

СОГЛАСОВАНО:

Директор

_____ 2022
" " _____

ПЕРЖДАЮ:

Директор «Фабрика Социального питания»

_____ С. Семикопенко
" " _____ 2022



**Примерное десятидневное 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 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 фруктовый | 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 |
| 376 [4] | Чай с сахаром | 200 /15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 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 |
| | Итого | | 19,78 | 20,52 | 82,14 | 592,36 | 0,18 | 1,55 | 0,52 | 3,56 | 437,52 | 335,46 | 47,84 | 1,90 |
| 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 |
| 101 [4] | Суп картофельный с крупой (рисовой) | 250 | 2,00 | 2,75 | 12,00 | 85,75 | 0,00 | 0,00 | 8,25 | 1,25 | 26,75 | 22,75 | 56,00 | 1,00 |
| 251 [4] | Поджарка из свинины | 100 /15 | 15,00 | 23,00 | 4,10 | 283,40 | 0,00 | 0,10 | 2,10 | 5,40 | 37,50 | 35,30 | 232,00 | 3,50 |
| 378 [1] | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,35 | 4,86 | 37,98 | 216,95 | 0,05 | 0,00 | 23,22 | 0,70 | 23,81 | 185,69 | 22,77 | 1,06 |
| 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 | 94,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 |
| ТТК2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,25 | 0,63 | 19,75 | 99,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 2,00 |
| | Итого | | 31,23 | 32,82 | 136,78 | 963,64 | 0,18 | 21,20 | 33,57 | 8,76 | 127,22 | 398,12 | 358,65 | 8,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о-2020 [2] | Омлет натуральный | 200 | 12,45 | 15,45 | 4,80 | 163,95 | 0,12 | 0,60 | 0,39 | 0,75 | 216,00 | 403,50 | 33,00 | 4,20 |
| ТТК2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ТТК 7.18 | Компот из смесн сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,10 | 28,02 | 109,48 | 0,02 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,96 |
| | Итого | | 15,41 | 15,75 | 47,62 | 343,93 | 0,14 | 1,50 | 0,39 | 1,13 | 236,18 | 427,40 | 42,34 | 5,46 |
| | Итого за 1 день | | 66,43 | 69,09 | 266,54 | 1899,93 | 0,50 | 24,25 | 34,48 | 13,45 | 800,92 | 1160,98 | 448,83 | 16,09 |

