

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №6»


  
\_\_\_\_\_ Ю. Д. Никонов

« 28 » \_\_\_\_\_ 02 2024г



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

  
\_\_\_\_\_ О. А. Кузнецова

« 02 » \_\_\_\_\_ 02 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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>156,00</b>	<b>20,04</b>	<b>20,31</b>	<b>97,07</b>	<b>652</b>	<b>0,20</b>	<b>0,49</b>	<b>1,90</b>	<b>0,246</b>	<b>0,080</b>	<b>533,0</b>	<b>373,4</b>	<b>73,68</b>	<b>3,97</b>	<b>456,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>																				
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 пшени-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
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>296,00</b>	<b>29,88</b>	<b>31,01</b>	<b>126,12</b>	<b>884</b>	<b>0,66</b>	<b>0,33</b>	<b>29,17</b>	<b>0,058</b>	<b>0,120</b>	<b>123,2</b>	<b>306,4</b>	<b>120,82</b>	<b>10,03</b>	<b>647,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,16</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>452,00</b>	<b>49,92</b>	<b>51,32</b>	<b>223,19</b>	<b>1536</b>	<b>0,86</b>	<b>0,82</b>	<b>31,07</b>	<b>0,304</b>	<b>0,200</b>	<b>656,1</b>	<b>679,9</b>	<b>194,50</b>	<b>14,00</b>	<b>1104,4</b>	<b>0,027</b>	<b>0,026</b>	<b>1,229</b>

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	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>174,00</b>	<b>18,55</b>	<b>17,91</b>	<b>86,23</b>	<b>585</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>15,80</b>	<b>0,234</b>	<b>1,970</b>	<b>296,9</b>	<b>218,0</b>	<b>75,44</b>	<b>4,50</b>	<b>182,9</b>	<b>0,032</b>	<b>0,003</b>	<b>1,412</b>
<b>Обед</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>260,00</b>	<b>34,59</b>	<b>40,39</b>	<b>99,41</b>	<b>903</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>70,13</b>	<b>0,279</b>	<b>1,020</b>	<b>217,2</b>	<b>389,6</b>	<b>124,48</b>	<b>44,88</b>	<b>592,8</b>	<b>0,072</b>	<b>0,015</b>	<b>1,198</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>434,00</b>	<b>53,14</b>	<b>58,30</b>	<b>185,64</b>	<b>1488</b>	<b>0,68</b>	<b>0,56</b>	<b>85,93</b>	<b>0,513</b>	<b>2,990</b>	<b>514,1</b>	<b>607,6</b>	<b>199,92</b>	<b>49,38</b>	<b>775,6</b>	<b>0,104</b>	<b>0,018</b>	<b>2,610</b>

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	
	<b>Завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>178,00</b>	<b>17,20</b>	<b>16,32</b>	<b>96,26</b>	<b>574</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>19,80</b>	<b>0,340</b>	<b>0,000</b>	<b>297,6</b>	<b>304,3</b>	<b>80,30</b>	<b>5,04</b>	<b>255,4</b>	<b>0,061</b>	<b>0,012</b>	<b>0,190</b>	
	<b>Обед</b>																				
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 ламинарями)	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	
	<b>Итого:</b>	<b>906</b>	<b>221,00</b>	<b>33,29</b>	<b>33,07</b>	<b>116,26</b>	<b>952</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>18,32</b>	<b>0,432</b>	<b>0,102</b>	<b>141,3</b>	<b>227,5</b>	<b>96,02</b>	<b>6,27</b>	<b>640,5</b>	<b>0,012</b>	<b>0,015</b>	<b>0,692</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>399,00</b>	<b>50,49</b>	<b>49,39</b>	<b>212,52</b>	<b>1526</b>	<b>0,52</b>	<b>0,73</b>	<b>38,12</b>	<b>0,772</b>	<b>0,102</b>	<b>438,8</b>	<b>531,8</b>	<b>176,32</b>	<b>11,31</b>	<b>895,9</b>	<b>0,073</b>	<b>0,027</b>	<b>0,882</b>	

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	
	<b>Завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>189,00</b>	<b>16,27</b>	<b>10,56</b>	<b>109,87</b>	<b>608</b>	<b>0,25</b>	<b>0,65</b>	<b>10,77</b>	<b>0,028</b>	<b>0,000</b>	<b>101,1</b>	<b>405,8</b>	<b>94,02</b>	<b>2,55</b>	<b>535,3</b>	<b>0,036</b>	<b>0,001</b>	<b>1,690</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	
	<b>Итого:</b>	<b>826</b>	<b>207,00</b>	<b>21,96</b>	<b>39,54</b>	<b>94,51</b>	<b>821</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>7,51</b>	<b>0,411</b>	<b>0,030</b>	<b>106,0</b>	<b>400,7</b>	<b>71,08</b>	<b>6,05</b>	<b>452,6</b>	<b>0,025</b>	<b>0,035</b>	<b>0,294</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>396,00</b>	<b>38,23</b>	<b>50,10</b>	<b>204,38</b>	<b>1429</b>	<b>0,56</b>	<b>0,90</b>	<b>18,28</b>	<b>0,439</b>	<b>0,030</b>	<b>207,1</b>	<b>806,5</b>	<b>165,10</b>	<b>8,59</b>	<b>987,9</b>	<b>0,061</b>	<b>0,036</b>	<b>1,984</b>	

