

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №4»

_____ О.А. Исянгулова

« _____ » _____ 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

_____ О.А. Кузнецова

« _____ » _____ 2024г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК И ОБЕД НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тк №30	Макароны отварные с сыром	200	63,00	9,89	12,22	42,68	321	0,07	0,12	0,15	0,056	0,000	277,7	101,5	11,58	1,50	97,7	0,003	0,009	0,020
тк №98/1	Какао с молоком	200	25,00	2,97	3,09	14,74	99	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	65,4	71,2	24,00	0,96	66,8	0,003	0,000	0,019
тк №166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
тк №94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 2,5%)	135	60,00	3,38	4,32	14,85	112	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
Итого:		595	156,00	20,04	20,31	97,07	652	0,20	0,49	1,90	0,246	0,080	533,0	373,4	73,68	3,97	456,7	0,02	0,01	0,07
Обед																				
тк №165	Помидоры свежие порционно	100	52,00	0,66	0,12	2,30	14	0,04	0,02	15,00	0,000	0,000	8,4	15,6	12,00	0,540	174,0	0,000	0,000	0,000
тк №66	Суп "Кудряш" с мясом (говядина)	250/10	49,00	0,81	4,58	16,81	112	0,1	0,08	9,2	0,031	0,030	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
тк №5	Шницель из говядины	100	137,00	12,72	11,52	12,80	209	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110
тк №14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
инстр №2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	25,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
тк №166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинарjami)	30/30	8,00	4,61	1,63	24,51	134	0,16	0,075	0,06	0,000	0,000	44,8	50,5	49,80	2,03	42,3	0,004	0,009	0,000
Итого:		900	296,00	29,88	31,01	126,12	884	0,66	0,33	29,17	0,058	0,120	123,2	306,4	120,82	10,03	647,7	0,01	0,01	1,16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			452,00	49,92	51,32	223,19	1536	0,86	0,82	31,07	0,304	0,200	656,1	679,9	194,50	14,00	1104,4	0,027	0,026	1,229

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тк №164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
тк №58	Каша молочная "Геркулес" с маслом	205	45,00	6,53	8,69	28,30	217	0,12	0,01	0,40	0,125	0,070	32,7	93,0	39,45	1,01	75,7	0,002	0,000	0,100
тк №100	Чай с сахаром и молоком	210	14,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000
тк №166	Батон нарезной	60	10,00	4,56	1,80	30,00	156	0,07	0,02	0,00	0,000	0,000	12,0	39,0	8,40	0,66	55,8	0,000	0,000	1,200
инстр №1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
Итого:		645	174,00	18,55	17,91	86,23	585	0,26	0,19	15,80	0,234	1,970	296,9	218,0	75,44	4,50	182,9	0,032	0,003	1,412
Обед																				
тк №129	Салат с крабовыми палочками	100	25,00	6,41	10,06	5,17	137	0,04	0,03	6,06	0,180	0,000	12,9	17,3	0,00	0,48	10,8	0,014	0,004	0,000
тк №23	Свекольник с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	54,00	5,33	11,28	17,00	191	0,08	0,06	9,28	0,050	0,030	45,7	72,1	0,97	1,51	17,4	0,006	0,000	0,034
тк №7	Рыба запеченная с овощами (горбуша)	50/50	122,00	13,34	9,01	5,84	158	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	36,00	106,4	0,015	0,004	0,650
тк №15	Картофельное пюре	180	31,00	3,78	8,10	26,28	196	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480
тк №102	Напиток из плодов шиповника	200	20,00	0,62	0,25	18,46	79	0,08	0,03	32,00	0,000	0,000	14,4	58,2	18,40	1,56	101,4	0,024	0,000	0,010
тк №166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024
Итого:		910	260,00	34,59	40,39	99,41	903	0,42	0,37	70,13	0,279	1,020	217,2	389,6	124,48	44,88	592,8	0,072	0,015	1,198
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			434,00	53,14	58,30	185,64	1488	0,68	0,56	85,93	0,513	2,990	514,1	607,6	199,92	49,38	775,6	0,104	0,018	2,610