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 5.7 | Суфле куриное, запеченое со сметаной | 100 | 12,37 | 16,30 | 3,04 | 218,20 | 0,08 | 0,10 | 1,43 | 2,74 | 47,49 | 28,73 | 13,07 | 1,75 |
| 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 |
| ТТК 2.1 | Среднее значение по группе: | | 0,80 | 0,10 | 2,10 | 12,50 | 0,01 | 7,50 | 0,00 | 0,05 | 23,15 | 32,80 | 14,00 | 0,60 |
| 14[4] | Хлеб пшеничный | 30 | 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 | 2,80 | 3,29 | 19,46 | 118,65 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 1,40 | 11,20 | 30,80 | 4,20 | 0,42 |
| ТТК 7.7 | 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 | | 19,18 | 19,98 | 59,53 | 504,49 | 0,13 | 10,44 | 1,44 | 4,61 | 104,04 | 122,73 | 39,27 | 3,53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 группе: | | 1,10 | 0,15 | 3,65 | 20,35 | 0,04 | 20,00 | 0,00 | 0,70 | 12,00 | 30,50 | 17,50 | 0,85 |
| ТТК 4.16 | Суп с крупой и томатом (пшеничной) | 250 | 2,50 | 7,68 | 20,43 | 165,53 | 0,00 | 0,03 | 8,50 | 5,78 | 52,55 | 26,08 | 62,15 | 0,78 |
| ТТК 5.9 | Зразы «Солнышко» | 100 | 9,38 | 16,00 | 12,24 | 190,20 | 0,20 | 0,06 | 2,68 | 3,34 | 89,08 | 22,66 | 164,65 | 1,47 |
| ТТК 5.46 | Чахохбили | 100 | 19,40 | 19,00 | 5,10 | 284,50 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 2,40 | 58,80 | 33,20 | 172,00 | 2,20 |
| | Среднее значение по группе: | | 14,39 | 17,50 | 8,67 | 237,35 | 0,10 | 0,03 | 2,34 | 2,87 | 73,94 | 27,93 | 168,33 | 1,84 |
| 378 [1] | Каша пшеница рассыпчатая с овощами тушеными в соусе | 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 |
| 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 |
| ТТК2.18 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 94,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 |
| ТТК2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,25 | 0,63 | 19,75 | 99,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 2,00 |
| | Итого | | 32,37 | 32,89 | 137,45 | 969,45 | 0,51 | 20,96 | 34,06 | 10,85 | 195,59 | 350,86 | 338,88 | 8,70 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.32 | Сэндвич Школьный (с соленым огурцом) | 100 | 12,88 | 12,86 | 16,38 | 236,94 | 0,07 | 3,00 | 82,50 | 0,81 | 236,94 | 192,10 | 21,05 | 1,20 |
| 173[4] | 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 | | 13,46 | 12,92 | 46,58 | 360,60 | 0,07 | 4,10 | 82,50 | 0,99 | 252,64 | 208,42 | 24,41 | 1,58 |
| | Итого за 2 день | | 65,01 | 65,79 | 243,56 | 1834,54 | 0,72 | 35,50 | 118,00 | 16,45 | 552,27 | 682,01 | 402,56 | 13,81 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 173[4] | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 200 /5 | 6,00 | 6,30 | 21,45 | 157,95 | 0,14 | 0,69 | 0,03 | 0,45 | 106,80 | 167,85 | 50,55 | 1,20 |
| ТТК 2.20 | Оладьи со сметанным соусом или | 200 /10 | 7,98 | 14,91 | 67,60 | 462,84 | 0,36 | 0,00 | 7,14 | 5,08 | 54,03 | 267,27 | 70,41 | 2,77 |
| ТТК 2.3 | Блинчики с начинкой из п/ф | 200 | 7,00 | 16,60 | 98,00 | 460,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 14,00 | 126,00 | 50,00 | 2,80 |
| | Среднее значение по подгруппе: | | 7,49 | 15,76 | 82,80 | 461,42 | 0,31 | 0,00 | 3,57 | 4,24 | 34,02 | 196,63 | 60,21 | 2,79 |
| | Среднее значение по группе: | | 6,75 | 11,03 | 52,12 | 309,69 | 0,22 | 0,35 | 1,80 | 2,35 | 70,41 | 182,24 | 55,38 | 1,99 |
