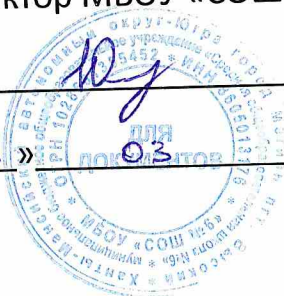


Согласовано:


Директор МБОУ «СОШ №6»


_____ Ю.Д. Никонов
« 03 » _____ 2025г



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»


_____ О.А. Кузнецова
« 03 » _____ 2025г



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

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ 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	І	Se	F
Завтрак																				
тк №30	Макароны отварные с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, сыр)	175	39,00	9,07	12,13	37,14	295	0,05	0,09	0,11	0,042	0,000	208,3	76,3	8,71	1,13	73,5	0,002	0,007	0,015
тк№98/1	Какао с молоком (какао-порошок, молоко, сахар)	200	16,00	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 пшеничный в/с	30	4,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,000	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	38,00	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:	555	97,00	15,85	17,02	81,59	547	0,24	0,28	15,82	0,052	0,000	335,2	202,7	59,51	5,73	201,6	0,04	0,02	0,15
Обед																				
тк№165	Огурец свежий порционно	60	40,00	0,42	0,06	1,14	7	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№66	Суп "Кудряш" (картофель, морковь, лук, масло сливочное, яйца)	250	31,00	0,81	4,58	16,81	112	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№96	Колбасные изделия отварные	90	49,00	11,00	11,00	0,40	145	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 (крупа гречневая, масло слив.)	150	18,00	8,40	10,80	41,25	280	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	15,00	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 пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	6,00	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:	810	159,00	26,34	28,13	122,66	830	0,63	0,32	17,11	0,428	0,120	129,5	392,5	110,27	11,67	817,6	0,01	0,01	0,85
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		256,00	42,19	45,15	204,25	1377	0,87	0,60	32,93	0,480	0,120	464,8	595,2	169,78	17,40	1019,2	0,043	0,030	1,000

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ 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	І	Se	F
Завтрак																				
тк№61	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом (пшено, молоко, сахар, масло слив.)	205	40,00	5,04	7,31	27,51	196	0,04	0,02	0,00	0,000	0,000	20,0	102,0	36,00	0,80	68,0	0,000	0,000	0,000
тк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	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
тк№117	Булочка ванильная (мука пшениц., сахар, яйца дрожжи, ванилин, масло раст.)	100	15,00	7,90	8,50	31,79	235	0,01	0,04	0,00	0,060	0,000	14,4	65,0	13,66	0,86	89,3	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	4,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,000	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
	Итого:	545	64,00	16,35	17,16	83,69	555	0,17	0,15	0,06	0,060	0,000	72,1	205,7	62,83	2,77	202,0	0,000	0,009	0,000
Обед																				
тк№130	Салат "Зимний" (картофель, морковь, огурцы конс., лук, зеленый горошек, яйца, масло растительное)	60	17,00	1,10	8,43	4,22	97	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№18	Борщ сибирский со сметаной (250/10) (свекла, картофель, фасоль, морковь, лук, томат, масло слив., сметана)	260	36,00	4,15	6,30	16,34	139	0,06	0,06	3,07	0,050	0,030	50,8	83,6	8,14	1,37	15,8	0,020	0,000	0,320
тк№7	Рыба запеченная с овощами (50/50) (горбуша, мука, морковь, лук, масло раст.)	100	95,00	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№84	Рис припущенный (рис, масло сливочное)	150	20,00	3,61	5,01	30,78	183	0,02	0,05	0,00	0,020	0,072	22,8	60,8	16,22	0,00	11,1	0,001	0,000	0,440
тк№102	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	8,00	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 ржаной (30/30)	60	6,00	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:	830	182,00	27,93	30,69	102,30	798	0,40	0,27	45,63	0,093	0,282	193,9	405,7	134,96	43,26	477,6	0,074	0,010	1,574
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		246,00	44,28	47,85	185,99	1353	0,57	0,42	45,69	0,153	0,282	266,0	611,4	197,79	46,03	679,6	0,074	0,019	1,574

