

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления образования г. Белгорода

И.А. Грицайкова

2023

" 28 "

09



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика
Социального питания»

Семикопенко

2023

" 28 "



**Примерное десятидневное вариативное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
г. Белгорода
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-3г-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	200	10,60	11,60	38,20	299,60	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00
	Йогурт	100	5,80	5,00	8,00	100,20	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Конд. изделие пром. Производства	60	3,30	3,90	20,94	132,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Итого		21,18	20,72	96,44	656,92	0,24	16,55	0,52	5,26	467,52	386,46	71,84	2,80
Обед														
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 3.7	Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
	Среднее значение по подгруппе:		0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,34	77,50	0,00	1,80	0,00	0,10	3,00	46,00	13,00	0,30
	Среднее значение по группе:		1,55	0,66	8,22	45,00	0,01	4,65	0,00	0,08	13,08	39,40	13,50	0,45
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,00	2,75	12,00	80,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00
ТТК 4.18	Суп томатный с фасолью	250	10,25	16,25	48,00	379,25	0,00	0,05	3,25	1,50	16,00	19,00	41,00	0,50
	Среднее значение по группе:		6,13	9,50	30,00	230,00	0,00	0,03	5,75	1,38	21,38	20,88	48,50	0,75
260 [4]	Гуляш	100	6,90	19,40	17,30	271,40	0,00	0,30	0,90	0,80	8,90	23,20	87,90	1,30
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	4,46	4,05	31,65	180,87	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89
ТТК 5.5	Гречка по-купечески	100/ 180	15,18	16,06	38,06	357,50	0,00	0,66	1,98	1,76	19,58	51,04	193,38	2,86
	Среднее значение по группе:		13,27	19,76	43,51	404,89	0,02	0,48	11,12	1,57	24,16	114,49	150,13	2,52
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		27,53	30,91	150,09	988,65	0,15	24,46	16,87	4,33	94,77	283,15	247,01	6,59
Полдник														
54-1о-2020 [2]	Омлет натуральный	200	11,21	13,91	2,84	181,31	0,11	0,54	0,35	0,68	194,40	363,15	29,70	3,78
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
	Итого		14,93	14,27	50,59	390,53	0,11	0,56	1,03	1,58	234,88	406,61	58,74	4,88
	Итого за 1 день		63,65	65,90	297,12	2036,10	0,50	41,57	18,42	11,17	797,17	1076,22	377,59	14,27

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	13,65	9,90	2,89	155,25	0,08	0,10	1,36	2,60	45,12	27,29	12,42	1,66
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,70	3,00	6,00	57,80	0,00	6,20	0,00	2,20	36,40	36,40	13,30	0,70
	Среднее значение по группе:		1,25	1,55	4,25	35,95	0,00	8,10	0,00	1,10	29,85	39,00	13,65	0,65
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2,60	3,06	18,07	110,18	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого		20,71	14,79	60,14	456,51	0,12	11,04	1,37	5,42	107,57	125,29	37,97	3,46
Обед														
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов/	100	0,90	6,00	3,60	70,70	0,00	8,20	0,00	0,30	19,00	33,90	16,00	0,70
ТТК 3.10	Помидор соленый	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
	Среднее значение по подгруппе:		1,00	3,05	3,55	45,00	0,01	11,60	0,00	0,50	14,50	34,45	15,50	0,75
21 [4]	Салат из капусты белокочанной	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
	Среднее значение по группе:		1,21	4,07	6,29	66,22	0,02	22,03	0,00	1,41	25,94	31,03	15,33	0,63
82[4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/ 10	1,91	5,31	11,42	101,10	0,00	0,01	12,48	2,61	52,91	28,08	56,81	1,30
ТТК 4.10	Суп картофельный с пельменями	250 /20	8,91	11,88	15,39	204,12	0,00	2,70	27,54	4,86	81,54	77,49	237,87	3,51
	Среднее значение по группе:		5,41	8,60	13,40	152,61	0,00	1,35	20,01	3,73	67,23	52,79	147,34	2,41
ТТК 5.29	Котлеты Орловские	100	9,90	18,90	7,20	238,50	0,09	0,99	0,09	1,35	21,60	122,40	15,93	1,44
ТТК 5.44	Цыпленок (бедро и/к) запеченные	100	8,37	12,15	0,08	143,15	0,01	0,05	0,01	2,52	21,51	18,36	155,70	1,35
	Среднее значение по группе:		9,14	15,53	3,64	190,83	0,05	0,52	0,05	1,94	21,56	70,38	85,82	1,40
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая/	180	10,30	6,95	46,22	288,61	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
ТТК 6.12	Рагу из овощей	180	5,58	9,00	27,45	251,95	0,14	97,18	0,00	5,26	188,26	151,60	85,66	2,57
	Среднее значение по группе:		7,94	7,97	36,84	270,28	0,22	48,59	0,01	2,99	103,37	197,79	124,12	4,08
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		30,16	37,21	119,53	952,76	0,43	73,39	20,07	11,29	254,52	457,39	406,84	11,84
Полдник														
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/ 10	5,84	15,08	36,32	332,00	0,24	7,50	42,00	4,86	45,96	161,28	53,42	1,62
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого		5,92	15,10	51,32	392,46	0,24	7,54	42,00	4,86	57,06	164,08	54,82	1,90
	Итого за 2 день		56,79	67,10	230,99	1801,73	0,78	91,96	63,43	21,57	419,15	746,76	499,63	17,21

