг
Завтрак																				
ТРК545	Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	62	36,0	1,30	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
ТРК556	Паста школьная	225	124,0	16,12	19,60	51,50	451,00	284,00	49,00	29,00	131,00	2,80	12,02	1,54	47,84	0,10	0,13	15,00	0,03	0,06
ТРК243	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
ТР27	Чай с сахаром и лимоном	200	6,0	0,30	0,00	15,00	45,00	10,80	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
	Итого:	517	172,00	19,12	19,98	80,55	569,5	470,8	71,2	78,7	157,0	4,9	13,5	3,5	61,5	0,2	0,2	19,5	0,0	0,1

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг				
		(гр./мл.)		Б	Ж	У	(ккал.)		К	Са	Mg	Р	Fe	Йод, мг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А, мкг рет.	Д, мкг		
Завтрак																							
ТРК4	Икра свекольная	60	27,00	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			
ТРК523	Птица тушенная в соусе молочном	100	95,00	12,00	9,90	13,10	192,00	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			
ТРК90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	23,00	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			
ТРК243	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			
ТРК434	Кисель "Витошка"	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	0,00	0,30	0,34	20,00	130,0	1,68			
	Итого:	540	172,00	19,39	20,20	81,26	590,5	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 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг				
		(гр./мл.)		Б	Ж	У	(ккал.)		К	Са	Mg	P	Fe	Йод, кг	Se, мкг	F, мкг	B1	B2	C	A, мкг	D, мкг		
Завтрак																							
тк3	Запеканка творожная со ступенным молоком	165	108,00	13,50	16,80	33,60	335,00	92,00	232,00	36,00	320,0	1,60	7,92	26,00	28,00	0,08	0,20	0,00	0,00	0,01			
тк243/2	Батон витаминный "На здоровье"	30	8,0	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			
тк103	Какао с молоком	200	21,0	3,07	2,50	26,00	151,28	146,00	221,00	14,00	3,20	1,00	0,90	2,00	20,00	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50			
тк38	Фрукты свежие(яблоко)	110	35,0	0,20	0,20	10,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00			
	Итого:	505	172,0	18,65	19,70	82,5	587,0	634	488	77	343	3	12	30	60	0	0	50	133	2,5			

2 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				ЭЦ	Минеральн. вещ-ва, мг										Витамины, мг				
		(гр./мл.)		Б	Ж	У	(ккал.)		К	Са	Mg	P	Fe	Йод,м кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рет.	Д,мкг		
Завтрак																							
тк37	Сырники из творога со ступенным молоком	160	100.00	16.47	18.60	45.00	435.00	158.67	14.00	15.00	431.0	5.00	4.40	22.74	133.1	0.19	1.15	13.00	5.58	0.00			
тк243	Батон столовый	30	8.00	1.88	0.20	12.85	60.70	166.00	4.75	16.25	3.25	0.30	1.10	2.00	4.80	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00			
тк27/1	Чай с грушей и апельсином	200	23.00	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)	120	41.00	0.40	0.40	10.00	40.00	230.00	30.00	11.00	17.0	0.10	1.76	0.26	7.04	0.04	0.02	35.00	3.00	0.00			
	Итого:	510	172.0	19.25	19.40	82.9	585.2	565.5	56.8	47.3	461.3	6.4	7.3	25.0	145.6	0.3	1.2	63.0	8.6	0.0			

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний
для обучающихся 7-11 лет

