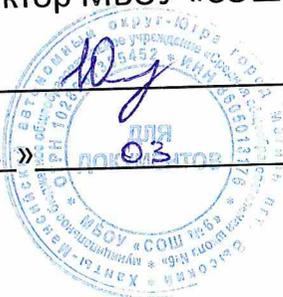


Согласовано:

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
<b>Завтрак</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>97,00</b>	<b>15,85</b>	<b>17,02</b>	<b>81,59</b>	<b>547</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>15,82</b>	<b>0,052</b>	<b>0,000</b>	<b>335,2</b>	<b>202,7</b>	<b>59,51</b>	<b>5,73</b>	<b>201,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>159,00</b>	<b>26,34</b>	<b>28,13</b>	<b>122,66</b>	<b>830</b>	<b>0,63</b>	<b>0,32</b>	<b>17,11</b>	<b>0,428</b>	<b>0,120</b>	<b>129,5</b>	<b>392,5</b>	<b>110,27</b>	<b>11,67</b>	<b>817,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,85</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>256,00</b>	<b>42,19</b>	<b>45,15</b>	<b>204,25</b>	<b>1377</b>	<b>0,87</b>	<b>0,60</b>	<b>32,93</b>	<b>0,480</b>	<b>0,120</b>	<b>464,8</b>	<b>595,2</b>	<b>169,78</b>	<b>17,40</b>	<b>1019,2</b>	<b>0,043</b>	<b>0,030</b>	<b>1,000</b>

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
<b>Завтрак</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>64,00</b>	<b>16,35</b>	<b>17,16</b>	<b>83,69</b>	<b>555</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,060</b>	<b>0,000</b>	<b>72,1</b>	<b>205,7</b>	<b>62,83</b>	<b>2,77</b>	<b>202,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,009</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																				
тк№130	Салат "Зимний" (картофель, морковь, огурцы консерв., 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
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>182,00</b>	<b>27,93</b>	<b>30,69</b>	<b>102,30</b>	<b>798</b>	<b>0,40</b>	<b>0,27</b>	<b>45,63</b>	<b>0,093</b>	<b>0,282</b>	<b>193,9</b>	<b>405,7</b>	<b>134,96</b>	<b>43,26</b>	<b>477,6</b>	<b>0,074</b>	<b>0,010</b>	<b>1,574</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>246,00</b>	<b>44,28</b>	<b>47,85</b>	<b>185,99</b>	<b>1353</b>	<b>0,57</b>	<b>0,42</b>	<b>45,69</b>	<b>0,153</b>	<b>0,282</b>	<b>266,0</b>	<b>611,4</b>	<b>197,79</b>	<b>46,03</b>	<b>679,6</b>	<b>0,074</b>	<b>0,019</b>	<b>1,574</b>

День: среда  
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	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>134,00</b>	<b>18,90</b>	<b>16,40</b>	<b>75,34</b>	<b>534</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>33,34</b>	<b>0,198</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№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
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>167,00</b>	<b>30,88</b>	<b>32,35</b>	<b>101,17</b>	<b>840</b>	<b>0,37</b>	<b>0,45</b>	<b>31,14</b>	<b>0,638</b>	<b>0,102</b>	<b>154,5</b>	<b>273,6</b>	<b>134,48</b>	<b>5,11</b>	<b>782,6</b>	<b>0,028</b>	<b>0,014</b>	<b>0,420</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>301,00</b>	<b>49,78</b>	<b>48,75</b>	<b>176,51</b>	<b>1374</b>	<b>0,56</b>	<b>0,73</b>	<b>64,48</b>	<b>0,836</b>	<b>0,912</b>	<b>249,7</b>	<b>493,2</b>	<b>189,68</b>	<b>10,94</b>	<b>1108,6</b>	<b>0,075</b>	<b>0,035</b>	<b>1,772</b>