День: пятница  
 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	
	<b>Завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>195,00</b>	<b>19,53</b>	<b>17,75</b>	<b>92,12</b>	<b>566</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>33,34</b>	<b>0,20</b>	<b>0,810</b>	<b>95,2</b>	<b>219,6</b>	<b>55,20</b>	<b>5,83</b>	<b>326,0</b>	<b>0,047</b>	<b>0,021</b>	<b>1,352</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>205,00</b>	<b>27,65</b>	<b>33,53</b>	<b>129,06</b>	<b>1046</b>	<b>0,56</b>	<b>0,34</b>	<b>10,88</b>	<b>0,06</b>	<b>0,102</b>	<b>135,8</b>	<b>318,7</b>	<b>97,85</b>	<b>7,17</b>	<b>524,9</b>	<b>0,012</b>	<b>0,022</b>	<b>0,670</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>400,00</b>	<b>47,18</b>	<b>51,28</b>	<b>221,18</b>	<b>1612</b>	<b>0,75</b>	<b>0,62</b>	<b>44,22</b>	<b>0,258</b>	<b>0,91</b>	<b>231,0</b>	<b>538,3</b>	<b>153,05</b>	<b>13,00</b>	<b>850,9</b>	<b>0,059</b>	<b>0,043</b>	<b>2,022</b>	

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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
тк№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					
тк№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					
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	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					
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>155,00</b>	<b>16,82</b>	<b>20,93</b>	<b>77,56</b>	<b>572</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>4,26</b>	<b>0,033</b>	<b>0,060</b>	<b>111,3</b>	<b>251,1</b>	<b>116,29</b>	<b>6,98</b>	<b>566,0</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>1,150</b>					
	<b>Обед</b>																								
тк№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					
тк№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					
тк№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					
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№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					
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					
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>285,00</b>	<b>31,78</b>	<b>26,80</b>	<b>122,25</b>	<b>862</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>12,26</b>	<b>0,094</b>	<b>0,132</b>	<b>166,0</b>	<b>301,1</b>	<b>94,82</b>	<b>9,22</b>	<b>578,0</b>	<b>0,010</b>	<b>0,006</b>	<b>0,306</b>					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>440,00</b>	<b>48,60</b>	<b>47,73</b>	<b>199,81</b>	<b>1434</b>	<b>0,66</b>	<b>0,47</b>	<b>16,52</b>	<b>0,127</b>	<b>0,192</b>	<b>277,3</b>	<b>552,1</b>	<b>211,11</b>	<b>16,20</b>	<b>1144,0</b>	<b>0,011</b>	<b>0,010</b>	<b>1,456</b>					

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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F					
	<b>Завтрак</b>																								
тк№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					
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№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					
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					
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>191,00</b>	<b>20,13</b>	<b>20,31</b>	<b>108,04</b>	<b>655</b>	<b>0,27</b>	<b>0,51</b>	<b>15,70</b>	<b>0,190</b>	<b>0,000</b>	<b>289,5</b>	<b>373,1</b>	<b>106,15</b>	<b>6,26</b>	<b>321,1</b>	<b>0,056</b>	<b>0,007</b>	<b>0,172</b>					
	<b>Обед</b>																								
тк№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					
тк№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					
тк№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					
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					
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 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					
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>251,00</b>	<b>24,49</b>	<b>30,98</b>	<b>101,54</b>	<b>847</b>	<b>0,51</b>	<b>0,94</b>	<b>31,52</b>	<b>0,078</b>	<b>0,891</b>	<b>190,8</b>	<b>264,8</b>	<b>93,98</b>	<b>6,99</b>	<b>464,7</b>	<b>0,030</b>	<b>0,023</b>	<b>1,619</b>					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>442,00</b>	<b>44,62</b>	<b>51,29</b>	<b>209,58</b>	<b>1502</b>	<b>0,78</b>	<b>1,45</b>	<b>47,22</b>	<b>0,268</b>	<b>0,891</b>	<b>480,3</b>	<b>637,8</b>	<b>200,13</b>	<b>13,25</b>	<b>785,9</b>	<b>0,086</b>	<b>0,046</b>	<b>1,791</b>					