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг											
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F				
	Завтрак																							
тк№24	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	86,00	13,59	12,36	15,18	238	0,05	0,30	4,80	0,160	0,000	256,2	197,1	41,00	0,66	160,2	0,030	0,010	0,070				
тк№127	Чай с сахаром	210	10,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000				
тк№117	Булочка "Домашняя"	60	25,00	1,11	3,22	48,75	187	0,03	0,02	0,00	0,030	0,000	7,2	32,5	6,83	0,43	0,7	0,001	0,002	0,008				
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000				
инстр№1	Фрукт свежий	100	53,00	0,40	0,40	9,80	47	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112				
	Итого:	565	178,00	17,20	16,32	96,26	574	0,19	0,39	19,80	0,340	0,000	297,6	304,3	80,30	5,04	255,4	0,061	0,012	0,190				
	Обед																							
тк№172	Салат из свеклы с растительным маслом	100	20,00	1,80	5,10	9,50	92	0,02	0,05	8,90	0,002	0,000	45,0	51,0	26,00	1,70	342,0	0,000	0,001	0,000				
тк№65	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью	250/15/1	50,00	5,00	5,10	11,00	111	0,06	0,07	5,20	0,400	0,030	14,5	36,5	4,92	0,89	6,9	0,002	0,005	0,170				
тк№8	Котлета по-хлыновски (говядина)	100	110,00	15,48	13,76	12,53	283	0,04	0,09	1,66	0,011	0,00	21,73	85,93	5,52	1,10	162,51	0,003	0,000	0,380				
тк№22	Макаронные изделия отварные	180	18,00	6,30	7,38	42,30	265	0,04	0,04	0,00	0,018	0,072	11,3	0,9	7,53	0,00	17,3	0,002	0,000	0,140				
тк№133	Напиток из свежих яблок	200	15,00	0,10	0,10	16,42	68	0,01	0,01	2,50	0,001	0,00	4,00	2,75	2,25	0,55	69,50	0,001	0,000	0,002				
тк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинариями)	30/30	8,00	4,61	1,63	24,51	134	0,16	0,075	0,06	0,000	0,000	44,8	50,5	49,80	2,03	42,3	0,004	0,009	0,000				
	Итого:	906	221,00	33,29	33,07	116,26	952	0,33	0,34	18,32	0,432	0,102	141,3	227,5	96,02	6,27	640,5	0,012	0,015	0,692				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		399,00	50,49	49,39	212,52	1526	0,52	0,73	38,12	0,772	0,102	438,8	531,8	176,32	11,31	895,9	0,073	0,027	0,882				