| | Молочный коктейль пром.произв. или | 200 | 5,60 | 5,00 | 18,80 | 140,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Кондитерское изделие пром.произв. | 25 | 2,88 | 0,73 | 0,23 | 15,94 | 0,03 | 0,80 | 0,05 | 0,32 | 24,75 | 37,84 | 11,11 | 0,27 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,24 | 2,86 | 9,52 | 77,97 | 0,02 | 0,40 | 0,03 | 0,16 | 12,38 | 18,92 | 5,56 | 0,13 |
| 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 |
| ТТК 2.1 | Батон дектинового | 30 | 1,60 | 0,05 | 10,60 | 54,00 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,50 |
| 376[4] | Чай с сахаром | 200 /15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ТТК 7.13 | Чай каркаде | 200 | 0,00 | 0,02 | 15,08 | 60,50 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 0,00 | 0,46 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,04 | 0,02 | 15,04 | 60,50 | 0,01 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 5,78 | 1,41 | 0,70 | 0,27 |
| | Итого | | 17,26 | 19,86 | 87,28 | 573,81 | 0,29 | 1,72 | 1,97 | 2,60 | 272,16 | 328,57 | 73,83 | 3,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.7 | Огурец соленый | 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 |
| 82 [4] | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/ 10 | 1,94 | 5,51 | 11,46 | 112,06 | 0,00 | 0,01 | 13,78 | 2,61 | 54,08 | 28,86 | 56,94 | 1,30 |
| ТТК 5.35 | Рыба, тушеная с овощами | 100 /30 | 13,26 | 8,06 | 2,99 | 137,54 | 0,00 | 0,13 | 1,43 | 2,47 | 62,40 | 74,23 | 292,37 | 1,30 |
| 339 [5] | Пюре картофельное или | 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 | 18,59 | 24,41 | 222,30 | 0,18 | 41,85 | 0,00 | 8,06 | 43,92 | 94,72 | 41,24 | 1,55 |
| | Среднее значение по группе: | | 3,45 | 12,18 | 21,74 | 182,57 | 0,17 | 31,82 | 0,02 | 4,14 | 44,15 | 99,32 | 37,27 | 1,38 |
| 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 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 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 | 94,00 | 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 | 99,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 2,00 |
| | Итого | | 27,02 | 27,44 | 120,10 | 816,05 | 0,32 | 36,99 | 30,91 | 11,27 | 262,61 | 358,37 | 469,62 | 10,98 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.12 | Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом | 200 /10 | 16,20 | 18,60 | 48,52 | 426,40 | 0,22 | 10,62 | 3,92 | 3,18 | 255,24 | 324,34 | 86,32 | 2,38 |
| 376 [4] | 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 | | 16,28 | 18,62 | 63,52 | 486,90 | 0,22 | 10,62 | 3,96 | 3,18 | 266,34 | 325,74 | 89,12 | 2,66 |
| | Итого за 3 день | | 60,57 | 65,92 | 270,90 | 1876,77 | 0,82 | 49,32 | 36,84 | 17,06 | 801,11 | 1012,68 | 632,57 | 16,73 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.4 | Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной | 200 /10 | 12,47 | 7,35 | 44,94 | 321,51 | 0,15 | 2,44 | 0,08 | 2,75 | 100,80 | 128,73 | 30,45 | 36,86 |
| ТТК 5.24 | Омлет паровой с мясом | 200 | 16,76 | 15,75 | 3,02 | 333,29 | 1,02 | 0,08 | 5,04 | 9,32 | 101,91 | 20,10 | 173,06 | 2,30 |
| | Среднее значение по группе: | | 14,61 | 11,55 | 23,98 | 327,40 | 0,58 | 1,26 | 2,56 | 6,03 | 101,36 | 74,42 | 101,75 | 19,58 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 30 | 2,40 | 0,08 | 15,90 | 81,00 | 0,06 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,75 |
| 14[4] | Масло шоколадное (порциями) | 10 | 0,25 | 5,30 | 1,89 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 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 | | 21,94 | 21,07 | 74,05 | 653,40 | 0,70 | 4,04 | 17,62 | 6,43 | 291,38 | 254,48 | 147,39 | 24,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.31 | Салат картофельный с морковью и кукурузой | 100 | 1,49 | 6,75 | 8,90 | 105,40 | 0,00 | 0,11 | 2,25 | 3,35 | 23,90 | 38,54 | 94,76 | 1,25 |