День: четверг  
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	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>Завтрак</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>115,00</b>	<b>19,21</b>	<b>19,08</b>	<b>83,68</b>	<b>583</b>	<b>0,36</b>	<b>0,74</b>	<b>14,19</b>	<b>0,043</b>	<b>0,000</b>	<b>129,6</b>	<b>403,8</b>	<b>94,20</b>	<b>3,46</b>	<b>580,8</b>	<b>0,007</b>	<b>0,013</b>	<b>0,390</b>
<b>Обед</b>																				
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
	<b>Итого:</b>	<b>786</b>	<b>155,00</b>	<b>28,69</b>	<b>23,10</b>	<b>85,01</b>	<b>662</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>5,93</b>	<b>0,401</b>	<b>0,030</b>	<b>84,5</b>	<b>381,0</b>	<b>71,76</b>	<b>6,44</b>	<b>451,7</b>	<b>0,010</b>	<b>0,019</b>	<b>0,294</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>			<b>270,00</b>	<b>47,90</b>	<b>42,18</b>	<b>168,69</b>	<b>1245</b>	<b>0,65</b>	<b>0,97</b>	<b>20,12</b>	<b>0,444</b>	<b>0,030</b>	<b>214,0</b>	<b>784,8</b>	<b>165,96</b>	<b>9,90</b>	<b>1032,5</b>	<b>0,017</b>	<b>0,032</b>	<b>0,684</b>

День: пятница

Неделя: первая

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	
	<b>Завтрак</b>																				
тгк№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	
тгк№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	
тгк№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	
тгк№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	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>142,00</b>	<b>19,18</b>	<b>17,98</b>	<b>77,64</b>	<b>563</b>	<b>0,33</b>	<b>0,38</b>	<b>29,31</b>	<b>0,20</b>	<b>0,110</b>	<b>158,7</b>	<b>289,6</b>	<b>101,29</b>	<b>4,96</b>	<b>173,6</b>	<b>0,033</b>	<b>0,000</b>	<b>0,272</b>	
	<b>Обед</b>																				
тгк№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	
тгк№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	
тгк№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 овочной)	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	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>164,00</b>	<b>27,19</b>	<b>31,61</b>	<b>121,15</b>	<b>888</b>	<b>0,62</b>	<b>0,41</b>	<b>10,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,100</b>	<b>131,1</b>	<b>187,0</b>	<b>105,33</b>	<b>6,89</b>	<b>402,6</b>	<b>0,010</b>	<b>0,014</b>	<b>0,230</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>306,00</b>	<b>46,37</b>	<b>49,59</b>	<b>198,79</b>	<b>1451</b>	<b>0,95</b>	<b>0,79</b>	<b>39,71</b>	<b>0,335</b>	<b>0,21</b>	<b>289,8</b>	<b>476,6</b>	<b>206,62</b>	<b>11,85</b>	<b>576,3</b>	<b>0,043</b>	<b>0,014</b>	<b>0,502</b>	

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
<b>Завтрак</b>																				
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
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
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>111,00</b>	<b>18,64</b>	<b>19,61</b>	<b>70,30</b>	<b>535</b>	<b>0,58</b>	<b>0,38</b>	<b>15,32</b>	<b>0,033</b>	<b>0,060</b>	<b>143,9</b>	<b>272,6</b>	<b>63,58</b>	<b>4,84</b>	<b>220,0</b>	<b>0,031</b>	<b>0,013</b>	<b>0,662</b>
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>177,00</b>	<b>28,60</b>	<b>26,80</b>	<b>108,93</b>	<b>803</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>14,98</b>	<b>0,094</b>	<b>0,132</b>	<b>173,0</b>	<b>310,7</b>	<b>100,33</b>	<b>11,92</b>	<b>817,7</b>	<b>0,010</b>	<b>0,006</b>	<b>0,306</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>288,00</b>	<b>47,24</b>	<b>46,41</b>	<b>179,23</b>	<b>1338</b>	<b>0,95</b>	<b>0,61</b>	<b>30,30</b>	<b>0,127</b>	<b>0,192</b>	<b>317,0</b>	<b>583,2</b>	<b>163,91</b>	<b>16,76</b>	<b>1037,6</b>	<b>0,041</b>	<b>0,019</b>	<b>0,968</b>	

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
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>54,00</b>	<b>17,76</b>	<b>17,90</b>	<b>71,94</b>	<b>521</b>	<b>0,22</b>	<b>0,39</b>	<b>0,21</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>193,1</b>	<b>197,1</b>	<b>51,85</b>	<b>3,07</b>	<b>238,2</b>	<b>0,001</b>	<b>0,010</b>	<b>0,020</b>
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>164,00</b>	<b>25,61</b>	<b>30,93</b>	<b>89,38</b>	<b>743</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>39,24</b>	<b>0,157</b>	<b>1,020</b>	<b>191,2</b>	<b>317,4</b>	<b>139,90</b>	<b>42,65</b>	<b>724,4</b>	<b>0,033</b>	<b>0,012</b>	<b>1,675</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>218,00</b>	<b>43,37</b>	<b>48,83</b>	<b>161,32</b>	<b>1264</b>	<b>0,60</b>	<b>0,72</b>	<b>39,45</b>	<b>0,157</b>	<b>1,020</b>	<b>384,3</b>	<b>514,4</b>	<b>191,75</b>	<b>45,72</b>	<b>962,7</b>	<b>0,034</b>	<b>0,023</b>	<b>1,695</b>	