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг											
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F				
	Завтрак																							
тк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	30,00	1,55	0,1	3,25	20	0,05	0,03	5,00	0,000	0,000	10,0	31,0	10,50	0,016	1,6	0,000	0,000	0,025				
тк№28	Омлет натуральный	180	69,00	8,65	6,63	10,79	137	0,04	0,09	3,87	0,011	0,000	19,9	129,0	20,81	0,86	186,0	0,003	0,001	0,360				
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	1,47	1,57	13,33	73	0,01	0,06	1,90	0,006	0,000	59,3	52,3	20,31	0,26	60,8	0,030	0,000	0,080				
тк№166	Батон нарезной	60	10,00	4,56	1,80	30,00	156	0,07	0,02	0,00	0,000	0,000	12,0	39,0	8,40	0,66	55,8	0,000	0,000	1,200				
тк№170	Кондитерские изделия	50	60,00	0,04	0,46	52,50	222	0,08	0,45	0,00	0,011	0,000	0,0	154,5	34,00	0,75	231,0	0,003	0,000	0,025				
	Итого:	540	189,00	16,27	10,56	109,87	608	0,25	0,65	10,77	0,028	0,000	101,1	405,8	94,02	2,55	535,3	0,036	0,001	1,690				
	Обед																							
тк№21	Салат из овощей с морской капустой	100	25,00	1,28	8,99	8,05	118	0,05	0,04	4,01	0,01	0,00	21,54	43,94	1,50	0,016	0,87	0,016	0,016	0,000				
тк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью	250/15/1	50,00	6,19	8,35	13,90	156	0,02	0,05	1,34	0,400	0,030	15,9	63,7	2,34	0,74	29,4	0,002	0,005	0,170				
тк№32	Жаркое из птицы (грудка)	50/150	109,00	9,18	20,38	23,31	313	0,05	0,07	0,88	0,000	0,000	14,6	131,7	15,75	1,29	187,0	0,003	0,008	0,100				
тк№72	Напиток из ягод или плодов с/м	200	15,00	0,20	0,13	22,59	92	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000				
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024				
	Итого:	826	207,00	21,96	39,54	94,51	821	0,31	0,25	7,51	0,411	0,030	106,0	400,7	71,08	6,05	452,6	0,025	0,035	0,294				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		396,00	38,23	50,10	204,38	1429	0,56	0,90	18,28	0,439	0,030	207,1	806,5	165,10	8,59	987,9	0,061	0,036	1,984				

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-летний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	71,00	13,00	8,80	15,20	196	0,07	0,06	0,00	0,012	0,000	10,1	77,0	6,89	0,42	100,2	0,008	0,020	0,760
тк№15	Картофельное пюре	180	31,00	3,78	8,10	26,28	196	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480
тк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	10,00	0,25	0,06	10,39	43	0,00	0,01	2,80	0,000	0,000	2,7	1,3	1,60	0,06	11,8	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	4,00	1,90	0,34	24,80	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
Итого:		675	195,00	19,53	17,75	92,12	566	0,19	0,28	33,34	0,20	0,810	95,2	219,6	55,20	5,83	326,0	0,047	0,021	1,352
Обед																				
тк№192	Огурец консервированный порционно	100	32,00	0,70	0,10	1,90	11	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,0	14,0	4,00	0,40	23,0	0,000	0,000	0,000
тк№10	Юшка гороховая	250	48,00	6,88	12,14	23,07	241	0,31	0,11	5,94	0,010	0,030	39,6	47,8	4,08	0,65	21,6	0,004	0,005	0,130
тк№2	Птица тушеная в соусе	50/50	71,00	14,59	13,65	17,42	301	0,05	0,07	0,88	0,030	0,000	14,6	131,7	15,75	1,29	187,0	0,003	0,008	0,100
тк№84	Рис припущенный	180	21,00	0,27	6,01	25,76	215	0,02	0,05	0,00	0,020	0,07	22,84	60,75	16,22	0,00	11,05	0,001	0,000	0,440
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	25,00	0,60	0,00	36,40	144	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинариями)	30/30	8,00	4,61	1,63	24,51	134	0,16	0,075	0,06	0,000	0,000	44,8	50,5	49,80	2,03	42,3	0,004	0,009	0,000
Итого:		890	205,00	27,65	33,53	129,06	1046	0,56	0,34	10,88	0,06	0,102	135,8	318,7	97,85	7,17	524,9	0,012	0,022	0,670
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			400,00	47,18	51,28	221,18	1612	0,75	0,62	44,22	0,258	0,91	231,0	538,3	153,05	13,00	850,9	0,059	0,043	2,022