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/ 5	8,12	10,82	35,42	271,58	0,06	6,56	0,41	2,05	177,59	193,11	41,16	0,62
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф/	60	3,30	3,18	18,00	113,82	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84
ТТК 2.20	Оладьи п/ф со сгущенным молоком	80/ 10	5,86	5,57	20,63	156,07	0,11	0,07	0,01	1,75	38,85	40,03	93,67	0,96
	Среднее значение по группе:		4,58	4,37	19,32	134,95	0,10	0,03	0,01	1,39	21,53	38,92	54,33	0,90
	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Батон пектиновый	40	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого		15,43	20,59	87,53	597,16	0,22	7,79	0,50	3,54	224,02	275,43	106,10	2,57
Обед														
32[5]	Салат из свеклы с сыром	100	4,70	9,50	7,13	132,80	0,02	8,21	0,04	2,36	161,97	109,93	23,07	1,28
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 3.7	Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
	Среднее значение по подгруппе:		0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60
	Среднее значение по группе:		2,75	4,80	4,62	72,65	0,02	7,86	0,02	1,21	92,56	71,37	18,54	0,94
102[4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250 /10	5,83	5,57	17,49	157,15	0,00	0,27	6,10	2,65	45,32	37,63	93,28	2,12
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	250 /15	2,86	2,86	18,20	109,98	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30
	Среднее значение по группе:		4,35	4,21	17,85	133,56	0,00	0,13	7,34	1,98	37,87	37,28	81,74	1,71
ТТК 5.35	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100/ 30	13,26	11,57	2,99	169,13	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30
ТТК 5.19	Котлеты рыбные из минтая	100	11,30	6,30	5,30	105,30	0,00	0,10	0,60	3,30	41,50	44,30	192,60	1,00
	Среднее значение по группе:		12,28	8,94	4,15	137,22	0,00	0,12	1,02	2,89	51,95	59,27	242,49	1,15
339[5]	Пюре картофельное/	180	3,67	5,76	19,08	142,85	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	20,39	18,54	277,94	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
	Среднее значение по подгруппе:		3,45	13,08	18,81	210,39	0,17	31,82	0,02	4,14	44,15	99,32	37,27	1,38
378 [5]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,90	6,52	45,34	271,62	0,23	0,00	23,22	0,27	20,66	160,96	56,66	1,91
	Среднее значение по группе:		5,67	9,80	32,08	241,01	0,20	15,91	11,62	2,21	32,40	130,14	46,97	1,64
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		33,43	28,94	140,48	949,74	0,34	24,03	35,67	10,22	293,76	430,00	458,77	11,84
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым огурцом)	100	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого		11,46	10,92	44,58	322,44	0,07	4,10	82,50	0,99	252,64	208,42	24,41	1,58
	Итого за 3 день		60,32	60,45	272,59	1869,34	0,63	35,93	118,67	14,75	770,42	913,85	589,28	15,99

