

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №6»



Ю. Д. Никонов

« 28 »

2024г

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»



О. А. Кузнецова

« 28 »

02

2024г

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

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕ 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 (всеобуч)

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Цена отпуски | 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 №30 | Макароны отварные с сыром | 200 | 42,00 | 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 |
| тгк№127 | Чай с сахаром | 210 | 5,00 | 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 |
| тгк№166 | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий" | 30 | 3,00 | 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 | Напиток кисломолочный (снежок или йогурт) | 150 | 30,00 | 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 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | 590 | 80,00 | 16,39 | 17,36 | 71,21 | 512 | 0,18 | 0,42 | 1,25 | 0,236 | 0,080 | 467,81 | 302,2 | 50,6 | 3,04 | 392,2 | 0,017 | 0,012 | 0,05 |

День: *вторник*

Неделя: *первая*

Сезон: *весенне-летний*

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Цена отпуски | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк№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 |
| тгк№58 | Каша молочная "Геркулес" с маслом | 205 | 30,00 | 6,53 | 8,69 | 31,29 | 229 | 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 |
| тгк№100 | Чай с сахаром и молоком | 210 | 11,00 | 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 |
| тгк№166 | Хлеб пшеничный в/с (йодированный) | 60 | 6,00 | 6,42 | 2,70 | 28,52 | 164 | 0,24 | 0,16 | 0,12 | 0,000 | 0,000 | 75,0 | 77,4 | 24,60 | 2,16 | 84,3 | 0,009 | 0,009 | 0,000 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | 495 | 73,00 | 19,81 | 18,36 | 72,29 | 534 | 0,38 | 0,30 | 0,92 | 0,234 | 1,970 | 335,9 | 239,9 | 77,1 | 3,44 | 192,4 | 0,011 | 0,012 | 0,100 |

День: *среда*

Неделя: *первая*

Сезон: *весенне-летний*

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Цена отпуски | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк№57 | Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) | 205 | 29,00 | 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 |
| тгк№127 | Чай с сахаром | 210 | 5,00 | 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 |
| тгк№166 | Хлеб пшеничный / масло сливочное | 30,10 | 9,00 | 3,31 | 8,55 | 14,36 | 148 | 0,16 | 0,11 | 0,08 | 0,040 | 0,000 | 52,0 | 54,6 | 16,40 | 1,44 | 59,4 | 0,000 | 0,010 | 0,000 |
| инстр№1 | Фрукт свежий | 150 | 40,00 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144 | 0,07 | 0,09 | 17,00 | 0,000 | 0,000 | 13,6 | 47,6 | 2,40 | 0,02 | 16,1 | 0,000 | 0,000 | 0,800 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | 605 | 83,00 | 10,80 | 16,61 | 83,50 | 530 | 0,27 | 0,23 | 17,08 | 0,040 | 0,000 | 85,9 | 204,2 | 55,67 | 2,29 | 145,8 | 0,000 | 0,010 | 0,800 |

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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Цена отпуски | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк№167 | Горошек зеленый отварной (консервированный) | 50 | 10,00 | 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 | | | | |
| тгк№28 | Омлет натуральный | 180 | 53,00 | 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 | | | | |
| тгк№43/1 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 12,00 | 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 | | | | |
| тгк№166 | Хлеб пшеничный в/с (йодированный) | 60 | 6,00 | 6,42 | 2,70 | 28,52 | 164 | 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 | | | | |
| тгк№170 | Кондитерские изделия | 50 | 15,00 | 2,45 | 8,68 | 25,20 | 189 | 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 | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | 540 | 96,00 | 20,54 | 19,68 | 81,09 | 583 | 0,30 | 0,71 | 10,83 | 0,028 | 0,000 | 126,6 | 405,5 | 97,92 | 2,97 | 521,8 | 0,036 | 0,010 | 0,490 | | | | |

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Цена отпуски | 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 №93 | Биточки рыбные (минтай) | 100 | 50,00 | 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 | | | | |
| тгк№15 | Картофельное пюре | 180 | 18,00 | 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 | | | | |
| тгк№127 | Чай с сахаром | 210 | 5,00 | 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 | | | | |
| тгк№166 | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий" | 60 | 6,00 | 3,80 | 0,68 | 24,80 | 120 | 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 | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | 550 | 79,00 | 20,78 | 17,58 | 76,41 | 554 | 0,14 | 0,25 | 15,54 | 0,198 | 0,810 | 68,8 | 201,8 | 39,97 | 3,24 | 297,6 | 0,017 | 0,021 | 1,240 | | | | |