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуску	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, лук, хлеб пшен., молоко, сухари панир, масло раст.)	100	61,00	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 (картофель, молоко, масло сливочное)	150	24,00	3,15	6,75	21,90	164	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) (чай, сахар, лимон)	215	7,00	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	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	150	38,00	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	134,00	18,90	16,40	75,34	534	0,19	0,28	33,34	0,198	0,810	95,2	219,6	55,20	5,83	326,0	0,047	0,021	1,352
Обед																				
тк№22	Салат из консервированной кукурузы с яйцом (кукуруза конс., яйца, лук, масло растительное)	60	20,00	2,81	6,79	3,97	83	0,03	0,11	25,48	0,020	0,000	30,1	56,2	13,38	0,580	191,0	0,000	0,000	0,010
тк№51	Суп картофельный с фрикадельками из птицы (250/25) (картофель, морковь, лук, томат, масло слив., курица, яйца)	275	56,00	11,96	7,31	17,07	182	0,06	0,07	5,20	0,400	0,030	14,5	36,5	4,92	0,89	6,9	0,020	0,005	0,170
тк№9	Сердце тушеное в соусе (50/50) (сердце говяжье, морковь, лук, томат, мука пшен., масло сливочное, чеснок)	100	62,00	5,73	7,73	6,75	143	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№93	Макаронные изделия отварные (макароны, масло растительное)	150	15,00	5,02	8,89	27,07	208	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№111	Компот из смеси сухофруктов (смесь сушеных фруктов, сахар)	200	8,00	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 "Северный"(с ламинариями) (30/30)	60	6,00	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:	845	167,00	30,88	32,35	101,17	840	0,37	0,45	31,14	0,638	0,102	154,5	273,6	134,48	5,11	782,6	0,028	0,014	0,420
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			301,00	49,78	48,75	176,51	1374	0,56	0,73	64,48	0,836	0,912	249,7	493,2	189,68	10,94	1108,6	0,075	0,035	1,772

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуску	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	Зеленый горошек отварной (консервированный)	50	20,00	1,55	0,10	3,25	20	0,11	0,05	10,00	0,005	0,000	20,0	62,0	21,00	0,70	99,0	0,001	0,002	0,005
тк№28	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное)	180	60,00	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№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	10,00	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	Хлеб пшеничный в/с	30	4,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,000	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
тк№170	Кондитерские изделия	50	21,00	4,20	9,35	42,90	273	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:	520	115,00	19,21	19,08	83,68	583	0,36	0,74	14,19	0,043	0,000	129,6	403,8	94,20	3,46	580,8	0,007	0,013	0,390
Обед																				
тк№34	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук, масло растительное)	60	15,00	0,84	6,06	4,08	74	0,03	0,02	2,43	0,000	0,000	0,0	24,2	2,18	0,41	0,0	0,001	0,000	0,000
тк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (лапша, морковь, лук, масло сливочное, курица, зелень)	266	33,00	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 (50/150) (курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшен., масло раст.)	200	89,00	16,35	6,87	17,78	198	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 (ягоды, сахар)	200	12,00	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 ржаной (30/30)	60	6,00	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:	786	155,00	28,69	23,10	85,01	662	0,29	0,23	5,93	0,401	0,030	84,5	381,0	71,76	6,44	451,7	0,010	0,019	0,294
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			270,00	47,90	42,18	168,69	1245	0,65	0,97	20,12	0,444	0,030	214,0	784,8	165,96	9,90	1032,5	0,017	0,032	0,684