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
173[4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200 / 5	8,20	12,71	29,32	264,45	0,18	0,94	0,04	0,62	145,96	229,40	69,09	1,64	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	0,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00	
7[4]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30	
416[5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Итого		21,52	22,45	82,40	519,21	0,32	4,26	15,11	1,02	513,38	519,46	124,33	6,62	
Обед															
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,34	67,00	0,00	1,80	0,00	0,10	3,00	46,00	13,00	0,30	
14[4]	Салат из свежих помидоров с луком/	100	1,10	6,10	4,70	79,10	0,00	20,00	0,00	3,10	17,50	32,80	17,70	0,80	
ТТК 3.10	Помидор солёный	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80	
	Среднее значение по подгруппе:		1,10	3,10	4,10	49,20	0,01	17,50	0,00	1,90	13,75	33,90	16,35	0,80	
	Среднее значение по группе:		1,70	2,16	9,22	58,10	0,00	9,65	0,00	1,00	8,38	39,95	14,68	0,55	
88[5]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250 / 10	1,76	5,14	7,97	85,17	0,00	0,01	16,84	2,23	49,90	22,78	48,66	0,74	
197[1]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	2,25	5,00	16,75	121,50	0,00	0,00	7,50	2,50	26,50	27,00	69,50	1,00	
	Среднее значение по группе:		2,01	5,07	12,36	103,33	0,00	0,00	12,17	2,37	38,20	24,89	59,08	0,87	
ТТК 5.51	Спагетти с мясным соусом	100 / 180	19,71	19,30	24,70	351,34	0,08	0,80	0,00	2,25	25,20	42,19	180,72	2,73	
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	100 / 20	9,10	24,00	5,65	275,00	0,00	0,10	1,10	1,50	24,00	136,25	17,75	1,60	
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,82	44,96	240,62	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63	
	Среднее значение по группе:		16,57	24,06	37,66	433,48	0,06	0,45	12,16	2,03	28,15	135,90	114,51	2,48	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод см	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	Итого		26,86	32,28	127,60	903,68	0,19	29,40	24,33	6,71	110,88	309,12	223,14	6,77	
Полдник															
432[5]	Оладьи с повидлом	200 / 10	10,53	15,38	45,74	363,44	0,21	0,56	0,03	4,47	117,93	164,54	45,47	1,97	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94	
	Итого		10,69	15,54	65,62	445,04	0,23	1,46	0,03	4,55	131,87	168,94	50,61	2,90	
	Итого за 4 день		59,07	70,27	275,61	1867,93	0,74	35,12	39,47	12,27	756,13	997,51	398,07	16,29	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223[4]	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 /10	10,46	7,94	19,41	190,91	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53
14[4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		19,62	21,71	65,14	534,40	0,23	5,51	0,16	4,69	435,48	438,40	63,47	2,03
Обед														
21 [4]	Салат из капусты белокочанной	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	100	1,40	6,00	8,30	92,80	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30
	Среднее значение по группе:		1,41	5,54	8,66	90,12	0,02	20,98	0,00	2,52	36,19	34,26	18,03	0,91
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	250	10,25	10,75	37,50	287,75	0,00	0,25	16,00	0,75	51,00	208,75	57,50	4,00
ТТК 4.3	Свекольник	250	1,75	7,00	15,50	132,00	0,00	0,25	10,25	1,75	35,00	20,75	49,25	1,50
	Среднее значение по группе:		6,00	8,88	26,50	209,88	0,00	0,25	13,13	1,25	43,00	114,75	53,38	2,75
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	13,32	16,38	4,32	217,98	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63
ТТК 5.6	Жаркое по-домашнему из бедра куриного	100/ 180	14,28	14,07	22,05	271,95	0,00	0,21	26,88	3,57	36,33	13,44	183,96	2,31
ТТК 5.27	Пельмени отварные с маслом сливочным	280/ 5	14,30	18,04	25,52	321,64	0,00	0,44	7,04	8,80	63,80	38,72	285,12	3,74
	Среднее значение по группе:		15,41	17,77	29,88	341,11	0,04	0,25	19,17	4,86	43,06	54,18	215,56	2,83
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		31,11	33,34	149,03	1020,59	0,24	37,57	32,29	11,66	190,45	371,50	343,43	10,16
Полдник														
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со	200/ 10	6,92	5,40	25,76	179,34	0,10	1,62	0,06	1,83	67,20	85,82	20,30	24,57
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Итого		7,58	5,50	53,78	288,82	0,10	1,64	0,74	2,33	99,68	103,28	43,74	25,27
	Итого за 5 день		58,31	60,55	267,95	1843,81	0,57	44,73	33,19	18,68	725,61	913,18	450,64	37,46