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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Цена отпуски | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк№28 | Колбасные изделия, тушенные с овощами | 50/50 | 52,00 | 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 | |
| тгк№14 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 15,00 | 8,40 | 10,80 | 41,25 | 280 | 0,36 | 0,14 | 0,00 | 0,200 | 0,072 | 151,3 | 155,7 | 24,83 | 0,28 | 31,4 | 0,018 | 0,004 | 0,650 | |
| тгк№100 | Чай с сахаром и молоком | 210 | 11,00 | 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 | |
| тгк№166 | Хлеб пшеничный в/с (йодированный) | 30 | 3,00 | 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 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | 550 | 81,00 | 19,75 | 25,86 | 71,59 | 582 | 0,59 | 0,37 | 0,32 | 0,216 | 0,072 | 258,5 | 282,0 | 53,22 | 2,33 | 206,2 | 0,018 | 0,014 | 0,650 | |

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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Цена отпуски | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк№62 | Каша молочная рисовая с маслом | 205 | 35,00 | 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 | |
| тгк№127 | Чай с сахаром | 210 | 5,00 | 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 | |
| тгк№25 | Ватрушка с творогом | 75 | 28,00 | 8,34 | 7,37 | 25,62 | 202 | 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 | |
| тгк№166 | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий" | 60 | 3,00 | 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 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | 550 | 71,00 | 15,38 | 14,84 | 92,51 | 516 | 0,22 | 0,48 | 0,70 | 0,190 | 0,000 | 265,5 | 356,6 | 91,65 | 3,70 | 302,1 | 0,026 | 0,007 | 0,060 | |

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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Цена отпуски | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк№3 | Тефтели из говядины с соусом томатным | 60/50 | 56,00 | 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 | |
| тгк№22 | Макаронные изделия отварные | 180 | 12,00 | 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 | |
| тгк№37 | Витаминизированный напиток | 200 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 80 | 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 | |
| тгк№166 | Хлеб пшеничный в/с (йодированный) | 30 | 3,00 | 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 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | 520 | 81,00 | 14,58 | 15,92 | 83,88 | 541 | 0,22 | 0,21 | 5,63 | 0,028 | 0,132 | 74,8 | 140,3 | 50,33 | 2,28 | 237,6 | 0,005 | 0,010 | 0,360 | |

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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Цена отпуски | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк№61 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом | 205 | 29,00 | 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 | |
| тгк№98/1 | Какао с молоком | 200 | 15,00 | 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 | |
| тгк№166 | Хлеб пшеничный в/с (йодированный) | 30 | 3,00 | 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 | 150 | 40,00 | 1,35 | 0,30 | 14,25 | 65 | 0,06 | 0,05 | 90,00 | 0,000 | 0,000 | 51,0 | 34,5 | 20,50 | 0,45 | 5,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | 585 | 87,00 | 14,86 | 12,86 | 78,95 | 491 | 0,36 | 0,23 | 90,71 | 0,010 | 0,000 | 181,9 | 256,4 | 98,80 | 3,89 | 216,6 | 0,003 | 0,011 | 0,019 | |

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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Цена отпуски | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| тгк№78 | Котлета рубленая из птицы (грудка) | 100 | 68,00 | 13,58 | 9,19 | 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 | 18,00 | 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 | |
| тгк№127 | Чай с сахаром | 210 | 5,00 | 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 | |
| тгк№166 | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий" | 60 | 8,00 | 3,80 | 0,68 | 24,80 | 120 | 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 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | 550 | 99,00 | 21,36 | 17,97 | 76,27 | 563 | 0,14 | 0,32 | 15,54 | 0,186 | 0,810 | 87,3 | 214,7 | 72,53 | 3,83 | 273,1 | 0,011 | 0,001 | 0,580 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| | Итого за 2 недели (10 дней) | | 830,00 | 174,25 | 177,04 | 787,70 | 5406 | 2,80 | 3,52 | 158,52 | 1,366 | 3,874 | 1953,0 | 2603,7 | 687,8 | 31,01 | 2785,3 | 0,14 | 0,108 | 4,349 |
| | Средние показатели в день | | 83,00 | 17,43 | 17,70 | 78,77 | 540,63 | 0,28 | 0,35 | 15,85 | 0,14 | 0,39 | 195,30 | 260,37 | 68,78 | 3,10 | 278,53 | 0,01 | 0,01 | 0,43 |
| | Выполнение в процентах среднее | СанПиН | | 97 | 96 | 103 | 99 | 100 | 110 | 113 | 76 | 19 | 81 | 108 | 115 | 86 | 116 | 72 | 108 | 54 |

- * Примерное циклическое меню рассчитано на один прием пищи (завтрак), норматив потребления пищевых веществ и энергии 25%
- * 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, говядина, рыба, мясо птицы, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, 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 рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г) Сборник рецептов 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)