| 102 [4] | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,50 | 5,25 | 16,50 | 148,25 | 0,00 | 0,25 | 5,75 | 2,50 | 42,75 | 35,50 | 88,00 | 2,00 |
| ТТК 5.25 | Паста с мясным соусом(свинина) | 100 /180 | 20,52 | 18,90 | 37,98 | 404,10 | 0,16 | 1,62 | 0,00 | 4,32 | 49,95 | 357,59 | 80,68 | 5,29 |
| 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 |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 94,00 | 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 | 99,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 2,00 |
| | Итого | | 34,11 | 31,89 | 135,74 | 984,29 | 0,29 | 1,98 | 27,30 | 11,48 | 152,88 | 538,41 | 299,92 | 11,42 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 432[5] | Оладьи с повидлом | 200 /10 | 14,74 | 21,53 | 64,03 | 508,81 | 0,29 | 0,78 | 0,04 | 6,26 | 165,10 | 230,35 | 63,65 | 2,75 |
| 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 | | 14,90 | 21,69 | 83,91 | 590,41 | 0,31 | 1,68 | 0,04 | 6,34 | 179,04 | 234,75 | 68,79 | 3,69 |
| | Итого за 4 день | | 70,95 | 74,64 | 293,70 | 2228,10 | 1,31 | 7,70 | 44,96 | 24,25 | 623,30 | 1027,63 | 516,10 | 39,23 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.8 | Запеканка творожно-рисовая, со сгущенным молоком | 200 /10 | 15,75 | 14,04 | 29,72 | 362,70 | 0,07 | 1,98 | 0,11 | 6,05 | 184,86 | 265,14 | 40,41 | 1,06 |
| 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 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 40 | 3,20 | 0,10 | 21,20 | 108,00 | 0,08 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 52,00 | 10,40 | 1,00 |
| 376 [4] | 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 | 11,60 | 12,80 | 18,80 | 243,60 | 0,20 | 5,20 | 0,00 | 0,00 | 480,00 | 360,00 | 56,00 | 0,40 |
| | 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 | | 32,11 | 34,41 | 99,15 | 905,50 | 0,41 | 23,78 | 0,19 | 7,85 | 723,56 | 732,54 | 133,61 | 3,66 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 [5] | Салат из свежих огурцов/ | 100 | 0,70 | 6,00 | 2,30 | 67,30 | 0,00 | 95,00 | 0,00 | 2,70 | 21,80 | 40,00 | 13,30 | 0,50 |
| ТТК 3.3 | 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: | | 1,20 | 4,50 | 4,15 | 62,55 | 0,00 | 50,60 | 0,00 | 2,45 | 29,10 | 38,20 | 13,30 | 0,60 |
| ТТК 4.4 | Солянка "Школьная" | 250 | 12,75 | 14,00 | 37,50 | 327,00 | 0,00 | 0,25 | 16,00 | 0,75 | 51,00 | 208,75 | 57,50 | 4,00 |
| ТТК 5.29 | Плов по-Арабски | 100 /180 | 17,36 | 18,28 | 132,72 | 532,84 | 0,01 | 0,31 | 0,98 | 9,80 | 72,21 | 78,43 | 175,14 | 5,88 |
| 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 | 94,00 | 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 | 99,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 2,00 |
| | Итого | | 38,21 | 37,74 | 244,05 | 1239,05 | 0,13 | 52,26 | 16,98 | 14,33 | 190,51 | 442,70 | 278,40 | 13,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.32 | Сэндвич Школьный(с соленым огурцом) | 100 | 12,88 | 12,86 | 16,38 | 236,94 | 0,07 | 3,27 | 0,83 | 0,81 | 236,22 | 21,05 | 192,82 | 1,19 |
| ТТК 7.13 | Чай "Каркаде" | 200 | 0,00 | 0,02 | 15,08 | 60,40 | 0,02 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,02 | 0,26 |
| | Итого | | 12,88 | 12,88 | 31,46 | 297,34 | 0,09 | 3,45 | 0,85 | 0,81 | 236,68 | 21,05 | 192,84 | 1,45 |
| | Итого за 5 день | | 83,20 | 85,03 | 374,66 | 2441,89 | 0,63 | 79,49 | 18,01 | 22,99 | 1150,75 | 1196,29 | 604,85 | 18,37 |