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200 /5	11,04	13,83	30,87	292,05	0,08	1,12	0,08	61,77	128,60	114,10	19,40	0,41
	Конд. изделие пром. производства	60	4,20	4,50	20,94	141,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42
	Пудинг молочный	100	2,70	3,00	17,00	105,80	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого		18,02	21,35	83,81	599,41	0,20	2,57	0,58	64,39	398,12	314,76	54,04	1,31
Обед														
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 3.7	Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
	Среднее значение по подгруппе:		0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60
ТТК 3.9	Помидор свежий/	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
ТТК 3.10	Помидор солёный	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
	Среднее значение по подгруппе:		1,10	0,15	3,65	20,35	0,04	20,00	0,00	0,70	12,00	30,50	17,50	0,85
	Среднее значение по группе:		0,95	0,13	2,88	16,43	0,02	13,75	0,00	0,38	17,58	31,65	15,75	0,73
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250/ 15	5,80	5,59	17,53	143,60	0,00	0,24	6,17	2,57	45,24	37,71	93,39	2,17
ТТК 4.18	Суп томатный с фасолью	250	10,25	13,75	48,00	72,25	0,00	0,05	3,25	1,50	16,00	19,00	41,00	0,50
	Среднее значение по группе:		8,03	9,67	32,76	107,92	0,00	0,15	4,71	2,04	30,62	28,35	67,19	1,34
265[4]	Плов из свинины	100/ 180	16,00	24,80	26,40	392,80	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	13,32	16,38	4,32	217,98	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
	Среднее значение по группе:		17,97	23,30	31,23	406,48	0,08	0,35	1,17	3,33	22,20	57,21	202,60	2,77
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		33,93	34,08	134,37	831,53	0,23	14,26	6,56	7,39	125,37	235,67	338,09	7,93
Полдник														
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/ 10	6,13	15,83	38,14	348,60	0,25	7,88	44,10	5,10	48,26	169,34	56,09	1,70
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
	Итого		6,41	15,93	71,02	482,14	0,25	7,88	63,40	5,26	62,04	175,12	63,47	2,18
	Итого за 6 день		58,36	71,36	289,19	1913,08	0,69	24,71	70,54	77,04	585,53	725,56	455,60	11,42

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	200/ 10	14,02	11,52	33,28	292,86	0,05	1,23	0,06	4,56	119,90	168,40	17,95	0,70
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	2,40	0,08	15,90	81,00	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
14[4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Итого			20,58	22,39	66,89	558,46	0,14	2,81	0,12	5,17	280,22	315,46	43,19	1,56
Обед														
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом/	100	1,50	5,10	7,90	83,50	0,00	33,00	0,00	3,90	43,60	35,00	18,50	0,60
21 [4]	Салат из капусты белокочанной	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
Среднее значение по подгруппе:			1,46	5,09	8,46	85,47	0,02	32,73	0,00	3,11	40,49	31,31	16,83	0,56
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,34	77,50	0,00	1,80	0,00	0,10	3,00	46,00	13,00	0,30
Среднее значение по группе:			1,87	3,16	11,40	81,49	0,01	17,26	0,00	1,60	21,74	38,65	14,92	0,43
ТТК 4.5	Свекольник	250	1,75	7,00	15,50	132,00	0,25	10,25	0,00	1,75	35,00	49,25	20,75	1,50
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,00	2,75	12,00	80,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00
Среднее значение по группе:			1,88	4,88	13,75	106,38	0,13	5,13	4,13	1,50	30,88	36,00	38,38	1,25
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	100/ 20	9,10	24,00	5,65	275,00	0,00	0,10	1,10	1,50	24,00	136,25	17,75	1,60
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,46	4,05	38,52	208,35	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89
ТТК 5.27	Пельмени отварные с маслом сливочным	280 /5	14,30	18,04	38,72	374,44	0,00	0,44	7,04	8,80	63,80	38,72	285,12	3,74
Среднее значение по группе:			13,93	23,05	41,45	428,90	0,02	0,27	13,75	5,44	53,82	164,86	160,92	3,11
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
Фрукты (порц.)		150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
Итого			25,55	32,33	140,26	954,18	0,36	38,56	17,87	11,48	172,88	395,91	272,45	9,03
Полдник														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	11,21	13,91	2,84	181,31	0,11	0,54	0,35	0,68	194,40	363,15	29,70	3,78
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 1.1	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
Итого			13,59	14,13	32,64	312,01	0,11	0,54	0,39	0,98	211,50	384,05	36,70	4,36
Итого за 7 день			59,71	68,84	239,78	1824,65	0,61	41,91	18,39	17,62	664,60	1095,42	352,34	14,95