1 вариант

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				ЭЦ	Минеральн. вещ.-ва, мг										Витамины, мг				
		(гр./мл.)		Б	Ж	У	К		Са	Mg	P	Fe	Йод,мг кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг рр.	Д,мкг			
Завтрак																							
ТРК346	Овощи свежие (помидор) порционно	60	34,00	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			
ТРК57	Биточки рубленые из птицы	90	70,00	13,00	12,30	10,94	193,00	121,00	100,84	143,8	17,24	1,14	2,70	10,00	57,00	0,08	0,03	0,36	44,40	0,01			
ТР35	Картофельное пюре	150	35,0	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			
ТРК243	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			
ТР10	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 Скучини	Кондитерские изделия	50	24,00	1,88	1,50	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	580	172,0	19,57	19,62	80,29	583,50	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	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Минералы, веш.-ва, мг										Витамины, мг				
		(гр./мл.)		Б	Ж	У		(ккал.)	К	Са	Mg	P	Fe	Йод,мг	Se,мкг	F,мкг	В1	В2	С	А,мкг	Д,мкг	
Завтрак																						
ТРК438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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		
ТРК12/1	Печень по-строгановски	100	70,00	12,40	11,60	5,90	145,00	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		
ТР5	Макаронные изделия отварные	150	17,00	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		
ТРК243	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	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		
ТРК459/1	Напиток "таежный" (чай с брусничкой)	200	24,0	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 Скучини	Кондитерские изделия	50	30,00	1,85	1,90	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	172,00	19,10	18,78	88,15	569,50	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
для обучающихся 7-11 лет

1 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 кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг пет.	Д,мкг		
Завтрак																						
тнк438	Огурец консервированный(порционно)	60	25,00	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		
тнк265	Плов из птицы	200	85,00	15,60	18,70	42,50	385,00	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		
тнк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	30	6,00	1,98	0,20	12,20	58,50	23,30	10,00	5,00	5,00	0,28	0,80	1,50	3,63	5,00	0,01	1,00	0,00	0,55		
тнк459/1	Напиток "Тажкный" (чай с брусничкой)	200	21,0	0,77	0,18	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		
тнк38	Фрукты свежие(яблоко)	110	35,0	0,20	0,20	10,00	40,00	230,00	30,00	11,00	17,0	0,10	1,76	0,26	7,04	0,04	0,02	35,00	3,00	0,00		
	Итого	600	172,0	19,1	19,4	86,9	580,50	600,5	205,0	191,6	73,6	2,1	12,0	4,0	41	5,2	0,2	60,1	92	0,6		
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5502	1720	192	197	837	5876	6614	3263	1383	2507	39	145	163	916	18	4	393	1213	18		
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>550,2</i>	<i>172,00</i>	<i>19,25</i>	<i>19,75</i>	<i>83,747</i>	<i>587,55</i>	<i>661,36</i>	<i>326,26</i>	<i>138,3</i>	<i>250,7</i>	<i>3,879</i>	<i>14,5</i>	<i>16,33</i>	<i>91,57</i>	<i>1,805</i>	<i>0,409</i>	<i>39,251</i>	<i>121,3</i>	<i>1,758</i>		
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 кг	Se, мкг	F, мкг	В1	В2	С	А,мкг пет.	Д,мкг		
таб.9	Овощи консервированные (огурец) порционно	60	25	0,55	0,10	3,80	12,00	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		
тнк17	Биточки школьные из птицы	90	80,00	10,12	10,70	17,00	146,00	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		
тнк319	Ризотто школьное	150	36,00	4,18	5,50	25,00	235,00	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		
тнк243	Хлеб "Пшеничный" йодированный	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		
тнк136	Напиток кофейный с молоком	200	25,0	1,50	2,30	22,40	107,00	168,00	161,00	7,00	145,0	1,00	9,00	2,00	20,00	0,02	0,15	1,00	23,80	0,00		
	Итого	525	172,0	18,33	18,8	80,4	558,5	661,5	208,4	55,3	263,8	2,3	20,1	43,5	252	5,2	0,4	8,7	67	0,6		
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5460,0	1729,0	192,9	196,3	837,7	5859,4	6638,8	3153,7	1176	3370	50,7	133,0	244,5	1433	13,9	7,9	356,0	1389	95		
	<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	<i>546</i>	<i>172,90</i>	<i>19,29</i>	<i>19,63</i>	<i>83,771</i>	<i>585,94</i>	<i>663,88</i>	<i>315,37</i>	<i>117,6</i>	<i>337</i>	<i>5,072</i>	<i>13,3</i>	<i>24,45</i>	<i>143,3</i>	<i>1,392</i>	<i>0,788</i>	<i>35,603</i>	<i>138,9</i>	<i>9,541</i>		