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 | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173[4] | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 200 /5 | 6,00 | 9,30 | 17,85 | 179,10 | 0,18 | 4,80 | 0,30 | 1,91 | 148,50 | 227,06 | 66,68 | 1,61 | |
| ТТК 2.3 | Блинчики с начинкой из п/ф | 200 | 7,00 | 16,60 | 98,00 | 460,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 14,00 | 126,00 | 50,00 | 2,80 | |
| | Йогурт фруктовый | 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 | |
| | 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 | | 18,88 | 30,92 | 138,85 | 799,80 | 0,54 | 6,20 | 0,74 | 5,41 | 413,60 | 519,46 | 147,48 | 4,89 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.7 | Огурец соленый | 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 | |
| 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 | |
| | Среднее по группе: | | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,05 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 11,65 | 20,80 | 7,00 | 0,30 | |
| 102 [4] | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,50 | 5,25 | 16,50 | 148,25 | 0,00 | 0,25 | 5,75 | 2,50 | 42,75 | 35,50 | 88,00 | 2,00 | |
| 265 [4] | Плов из свинины | 100 /180 | 13,80 | 22,54 | 30,36 | 344,54 | 0,00 | 0,69 | 2,07 | 4,14 | 19,09 | 60,72 | 267,72 | 2,76 | |
| 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 | |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 94,00 | 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 | 99,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 2,00 | |
| | Итого | | 26,30 | 28,83 | 120,47 | 826,38 | 0,13 | 5,94 | 27,12 | 7,95 | 109,77 | 223,80 | 399,20 | 7,94 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о-2020 [2] | Омлет натуральный | 200 | 19,40 | 14,40 | 6,20 | 232,00 | 0,16 | 0,80 | 0,52 | 1,00 | 288,00 | 538,00 | 44,00 | 5,60 | |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,13 | 9,87 | 46,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,20 | |
| ТТК 7.9 | 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 | | 21,59 | 14,63 | 44,09 | 388,28 | 0,16 | 0,82 | 1,20 | 1,70 | 324,48 | 568,46 | 70,24 | 6,50 | |
| | Итого за 6 день | | 66,77 | 74,39 | 303,41 | 2014,46 | 0,83 | 12,96 | 29,06 | 15,06 | 847,85 | 1311,72 | 616,92 | 19,33 | |