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом и с сахаром	200/ 5/5	8,05	8,70	40,31	271,79	0,14	0,27	0,03	1,02	102,63	33,06	131,42	0,58
ТТК 3.34	Буженина из свинины(порциями)/	30	5,88	9,24	0,00	106,68	0,19	0,00	0,00	0,12	6,60	48,00	6,60	0,54
7[4]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Среднее значение по группе:		5,26	7,57	0,00	89,17	0,09	0,07	0,03	0,11	91,30	74,00	6,80	0,37
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	2,40	0,08	15,90	73,88	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого		17,19	16,57	85,51	559,93	0,32	15,34	0,09	3,34	240,73	178,96	168,92	2,49
Обед														
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром	100	3,63	10,09	3,71	120,17	0,43	0,05	19,81	2,79	173,63	22,63	112,24	0,93
20 [4]	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,87	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
	Среднее значение по подгруппе:		2,25	7,60	3,16	90,02	0,23	2,80	9,91	2,55	98,46	25,44	62,84	0,77
ТТК 3.9	Помидор свежий/	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
ТТК 3.10	Помидор соленый	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
	Среднее значение по подгруппе:		1,10	0,15	3,65	20,35	0,04	20,00	0,00	0,70	12,00	30,50	17,50	0,85
	Среднее значение по группе:		1,67	3,88	3,41	55,19	0,13	11,40	4,95	1,63	55,23	27,97	40,17	0,81
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	250/ 10	2,86	2,86	18,20	122,20	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30
ТТК 4.7	Суп из овощей с пшеном	250 /20	3,25	5,00	14,50	115,50	0,00	0,00	23,00	2,50	34,75	27,00	64,50	1,00
	Среднее значение по группе:		3,06	3,93	16,35	118,85	0,00	0,00	15,79	1,90	32,59	31,96	67,35	1,15
ТТК 5.46	Чахохбили из курицы	100/ 30	14,40	13,60	4,08	196,32	0,00	0,00	1,60	1,92	47,04	26,56	137,60	1,76
ТТК 5.22	Мясо тушеное	100	20,00	13,60	2,64	179,20	0,00	0,16	10,40	2,16	28,80	121,92	244,00	2,16
	Среднее значение по группе:		17,20	13,60	3,36	187,76	0,00	0,08	6,00	2,04	37,92	74,24	190,80	1,96
310 [1]	Картофель отварной с маслом сливочным	180/ 5	4,51	11,66	38,93	278,77	0,04	0,00	23,90	0,41	9,51	98,73	31,39	0,67
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	180	3,96	6,57	29,48	192,86	0,18	25,97	0,00	2,64	35,46	109,98	43,86	1,67
	Среднее значение по подгруппе:		4,24	9,12	34,20	235,81	0,11	12,98	11,95	1,52	22,48	104,36	37,63	1,17
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63
	Среднее значение по группе:		4,28	6,97	35,98	223,78	0,07	6,49	17,59	0,91	14,79	98,86	34,09	0,90
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		32,80	29,37	127,46	894,34	0,33	37,27	44,33	7,79	176,68	341,41	367,29	7,69
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный	100	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Итого		11,54	10,96	42,40	314,40	0,07	3,02	83,18	1,31	269,42	209,56	44,49	1,90
	Итого за 8 день		61,53	56,90	255,38	1768,67	0,72	55,63	127,60	12,44	686,83	729,93	580,70	12,07