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тк№57	Каша молочная "Дружба"	205	45,00	5,04	7,31	27,51	196	0,04	0,02	0,00	0,000	0,00	20,00	102,00	36,00	0,80	68	0,000	0	0,000
тк№98/1	Какао с молоком	200	25,00	2,97	3,09	14,74	99	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	65,4	71,2	24,00	0,96	66,8	0,003	0,000	0,019
тк№35	Слойка с яблоком (тесто слоеное пром.пр-ва)	100	75,00	6,13	8,63	17,88	167	0,00	0,01	2,80	0,000	0,000	2,7	1,3	1,60	0,06	11,8	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	4,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
Итого:		535	149,00	17,35	20,38	74,39	544	0,18	0,19	3,51	0,01	0,000	125,7	213,2	73,90	2,90	188,9	0,003	0,009	0,019
Обед																				
тк№95	Салат "Степной" (картофель, зел.горошек, огурец конс., морковь, лук репчатый, масло раст.)	100	30,00	1,90	5,33	16,80	161	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,0	14,0	4,00	0,40	23,0	0,000	0,000	0,000
тк№12	Солянка домашняя со сметаной	250/10	67,00	6,34	9,00	9,25	168	0,31	0,11	5,94	0,010	0,030	39,6	47,8	4,08	0,65	21,6	0,004	0,005	0,130
тк№56	Картофель по-французски с птицей	50/150	126,00	15,73	20,00	28,08	355	0,13	0,19	0,40	0,125	0,070	32,7	60,8	39,45	1,01	75,7	0,002	0,000	0,100
тк№111	Компот из смеси сухофруктов	200	24,00	0,75	0,00	21,80	90	0,01	0,02	0,40	0,200	0,000	25,2	39,6	19,40	0,60	449,4	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	4,05	0,66	29,28	140	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024
Итого:		820	255,00	28,77	34,99	105,21	915	0,63	0,41	6,74	0,34	0,100	144,5	319,1	115,93	6,56	804,7	0,010	0,011	0,254
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			404,00	46,12	55,37	179,60	1459	0,81	0,60	10,25	0,346	0,10	270,2	532,4	189,83	9,46	993,6	0,013	0,020	0,273