День: седьмой

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 223[4] | Запеканка из творога с повидлом | 200 /10 | 13,14 | 10,8 | 26,7 | 262,8 | 0,045 | 1,155 | 0,06 | 4,275 | 112,41 | 157,875 | 16,83 | 0,66 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 30 | 2,4 | 0,075 | 15,9 | 81 | 0,06 | 1,2 | 0 | 0 | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,75 |
| ТТК 3.34 | Буженина из свинины(порциями)/ | 30 | 5,88 | 10,44 | 0 | 105,21 | 0,186 | 0 | 0 | 0,12 | 6,6 | 48 | 6,6 | 0,54 |
| 7[4] | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0 | 0,14 | 0,052 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| | Среднее значение по группе: | | 5,26 | 8,17 | 0 | 88,435 | 0,093 | 0,07 | 0,026 | 0,11 | 91,3 | 74 | 6,8 | 0,37 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1,4 | 0,2 | 14,3 | 70,5 | 0,06 | 15 | 0 | 1,7 | 30 | 51 | 24 | 0,9 |
| 376[4] | Чай с сахаром | 200 /15 | 0,08 | 0,02 | 15 | 60,5 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 376[4] | Чай каркаде | 200 | 0 | 0,02 | 15,08 | 60,4 | 0,02 | 0,02 | 0,18 | 0 | 0,46 | 0,02 | 0 | 0,26 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,04 | 0,02 | 15,04 | 60,45 | 0,01 | 0,03 | 0,09 | 0 | 5,78 | 1,41 | 0,7 | 0,27 |
| | Итого | | 20,84 | 19,07 | 57,64 | 492,69 | 0,21 | 2,46 | 0,18 | 4,39 | 220,89 | 272,29 | 32,13 | 2,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.15 | Салат из капусты белокачанной 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 |
| ТТК 3.11 | Салат из белокачанной капусты (с луком) | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,44 | 0,02 | 34,95 | 0,00 | 2,37 | 44,67 | 24,71 | 13,16 | 0,54 |
| | Среднее значение по группе: | | 1,46 | 5,09 | 8,46 | 85,47 | 0,01 | 33,98 | 0,00 | 3,14 | 44,14 | 29,86 | 15,83 | 0,57 |
| ТТК 4.3 | Свекольник | 250 | 1,75 | 7,00 | 15,50 | 131,00 | 0,25 | 10,25 | 0,00 | 1,75 | 35,00 | 49,25 | 20,75 | 1,50 |
| ТТК 5.2 | Биточки с овощами | 100 | 11,70 | 16,60 | 12,30 | 245,40 | 0,02 | 0,19 | 2,10 | 3,04 | 26,03 | 23,15 | 148,40 | 1,61 |
| 378 [1] | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,35 | 4,86 | 18,18 | 137,84 | 0,29 | 0,00 | 0,02 | 0,72 | 18,47 | 243,99 | 162,58 | 5,58 |
| 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 | 94,00 | 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 | 99,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 2,00 |
| | Итого | | 26,73 | 34,60 | 113,80 | 874,31 | 0,71 | 45,32 | 2,12 | 9,88 | 160,07 | 451,65 | 381,80 | 12,60 |
| 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 2.12 | Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом | 200 /10 | 16,20 | 18,60 | 48,52 | 426,40 | 0,22 | 10,62 | 3,92 | 3,18 | 255,24 | 324,34 | 86,32 | 2,38 |
| | Среднее значение по группе: | | 11,17 | 17,22 | 43,33 | 387,50 | 0,24 | 9,25 | 24,01 | 4,14 | 151,75 | 246,84 | 71,21 | 2,04 |
| 376[4] | 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 | | 11,25 | 17,24 | 58,33 | 448,00 | 0,24 | 9,25 | 24,05 | 4,14 | 162,85 | 248,24 | 74,01 | 2,32 |
| | Итого за 7 день | | 58,81 | 70,90 | 229,77 | 1815,00 | 1,16 | 57,02 | 26,34 | 18,40 | 543,81 | 972,17 | 487,93 | 16,97 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 181[4] | Каша жидкая молочная манная с сахаром | 200 /5 | 13,33 | 8,41 | 27,27 | 238,01 | 0,08 | 1,15 | 0,06 | 63,26 | 130,59 | 115,42 | 19,89 | 0,41 |
| ТТК 2.20 | Оладьи со сметанным соусом или | 200 /10 | 7,98 | 14,91 | 67,60 | 462,84 | 0,36 | 0,00 | 7,14 | 5,08 | 54,03 | 267,27 | 70,41 | 2,77 |
| ТТК 2.3 | Блинчики с начинкой из п/ф | 200 | 7,00 | 16,60 | 98,00 | 460,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 14,00 | 126,00 | 50,00 | 2,80 |
| | Среднее по подгруппе: | | 7,49 | 15,76 | 82,80 | 461,42 | 0,31 | 0,00 | 3,57 | 4,24 | 34,02 | 196,63 | 60,21 | 2,79 |
| | Среднее значение по группе: | | 10,41 | 12,08 | 55,03 | 349,71 | 0,20 | 0,57 | 1,82 | 33,75 | 82,30 | 156,02 | 40,05 | 1,60 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 98,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
| 14[4] | Масло шоколадное (порциями) | 10 | 0,25 | 5,30 | 1,89 | 56,00 | 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 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 2,25 | 0,75 | 19,80 | 109,65 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| | Итого | | 19,99 | 22,83 | 114,86 | 732,36 | 0,36 | 17,15 | 1,88 | 35,13 | 256,52 | 351,58 | 129,59 | 3,48 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.24 | 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 |
| ТТК 3.30 | Салат из цветной капусты и соленого огурца | 100 | 4,80 | 5,50 | 8,30 | 101,90 | 0,17 | 5,50 | 31,80 | 0,70 | 59,20 | 114,70 | 35,30 | 3,00 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,22 | 7,80 | 6,01 | 111,04 | 0,30 | 2,78 | 25,81 | 1,75 | 116,42 | 68,67 | 73,77 | 1,97 |
| ТТК 4.11 | Суп лапша по - домашнему | 200/ 10 | 2,75 | 2,75 | 17,50 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 8,25 | 1,25 | 29,25 | 35,50 | 67,50 | 1,25 |
| ТТК 5.14 | Колобки мясные с сыром | 100 /20 | 13,00 | 16,00 | 4,20 | 211,30 | 0,00 | 0,10 | 1,10 | 1,50 | 23,80 | 17,50 | 136,00 | 1,60 |
| 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 7.8 | Компот из смесн 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 | 94,00 | 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 | 99,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 2,00 |
| | Итого | | 31,26 | 32,36 | 132,97 | 954,07 | 0,46 | 2,90 | 59,06 | 6,45 | 231,54 | 333,49 | 360,36 | 8,55 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.32 | Сэндвич Школьный (с соленым огурцом) | 100 | 12,88 | 12,86 | 16,38 | 236,94 | 0,07 | 3,00 | 82,50 | 0,81 | 236,94 | 192,10 | 21,05 | 1,20 |
| 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 | | 13,16 | 12,96 | 49,26 | 370,48 | 0,07 | 3,00 | 101,80 | 0,97 | 250,72 | 197,88 | 28,43 | 1,68 |
| | Итого за 8 день | | 64,41 | 68,15 | 297,09 | 2056,91 | 0,89 | 23,05 | 162,73 | 42,55 | 738,78 | 882,96 | 518,37 | 13,70 |