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200/ 5	16,76	18,60	3,02	246,48	1,02	0,08	5,04	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)/	100	1,36	2,40	4,80	46,24	0,00	4,96	0,00	1,76	29,12	29,12	10,64	0,56
	Среднее значение по подгруппе:		1,08	1,25	3,65	30,17	0,00	7,48	0,00	0,88	26,21	35,36	12,32	0,58
	Вареники с картофелем п/ф со сливочным маслом	200/ 10	8,58	10,49	31,67	255,35	0,09	1,68	0,08	2,00	60,60	85,05	20,40	0,86
	Среднее значение по группе:		8,81	10,11	12,78	177,33	0,37	3,08	1,71	4,06	62,91	46,84	68,59	1,24
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	60	3,30	3,18	18,00	113,82	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/ 15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого		21,11	19,98	75,11	564,69	0,55	8,52	1,71	5,50	329,31	295,04	119,59	3,04
Обед														
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	100	1,40	6,00	8,30	92,80	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30
13[5]	Салат из свежих огурцов/	100	0,70	6,00	4,60	75,20	0,00	95,00	0,00	2,70	21,80	40,00	13,30	0,50
20[5]	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	4,80	68,63	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
	Среднее по подгруппе:		0,78	5,56	4,70	71,92	0,01	50,28	0,00	2,51	22,54	34,12	13,37	0,56
	Среднее по группе:		1,09	5,78	6,50	82,36	0,01	29,89	0,00	2,62	28,77	37,51	17,14	0,93
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/ 20	2,43	2,97	16,74	103,41	0,00	0,00	11,88	1,35	32,13	32,13	78,03	1,35
ТТК 4.10	Суп картофельный с пельменями	250/ 20	8,91	11,88	15,39	204,12	0,00	2,70	27,54	4,86	81,54	77,49	237,87	3,51
	Среднее по группе:		5,67	7,43	16,07	153,77	0,00	1,35	19,71	3,11	56,84	54,81	157,95	2,43
ТТК 5.17	Котлеты «Нежные»	100	9,20	14,40	5,40	188,00	0,10	0,10	1,10	1,50	24,00	17,70	136,00	1,60
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	100/ 30	13,26	18,20	10,40	258,44	0,00	0,13	1,17	2,08	48,36	26,65	131,30	1,43
	Среднее значение по группе:		11,23	16,30	7,90	223,22	0,05	0,12	1,14	1,79	36,18	22,18	133,65	1,52
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	29,92	194,92	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,35	4,86	18,18	137,84	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06
	Среднее значение по группе:		5,99	5,14	24,05	166,38	0,06	0,00	11,70	0,94	14,82	115,15	24,06	1,20
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		32,35	35,83	136,32	997,17	0,30	46,37	33,23	11,80	221,59	399,10	409,33	10,07
Полдник														
ТТК 2.20	Оладьи со сметаным соусом	200/ 10	7,84	8,15	38,06	256,92	0,18	0,00	0,03	2,89	28,59	39,70	150,74	1,56
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого		8,42	8,21	68,26	380,58	0,18	1,10	0,03	3,07	44,29	56,02	154,10	1,94
	Итого за 9 день		61,88	64,02	279,69	1942,44	1,03	55,99	34,96	20,37	595,19	750,16	683,02	15,06