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
ткк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	72,00	6,54	12,06	3,60	149	0,10	0,08	0,00	0,000	0,00	17,50	68,00	10,00	0,90	110,00	0,000	0,000	0,000	
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	5,40	6,12	26,28	182	0,14	0,07	0,00	0,017	0,060	21,6	130,0	88,00	2,88	165,6	0,001	0,003	0,550	
ткк№100	Чай с сахаром и молоком	210	14,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000	
ткк№166	Батон нарезной	30	5,00	2,28	0,90	15,00	78	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600	
инстр№2	Сок с трубочкой (1 шт)	200	39,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000	
	Итого:	720	155,00	16,82	20,93	77,56	572	0,30	0,25	4,26	0,033	0,060	111,3	251,1	116,29	6,98	566,0	0,001	0,004	1,150	
	Обед																				
ткк№165	Огурец свежий порционно	100	52,00	0,70	0,10	1,90	11	0,03	0,02	7,00	0,000	0,000	17,0	30,0	14,00	0,50	196,0	0,000	0,000	0,000	
ткк№18	Борщ Сибирский с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	55,00	6,75	5,98	16,00	143	0,06	0,06	3,07	0,065	0,030	59,4	83,6	8,14	1,37	15,8	0,003	0,000	0,032	
ткк№5	Биточки из говядины	100	137,00	12,72	11,52	12,80	209	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110	
ткк№22	Макаронные изделия отварные	180	18,00	6,30	7,38	42,30	265	0,04	0,04	0,00	0,018	0,072	11,3	0,9	7,53	0,00	17,3	0,002	0,000	0,140	
ткк№72	Напиток из клубники	200	15,00	0,20	0,13	22,59	92	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000	
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024	
	Итого:	910	285,00	31,78	26,80	122,25	862	0,36	0,22	12,26	0,094	0,132	166,0	301,1	94,82	9,22	578,0	0,010	0,006	0,306	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		440,00	48,60	47,73	199,81	1434	0,66	0,47	16,52	0,127	0,192	277,3	552,1	211,11	16,20	1144,0	0,011	0,010	1,456	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																				
ткк№62	Каша молочная рисовая с маслом	205	40,00	4,94	7,13	31,96	212	0,12	0,16	0,55	0,040	0,000	124,0	176,0	45,00	0,75	89,0	0,025	0,006	0,040	
ткк№127	Чай с сахаром	210	10,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000	
ткк№55	Ватрушка "Царская" (вариант 2)	100	58,00	12,49	12,39	25,70	270	0,04	0,28	0,15	0,000	0,000	131,3	122,4	28,68	1,56	137,6	0,001	0,001	0,020	
ткк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	4,00	1,90	0,34	24,80	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000	
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112	
	Итого:	695	191,00	20,13	20,31	108,04	655	0,27	0,51	15,70	0,190	0,000	289,5	373,1	106,15	6,26	321,1	0,056	0,007	0,172	
	Обед																				
ткк№130	Салат "Зимний"	100	30,00	1,84	8,43	7,03	162	0,03	0,03	3,31	0,010	0,000	10,2	27,7	2,20	0,43	8,0	0,010	0,000	0,130	
ткк№86	Суп крестьянский со сметаной	250/10	35,00	2,60	5,30	14,30	116	0,09	0,02	8,61	0,025	0,030	15,2	26,2	7,16	0,10	0,3	0,002	0,000	0,500	
ткк№92	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	122,00	10,66	7,32	9,22	147	0,20	0,64	0,00	0,007	0,051	58,2	79,9	11,71	0,20	52,3	0,005	0,013	0,509	
ткк№15	Картофельное пюре	180	31,00	3,78	8,10	26,28	196	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480	
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	25,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000	
ткк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинариями)	30/30	8,00	4,61	1,63	24,51	134	0,16	0,075	0,06	0,000	0,000	44,8	50,5	49,80	2,03	42,3	0,004	0,009	0,000	
	Итого:	900	251,00	24,49	30,98	101,54	847	0,51	0,94	31,52	0,078	0,891	190,8	264,8	93,98	6,99	464,7	0,030	0,023	1,619	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		442,00	44,62	51,29	209,58	1502	0,78	1,45	47,22	0,268	0,891	480,3	637,8	200,13	13,25	785,9	0,086	0,046	1,791	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																			
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	86,00	5,07	7,19	7,32	114	0,04	0,07	1,57	0,010	0,060	12,0	92,8	16,5	1,20	122,1	0,003	0,001	0,220
тк№22	Макаронные изделия отварные	180	18,00	6,30	7,38	42,30	265	0,04	0,04	0,00	0,018	0,072	11,3	0,9	7,53	0,00	17,3	0,002	0,000	0,140
тк№37	Витаминизированный напиток	200	25,00	0,00	0,00	29,20	95	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Батон нарезной	30	5,00	2,28	0,90	15,00	78	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
	Итого:	670	184,00	18,05	20,27	99,82	640	0,18	0,40	6,67	0,058	0,212	223,3	263,6	63,23	1,68	442,2	0,019	0,004	0,990
	Обед																			
тк№34	Салат "Школьный"	100	29,00	1,27	5,38	5,67	77	0,03	0,03	3,31	0,010	0,000	10,2	27,7	2,20	0,43	8,0	0,010	0,000	0,130
тк№75	Суп-пюре из овощей на курином бульоне с гречками	250/10	56,00	5,05	4,16	18,39	146	0,04	0,06	7,07	0,020	0,030	29,1	45,7	21,44	0,61	20,0	0,003	0,005	0,000
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (грудка)	50/150	105,00	10,87	12,99	35,27	368	0,13	0,19	0,40	0,125	0,070	32,7	60,8	39,45	1,01	75,7	0,002	0,000	0,100
тк№91	Кисель из ягод или плодов с/м	200	25,00	0,21	0,13	22,38	92	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024
	Итого:	820	223,00	22,51	24,35	108,37	825	0,39	0,37	12,06	0,156	0,100	126,0	295,5	114,58	6,05	339,0	0,019	0,011	0,254
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		407,00	40,56	44,62	208,19	1466	0,57	0,77	18,73	0,214	0,312	349,3	559,1	177,81	7,73	781,3	0,038	0,015	1,244