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуска	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																				
гтк№78	Котлета рубленая из птицы (курица, хлеб пшен., лук, сухари панир., масло раст.)	90	74,00	13,38	12,19	20,06	243	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	
гтк№225	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) (100/50) (картофель, молоко, масло сливочное, капуста, томат, морковь, лук, мука пшен., сахар)	150	21,00	3,10	5,00	19,60	147	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	
гтк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	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	
гтк№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	150	38,00	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:	630	142,00	19,18	17,98	77,64	563	0,33	0,38	29,31	0,20	0,110	158,7	289,6	101,29	4,96	173,6	0,033	0,000	0,272	
	Обед																				
гтк№192	Огурец консервированный (порционно)	60	15,00	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	
гтк№10	Юшка гороховая (колбаса, картофель, горох, морковь, лук, масло раст.)	250	40,00	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	
гтк№4	Плов по-узбекски с птицей (50/150) (курица, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	88,00	14,40	17,74	35,27	358	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	
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	15,00	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	
гтк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб "Северный"(с ламинариями) (30/30)	60	6,00	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:	770	164,00	27,19	31,61	121,15	888	0,62	0,41	10,40	0,14	0,100	131,1	187,0	105,33	6,89	402,6	0,010	0,014	0,230	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		306,00	46,37	49,59	198,79	1451	0,95	0,79	39,71	0,335	0,21	289,8	476,6	206,62	11,85	576,3	0,043	0,014	0,502	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами (50/50) (сосиски, лук, морковь, томат, мука пшен., масло раст.)	100	53,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	18,00	6,49	4,35	32,46	195	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				
тк№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	10,00	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	Хлеб пшеничный в/с	30	4,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,000	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000				
инстр№1	Фрукт свежий	100	26,00	0,80	0,20	7,50	38	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:	590	111,00	18,64	19,61	70,30	535	0,58	0,38	15,32	0,033	0,060	143,9	272,6	63,58	4,84	220,0	0,031	0,013	0,662				
	Обед																							
тк№165	Огурец свежий порционно	60	40,00	0,42	0,06	1,14	7	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№19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10) (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томат, масло слив., сметана)	260	33,00	3,90	4,30	16,00	118	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№3	Печень по-строгановски (печень говяжья, томатная паста, сметана, мука пшен., масло раст.) (50/50)	100	68,00	13,55	11,86	1,66	184	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№93	Макаронные изделия отварные (макароны, масло растительное)	150	15,00	5,02	8,89	27,07	208	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				
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	15,00	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 пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	6,00	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:	830	177,00	28,60	26,80	108,93	803	0,37	0,23	14,98	0,094	0,132	173,0	310,7	100,33	11,92	817,7	0,010	0,006	0,306				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		288,00	47,24	46,41	179,23	1338	0,95	0,61	30,30	0,127	0,192	317,0	583,2	163,91	16,76	1037,6	0,041	0,019	0,968				

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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№59	Каша манная молочная жидкая с маслом (пшено, молоко, сахар, масло слив.)	205	30,00	5,93	7,13	30,94	212	0,06	0,02	0,00	0,000	0,000	24,0	36,0	10,00	0,40	56,0	0,000	0,000	0,000				
тк№117	Булочка "Домашняя" (мука пшен., сахар, яйца, дрожжи, масло раст.)	100	15,00	8,42	9,42	16,61	185	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№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	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				
тк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	4,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,000	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000				
	Итого:	545	54,00	17,76	17,90	71,94	521	0,22	0,39	0,21	0,000	0,000	193,1	197,1	51,85	3,07	238,2	0,001	0,010	0,020				
	Обед																							
тк№89	Салат "Здоровье" (свекла, морковь, зеленый горошек, масло растительное)	60	15,00	1,06	6,08	3,92	74	0,06	0,05	5,34	0,067	0,000	19,2	46,4	25,38	0,67	191,4	0,002	0,001	0,019				
тк№86	Суп крестьянский со сметаной (250/10) (капуста, картофель, крупа, морковь, лук репчатый, масло раст, сметана)	260	30,00	2,85	7,30	14,64	137	0,09	0,02	8,61	0,040	0,030	23,8	26,2	7,16	0,10	0,3	0,002	0,000	0,500				
тк№7	Рыба запеченная с овощами (50/50) (минтай, мука, морковь, лук, масло раст.)	100	77,00	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 (картофель, молоко, масло сливочное)	150	24,00	3,15	6,75	21,90	164	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№133	Напиток из свежих яблок (яблоки, сахар)	200	12,00	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 пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	6,00	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:	830	164,00	25,61	30,93	89,38	743	0,38	0,33	39,24	0,157	1,020	191,2	317,4	139,90	42,65	724,4	0,033	0,012	1,675				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		218,00	43,37	48,83	161,32	1264	0,60	0,72	39,45	0,157	1,020	384,3	514,4	191,75	45,72	962,7	0,034	0,023	1,695				