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
<b>Завтрак</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>184,00</b>	<b>18,05</b>	<b>20,27</b>	<b>99,82</b>	<b>640</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>6,67</b>	<b>0,058</b>	<b>0,212</b>	<b>223,3</b>	<b>263,6</b>	<b>63,23</b>	<b>1,68</b>	<b>442,2</b>	<b>0,019</b>	<b>0,004</b>	<b>0,990</b>
<b>Обед</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>223,00</b>	<b>22,51</b>	<b>24,35</b>	<b>108,37</b>	<b>825</b>	<b>0,39</b>	<b>0,37</b>	<b>12,06</b>	<b>0,156</b>	<b>0,100</b>	<b>126,0</b>	<b>295,5</b>	<b>114,58</b>	<b>6,05</b>	<b>339,0</b>	<b>0,019</b>	<b>0,011</b>	<b>0,254</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>407,00</b>	<b>40,56</b>	<b>44,62</b>	<b>208,19</b>	<b>1466</b>	<b>0,57</b>	<b>0,77</b>	<b>18,73</b>	<b>0,214</b>	<b>0,312</b>	<b>349,3</b>	<b>559,1</b>	<b>177,81</b>	<b>7,73</b>	<b>781,3</b>	<b>0,038</b>	<b>0,015</b>	<b>1,244</b>

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
<b>Завтрак</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>161,00</b>	<b>18,44</b>	<b>17,88</b>	<b>80,89</b>	<b>563</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>15,79</b>	<b>0,103</b>	<b>1,900</b>	<b>299,4</b>	<b>269,2</b>	<b>91,70</b>	<b>5,45</b>	<b>225,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,004</b>	<b>0,731</b>
<b>Обед</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>227,00</b>	<b>28,90</b>	<b>40,14</b>	<b>105,12</b>	<b>892</b>	<b>0,65</b>	<b>0,51</b>	<b>25,60</b>	<b>0,081</b>	<b>0,140</b>	<b>244,3</b>	<b>535,4</b>	<b>146,80</b>	<b>9,07</b>	<b>598,6</b>	<b>0,009</b>	<b>0,016</b>	<b>0,504</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>388,00</b>	<b>47,34</b>	<b>58,02</b>	<b>186,01</b>	<b>1455</b>	<b>0,92</b>	<b>0,71</b>	<b>41,39</b>	<b>0,184</b>	<b>2,040</b>	<b>543,7</b>	<b>804,6</b>	<b>238,50</b>	<b>14,52</b>	<b>824,2</b>	<b>0,042</b>	<b>0,020</b>	<b>1,235</b>

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуская	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
<b>Завтрак</b>																				
тк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	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
<b>Итого:</b>		<b>655</b>	<b>187,00</b>	<b>22,84</b>	<b>19,95</b>	<b>78,72</b>	<b>615</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>16,64</b>	<b>0,216</b>	<b>0,890</b>	<b>267,3</b>	<b>357,2</b>	<b>93,53</b>	<b>3,98</b>	<b>492,1</b>	<b>0,025</b>	<b>0,004</b>	<b>0,610</b>
<b>Обед</b>																				
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 приущенный	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
<b>Итого:</b>		<b>875</b>	<b>195,00</b>	<b>27,92</b>	<b>24,99</b>	<b>104,01</b>	<b>812</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>17,42</b>	<b>0,264</b>	<b>0,282</b>	<b>188,2</b>	<b>259,0</b>	<b>139,63</b>	<b>4,06</b>	<b>697,0</b>	<b>0,022</b>	<b>0,013</b>	<b>1,349</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>382,00</b>	<b>50,76</b>	<b>44,94</b>	<b>182,73</b>	<b>1427</b>	<b>0,50</b>	<b>0,82</b>	<b>34,06</b>	<b>0,480</b>	<b>1,172</b>	<b>455,5</b>	<b>616,3</b>	<b>233,16</b>	<b>8,04</b>	<b>1189,1</b>	<b>0,047</b>	<b>0,017</b>	<b>1,959</b>

<b>Итого за 2 недели (10 дней)</b>			<b>4140,00</b>	<b>470,84</b>	<b>506,99</b>	<b>2033,23</b>	<b>14874</b>	<b>6,80</b>	<b>7,83</b>	<b>375,55</b>	<b>3,56</b>	<b>8,84</b>	<b>4153,21</b>	<b>6334</b>	<b>1950</b>	<b>156,02</b>	<b>9339,05</b>	<b>0,55</b>	<b>0,26</b>	<b>16,41</b>
<b>Средние показатели в день</b>			<b>414,00</b>	<b>47,08</b>	<b>50,70</b>	<b>203,32</b>	<b>1487</b>	<b>0,68</b>	<b>0,78</b>	<b>37,55</b>	<b>0,36</b>	<b>0,88</b>	<b>415,32</b>	<b>633,41</b>	<b>194,96</b>	<b>15,60</b>	<b>933,91</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,64</b>
<b>Выполнение в процентах среднее</b>		<b>СанПиН</b>		<b>95</b>	<b>100</b>	<b>97</b>	<b>99</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>98</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>96</b>	<b>118</b>	<b>158</b>	<b>142</b>	<b>100</b>	<b>92</b>	<b>75</b>

\* Примерное цикличное 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, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями, мясо птицы, говядина, рыба, 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)

Цикличное 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)