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																			
тк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
тк№61	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	205	35,00	7,33	8,12	35,70	245	0,16	0,02	0,00	0,000	0,000	28,0	112,0	42,00	1,40	102,0	0,000	0,002	0,000
тк№98/1	Какао с молоком	200	25,00	2,97	3,09	14,74	99	0,02	0,08	0,65	0,010	0,000	65,4	71,2	24,00	0,96	66,8	0,003	0,000	0,019
тк№166	Батон нарезной	30	5,00	2,28	0,90	15,00	78	0,03	0,01	0,00	0,000	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,000	0,000	0,600
инстр№1	Фрукт свежий	150	70,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
	Итого:	605	161,00	18,44	17,88	80,89	563	0,27	0,20	15,79	0,103	1,900	299,4	269,2	91,70	5,45	225,6	0,033	0,004	0,731
	Обед																			
тк№ 84	Салат витаминный	100	28,00	0,59	9,41	10,09	124	0,03	0,03	3,51	0,000	0,000	13,5	24,4	17,03	0,61	13,0	0,000	0,000	0,030
тк№18	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	47,00	6,85	11,11	19,11	204	0,20	0,07	3,78	0,030	0,030	45,2	125,1	3,95	0,75	31,5	0,002	0,010	0,290
тк№3	Печень по-строгановски	50/50	84,00	13,55	11,86	3,08	173	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
тк№31	Картофель запеченный по-деревенски	180	35,00	1,80	5,87	25,98	157	0,15	0,18	14,31	0,050	0,110	95,9	124,9	29,37	0,00	3,4	0,001	0,000	0,060
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	25,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024
	Итого:	915	227,00	28,90	40,14	105,12	892	0,65	0,51	25,60	0,081	0,140	244,3	535,4	146,80	9,07	598,6	0,009	0,016	0,504
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		388,00	47,34	58,02	186,01	1455	0,92	0,71	41,39	0,184	2,040	543,7	804,6	238,50	14,52	824,2	0,042	0,020	1,235

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																			
тк№78	Котлета рубленая из птицы	100	82,00	13,58	7,19	15,06	205	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
тк№15	Картофельное пюре	180	31,00	3,78	8,10	26,28	196	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480
тк№127	Чай с сахаром	210	10,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
тк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 2,5%)	135	60,00	3,38	4,32	14,85	112	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
	Итого:	655	187,00	22,84	19,95	78,72	615	0,19	0,58	16,64	0,216	0,890	267,3	357,2	93,53	3,98	492,1	0,025	0,004	0,610
	Обед																			
тк№167	Кукуруза отварная (консервированная)	60	25,00	1,32	0,24	6,72	24	0,01	0,01	2,40	0,001	0,000	21,0	20,5	6,50	0,180	68,0	0,000	0,000	0,009
тк№13	Рассольник ленинградский с мясом птицы и сметаной	250/15/10	51,00	6,64	6,50	20,44	176	0,08	0,06	7,31	0,031	0,030	25,7	69,2	6,71	0,89	19,8	0,002	0,000	0,250
тк №6	Рыба, запеченная с овощами и сыром (минтай)	50/50	65,00	14,33	10,61	4,78	173	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	0,36	106,4	0,015	0,004	0,650
тк№84	Рис припущенный	180	21,00	0,27	6,01	25,76	215	0,02	0,05	0,00	0,020	0,07	22,84	60,75	16,22	0,00	11,05	0,001	0,000	0,440
тк№111	Компот из смеси сухофруктов	200	25,00	0,75	0,00	21,80	90	0,01	0,02	0,40	0,200	0,000	25,2	39,6	19,40	0,60	449,4	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшен-й в/с, хлеб "Северный" (с ламинариями)	30/30	8,00	4,61	1,63	24,51	134	0,16	0,075	0,06	0,000	0,000	44,8	50,5	49,80	2,03	42,3	0,004	0,009	0,000
	Итого:	875	195,00	27,92	24,99	104,01	812	0,31	0,24	17,42	0,264	0,282	188,2	259,0	139,63	4,06	697,0	0,022	0,013	1,349
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		382,00	50,76	44,94	182,73	1427	0,50	0,82	34,06	0,480	1,172	455,5	616,3	233,16	8,04	1189,1	0,047	0,017	1,959