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				
	<b>Завтрак</b>																							
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				
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>155,00</b>	<b>17,46</b>	<b>19,49</b>	<b>74,42</b>	<b>545</b>	<b>0,20</b>	<b>0,46</b>	<b>4,57</b>	<b>0,214</b>	<b>0,212</b>	<b>272,5</b>	<b>346,7</b>	<b>82,44</b>	<b>2,97</b>	<b>492,4</b>	<b>0,049</b>	<b>0,004</b>	<b>0,470</b>				
	<b>Обед</b>																							
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				
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>161,00</b>	<b>34,54</b>	<b>29,84</b>	<b>101,26</b>	<b>814</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>17,56</b>	<b>0,260</b>	<b>0,030</b>	<b>124,9</b>	<b>275,9</b>	<b>69,01</b>	<b>5,41</b>	<b>257,8</b>	<b>0,027</b>	<b>0,021</b>	<b>0,134</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>316,00</b>	<b>52,00</b>	<b>49,33</b>	<b>175,68</b>	<b>1359</b>	<b>0,54</b>	<b>0,71</b>	<b>22,13</b>	<b>0,474</b>	<b>0,242</b>	<b>397,4</b>	<b>622,5</b>	<b>151,45</b>	<b>8,38</b>	<b>750,2</b>	<b>0,076</b>	<b>0,025</b>	<b>0,604</b>				

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				
	<b>Завтрак</b>																							
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				
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>126,30</b>	<b>18,73</b>	<b>19,68</b>	<b>69,29</b>	<b>535</b>	<b>0,19</b>	<b>0,35</b>	<b>30,54</b>	<b>0,186</b>	<b>0,810</b>	<b>111,3</b>	<b>231,2</b>	<b>87,03</b>	<b>6,39</b>	<b>292,1</b>	<b>0,041</b>	<b>0,001</b>	<b>0,692</b>				
	<b>Обед</b>																							
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				
	<b>Итого:</b>	<b>856</b>	<b>136,40</b>	<b>19,86</b>	<b>21,75</b>	<b>133,78</b>	<b>810</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>17,39</b>	<b>0,453</b>	<b>0,282</b>	<b>190,5</b>	<b>354,9</b>	<b>129,56</b>	<b>8,16</b>	<b>757,8</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>1,302</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>262,70</b>	<b>38,59</b>	<b>41,43</b>	<b>203,07</b>	<b>1344</b>	<b>0,48</b>	<b>0,59</b>	<b>47,93</b>	<b>0,639</b>	<b>1,092</b>	<b>301,8</b>	<b>586,2</b>	<b>216,59</b>	<b>14,55</b>	<b>1049,9</b>	<b>0,063</b>	<b>0,016</b>	<b>1,994</b>				

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
	<b>Завтрак</b>																			
ткк№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
ткк№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
ткк№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
ткк№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
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>99,00</b>	<b>17,60</b>	<b>17,21</b>	<b>75,24</b>	<b>532</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>4,86</b>	<b>0,234</b>	<b>1,970</b>	<b>312,4</b>	<b>215,2</b>	<b>72,84</b>	<b>5,16</b>	<b>390,4</b>	<b>0,002</b>	<b>0,012</b>	<b>0,100</b>
	<b>Обед</b>																			
ткк№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
ткк№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
ткк№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
ткк№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
ткк№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
ткк№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
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>149,00</b>	<b>36,34</b>	<b>28,32</b>	<b>109,48</b>	<b>863</b>	<b>0,65</b>	<b>0,48</b>	<b>12,15</b>	<b>0,269</b>	<b>0,090</b>	<b>189,0</b>	<b>488,6</b>	<b>113,26</b>	<b>5,08</b>	<b>721,4</b>	<b>0,026</b>	<b>0,038</b>	<b>0,810</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)</b>		<b>248,00</b>	<b>53,94</b>	<b>45,53</b>	<b>184,72</b>	<b>1395</b>	<b>0,93</b>	<b>0,72</b>	<b>17,01</b>	<b>0,503</b>	<b>2,060</b>	<b>501,4</b>	<b>703,8</b>	<b>186,10</b>	<b>10,24</b>	<b>1111,8</b>	<b>0,028</b>	<b>0,050</b>	<b>0,910</b>

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

\* 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)