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ 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	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																				
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	81,00	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№93	Макаронные изделия отварные (макаронь, масло растительное)	150	15,00	5,02	8,89	27,07	208	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№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	15,00	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	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. 1,5%)	100	40,00	4,00	1,50	14,30	90	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:	590	155,00	17,46	19,49	74,42	545	0,20	0,46	4,57	0,214	0,212	272,5	346,7	82,44	2,97	492,4	0,049	0,004	0,470	
	Обед																				
тк№129	Салат с крабовыми палочками (крабовые палочки, картофель, морковь, огурцы конс., лук, яйца, масло раст.)	60	19,00	3,85	6,04	3,10	82	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 со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук, томат, масло слив., сметана)	260	32,00	3,90	4,30	16,00	118	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№77	Плов из индейки (50/150) (индейка, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	91,00	21,97	17,74	35,27	388	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№91	Кисель из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар, крахмал)	200	13,00	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 "Северный"(с ламинарями) (30/30)	60	6,00	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:	780	161,00	34,54	29,84	101,26	814	0,34	0,25	17,56	0,260	0,030	124,9	275,9	69,01	5,41	257,8	0,027	0,021	0,134	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		316,00	52,00	49,33	175,68	1359	0,54	0,71	22,13	0,474	0,242	397,4	622,5	151,45	8,38	750,2	0,076	0,025	0,604	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ 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	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Завтрак																				
тк№2	Птица тушеная в соусе (50/50) (курица, морковь, лук, мука, сметана, томат, масло растительное)	100	67,30	13,08	12,19	15,06	222	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 (картофель, молоко, масло сливочное)	150	24,00	3,15	6,75	21,90	164	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 (чай, сахар)	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	
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	26,00	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:	590	126,30	18,73	19,68	69,29	535	0,19	0,35	30,54	0,186	0,810	111,3	231,2	87,03	6,39	292,1	0,041	0,001	0,692	
	Обед																				
тк№167	Кукуруза консервированная порционно	50	20,00	1,10	0,20	5,60	29	0,02	0,02	4,80	0,020	0,000	42,0	41,0	13,00	0,36	136,0	0,000	0,000	0,018	
тк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (лапша, морковь, лук, масло сливочное, курица, зелень)	266	33,00	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 №59/2	Рыбные фрикадельки с томатным соусом (80/50) (минтай, хлеб, лук, яйца, соус томатный)	130	42,40	3,25	6,50	20,44	156	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 (рис, масло сливочное)	150	20,00	3,61	5,01	30,78	183	0,02	0,05	0,00	0,020	0,072	22,8	60,8	16,22	0,00	11,1	0,001	0,000	0,440	
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	15,00	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 пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	6,00	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:	856	136,40	19,86	21,75	133,78	810	0,29	0,24	17,39	0,453	0,282	190,5	354,9	129,56	8,16	757,8	0,022	0,015	1,302	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		262,70	38,59	41,43	203,07	1344	0,48	0,59	47,93	0,639	1,092	301,8	586,2	216,59	14,55	1049,9	0,063	0,016	1,994	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускн	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																			
тгк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	21,00	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 (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар, масло сливочное)	205	34,00	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
тгк№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	10,00	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	30	4,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,000	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1 шт)	200	30,00	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:	665	99,00	17,60	17,21	75,24	532	0,28	0,24	4,86	0,234	1,970	312,4	215,2	72,84	5,16	390,4	0,002	0,012	0,100
	Обед																			
тгк№21	Салат из овощей с морской капустой (картофель, свекла, морковь, лук, морская капуста, масло раст.)	60	15,00	0,34	5,63	6,04	76	0,05	0,04	4,01	0,010	0,000	21,5	43,9	1,50	0,016	0,9	0,016	0,016	0,000
тгк№13	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10) (картофель, морковь, лук, огурцы конс., крупа, масло слив, сметана)	260	26,00	3,25	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
тгк№12	Котлета рубленая из птицы с творогом (курица, творог, лук, яйца, сухари, масло раст.)	90	76,00	20,90	10,21	4,23	192	0,05	0,16	0,37	0,011	0,00	59,09	155,60	15,16	1,31	182,80	0,003	0,010	0,010
тгк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	18,00	6,49	4,35	32,46	195	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
тгк№111	Компот из смеси сухофруктов (смесь сушеных фруктов, сахар)	200	8,00	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
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб "Северный"(с ламинариями) (30/30)	60	6,00	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:	820	149,00	36,34	28,32	109,48	863	0,65	0,48	12,15	0,269	0,090	189,0	488,6	113,26	5,08	721,4	0,026	0,038	0,810
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		248,00	53,94	45,53	184,72	1395	0,93	0,72	17,01	0,503	2,060	501,4	703,8	186,10	10,24	1111,8	0,028	0,050	0,910

	Итого за 2 недели (10 дней)		2711,70	465,66	465,05	1838,25	13501	7,08	6,84	359,8	4,15	6,16	3386,1	5971	1840	192	9328	0,49	0,26	11,70
	Средние показатели в день		271,17	46,57	46,51	183,83	1350	0,71	0,68	35,98	0,41	0,62	338,61	597,13	183,96	19,18	932,8	0,05	0,03	1,17
	Выполнение в процентах среднее	СанПиН		101	98	91	96	98	81	100	99	10	51	90	123	266	141	82	146	65

* 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, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями, говядина, мясо птицы, рыба, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, соки, 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)