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																			
тк№59	Каша манная молочная жидкая	205	45,00	5,93	7,13	30,94	212	0,06	0,02	0,00	0,000	0,00	24,00	36,00	10,00	0,40	56,00	0,000	0,000	0,000
тк№100	Чай с сахаром и молоком	210	14,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,02	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000
тк№88	Блинчики со сгущенным молоком	50/10	48,00	6,61	10,46	18,36	194	0,07	0,02	0,01	0,010	0,000	19,9	46,5	11,69	1,11	11,8	0,002	0,009	0,110
тк№166	Хлеб пшеничный в/с (йодированный)	30	4,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	100	53,00	0,40	0,40	9,80	47	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
	Итого:	605	164,00	17,75	20,99	85,84	606	0,31	0,22	15,09	0,026	0,000	157,6	157,3	54,58	5,22	151,5	0,032	0,019	0,222
	Обед																			
тк№34	Винегрет овощной	100	30,00	1,40	10,10	6,80	124	0,03	0,02	2,43	0,000	0,000	0,0	24,2	2,18	0,41	0,0	0,010	0,000	0,000
тк№19	Щи из свежей капусты с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	54,00	4,83	7,98	10,34	133	0,09	0,02	8,61	0,025	0,030	15,2	26,2	7,16	0,10	0,3	0,002	0,000	0,500
тк №33	Запеканка картофельная с субпродуктами	200/6	143,00	21,60	14,60	33,74	353	0,04	0,02	0,00	0,000	0,180	20,0	102,0	36,00	0,80	68,0	0,015	0,000	0,000
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	25,00	0,60	0,20	36,40	144	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий	30/30	8,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024
	Итого:	836	260,00	33,54	34,57	113,94	896	0,36	0,16	15,04	0,026	0,210	96,2	323,4	102,34	8,01	543,3	0,031	0,006	0,524
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		424,00	51,29	55,56	199,78	1502	0,67	0,38	30,13	0,052	0,210	253,8	480,6	156,92	13,23	694,8	0,063	0,025	0,746

	Итого за 2 недели (12 дней)		4968,00	568,25	617,92	2412,61	17834,7	8,28	8,81	415,93	3,96	9,15	4677,20	7347,12	2296,35	178,71	11027,5	0,62	0,30	17,43
	Средние показатели в день		414,00	47,35	51,49	201,05	1486,22	0,69	0,73	34,66	0,33	0,76	389,77	612,26	191,36	14,89	918,96	0,05	0,03	1,45
	Выполнение в процентах среднее	СанПиН		96	102	95	99	90	83	90	67	14	59	93	116	150	139	95	90	66

* Примерное циклическое меню рассчитано на два приема пищи (завтрак и обед), норматив потребления пищевых веществ и энергии 60%

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), были включены в рацион питания для учащихся специализированные, обогащённые незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями, говядина, рыба, мясо птицы, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, соки, витаминизированные напитки, фрукты свежие.

* Использованная литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);
Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР 2.4.0260-21

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)

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

Циклическое двухнедельное 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)

01.03.2024 Исполнитель: Анисимова Н.Г.