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/ 5	8,12	10,82	35,42	271,58	0,06	6,56	0,41	2,05	177,59	193,11	41,16	0,62
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
14[4]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого		13,05	16,44	87,81	551,44	0,20	23,16	0,49	3,85	236,29	300,51	78,36	2,82
Обед														
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	100	6,44	5,59	37,85	227,47	0,00	0,35	0,00	3,43	84,32	77,22	297,75	3,90
ТТК 3.9	Помидор свежий/	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
ТТК 3.10	Помидор соленый	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
	Среднее значение по подгруппе:		1,10	0,15	3,65	20,35	0,04	20,00	0,00	0,70	12,00	30,50	17,50	0,85
	Среднее значение по группе:		3,77	2,87	20,75	123,91	0,02	10,18	0,00	2,07	48,16	53,86	157,63	2,38
88[5]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250 /10	0,68	1,98	3,06	32,76	0,00	0,00	6,48	0,86	19,19	8,76	18,71	0,29
197[1]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	5,00	8,75	16,50	164,75	0,00	0,00	7,50	2,50	26,50	26,00	72,00	1,00
	Среднее значение по группе:		2,84	5,36	9,78	98,75	0,00	0,00	6,99	1,68	22,85	17,38	45,36	0,64
ТТК 5.41	Фиш -кейк(минтай)	100	15,90	9,60	12,00	198,00	0,20	0,10	0,70	3,20	119,20	45,70	223,70	1,20
ТТК 5.35	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100/ 30	13,26	11,57	2,99	169,13	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30
	Среднее значение по группе:		14,58	10,59	7,50	183,57	0,10	0,12	1,07	2,84	90,80	59,97	258,04	1,25
339 [5]	Шпоре картофельное	180	3,67	5,76	19,08	142,85	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	20,39	24,41	294,07	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
	Среднее значение по группе:		3,45	13,08	21,74	218,46	0,17	31,82	0,02	4,14	44,15	99,32	37,27	1,38
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		31,23	32,89	128,13	933,45	0,41	61,42	8,07	12,03	242,11	338,90	533,17	8,51
Полдник														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	8,25	7,95	45,00	284,55	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого		8,41	8,11	64,88	366,15	0,22	0,90	0,00	2,63	24,44	98,90	42,64	3,04
	Итого за 10 день		52,69	57,44	280,83	1851,04	0,83	85,48	8,56	18,51	502,84	738,31	654,17	14,36

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	63,65	65,90	297,12	2036,10	0,50	41,57	18,42	11,17	797,17	1076,22	377,59	14,27
2	56,79	67,10	230,99	1801,73	0,78	91,96	63,43	21,57	419,15	746,76	499,63	17,21
3	60,32	60,45	272,59	1869,34	0,63	35,93	118,67	14,75	770,42	913,85	589,28	15,99
4	59,07	70,27	275,61	1867,93	0,74	35,12	39,47	12,27	756,13	997,51	398,07	16,29
5	58,31	60,55	267,95	1843,81	0,57	44,73	33,19	18,68	725,61	913,18	450,64	37,46
6	58,36	71,36	289,19	1913,08	0,69	24,71	70,54	77,04	585,53	725,56	455,60	11,42
7	59,71	68,84	239,78	1824,65	0,61	41,91	18,39	17,62	664,60	1095,42	352,34	14,95
8	61,53	56,90	255,38	1768,67	0,72	55,63	127,60	12,44	686,83	729,93	580,70	12,07
9	61,88	64,02	279,69	1942,44	1,03	55,99	34,96	20,37	595,19	750,16	683,02	15,06
10	52,69	57,44	280,83	1851,04	0,83	85,48	8,56	18,51	502,84	738,31	654,17	14,36
Всего за 10 дней	592,31	642,82	2689,12	18718,80	7,11	513,03	533,22	224,42	6503,47	8686,89	5041,03	169,08

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	200	120	1200	1060	88	140	12	-	-
2	Мука пшеничная	20	12	120	120	100	-	-	-	-
3	Крупы, бобовые	50	30	300	300	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	20	12	120	120	100	-	-	-	-
5	Картофель	188	113	1128	1128	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	1920	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыплята 1 кат. (нетто)	53	31,8	318	318	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	77	46,2	462	300	65	162	35	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1700	95	100	5	-	-
14	Творог 9%	60	36	360	360	100	-	-	-	-
15	Сыр	11,8	7,08	70,8	64	90	6,8	10	-	-
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10,8	108	108	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1шт./ (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	240	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	40	44	50	56	-	-
22	Чай	0,4	0,24	2,4	2,4	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	12	12	100	-	-	-	-
24	Соль	7	4,2	42	42	100	-	-	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.