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 2.4 | Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной | 200 /10 | 12,47 | 10,21 | 44,94 | 321,51 | 0,15 | 2,44 | 0,08 | 2,75 | 100,80 | 128,73 | 30,45 | 36,86 | |
| ТТК 5.24 | Омлет паровой с мясом | 200 | 22,34 | 24,80 | 4,02 | 444,38 | 1,36 | 0,10 | 6,72 | 12,42 | 135,88 | 26,80 | 230,74 | 3,06 | |
| | Среднее по группе: | | 17,41 | 17,50 | 24,48 | 382,95 | 0,75 | 1,27 | 3,40 | 7,59 | 118,34 | 77,77 | 130,60 | 19,96 | |
| | 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 | 70,50 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 1,70 | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 0,90 | |
| | Молоко | 200 | 11,60 | 12,80 | 18,80 | 243,60 | 0,20 | 5,20 | 0,00 | 0,00 | 480,00 | 360,00 | 56,00 | 0,40 | |
| 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 | | 33,85 | 34,42 | 93,72 | 890,65 | 1,04 | 24,36 | 3,46 | 11,83 | 660,96 | 527,43 | 216,84 | 22,04 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.12 | Салат из запеченной свеклы | 100 | 1,40 | 6,00 | 8,30 | 92,80 | 0,00 | 0,02 | 9,83 | 1,42 | 42,53 | 22,00 | 43,59 | 1,43 | |
| ТТК 4.9 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 /25 | 2,48 | 3,03 | 17,05 | 105,33 | 0,00 | 0,00 | 12,10 | 1,38 | 32,73 | 32,73 | 79,48 | 1,38 | |
| ТТК 5.23 | Наггетсы куриные | 100 | 17,80 | 15,40 | 9,50 | 240,30 | 0,10 | 0,10 | 0,40 | 2,10 | 24,40 | 18,90 | 163,40 | 2,00 | |
| ТТК 6.12 | Рагу из овощей | 180 | 5,58 | 9,72 | 34,02 | 198,72 | 0,14 | 97,18 | 0,00 | 5,26 | 188,26 | 151,60 | 85,66 | 2,57 | |
| 376 [4] | Чай с сахаром | 200 /15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | |
| ТТК 7.13 | Чай "Каркаде" | 200 | 0,00 | 0,02 | 15,08 | 60,40 | 0,02 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | |
| | Среднее по группе: | | 0,04 | 0,02 | 15,04 | 60,45 | 0,01 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 5,78 | 1,40 | 0,71 | 0,27 | |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 94,00 | 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 | 99,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 2,00 | |
| | Итого | | 33,61 | 35,06 | 123,39 | 890,60 | 0,38 | 97,41 | 22,34 | 11,30 | 316,20 | 327,62 | 401,94 | 10,05 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 432[5] | Оладьи с повидлом | 200 /10 | 14,74 | 21,53 | 64,03 | 508,81 | 0,29 | 0,78 | 0,04 | 6,26 | 165,10 | 230,35 | 63,65 | 2,75 | |
| 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 | | 15,32 | 21,59 | 94,23 | 632,47 | 0,29 | 1,88 | 0,04 | 6,44 | 180,80 | 246,67 | 67,01 | 3,13 | |
| | Итого за 9 день | | 82,78 | 91,06 | 311,34 | 2413,71 | 1,71 | 123,65 | 25,84 | 29,56 | 1157,96 | 1101,72 | 685,78 | 35,22 | |

День: десятый

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182[4] | Каша жидкая молочная рисовая с сахаром | 200 /5 | 11,48 | 12,26 | 47,72 | 341,33 | 0,06 | 6,56 | 0,41 | 2,05 | 177,59 | 193,11 | 41,16 | 0,62 | |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 30 | 3,20 | 0,10 | 21,20 | 108,00 | 0,08 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 52,00 | 10,40 | 1,00 | |
| 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 | |
| | Пудинг молочный/ | 100 | 2,70 | 3,00 | 17,00 | 110,00 | 0,10 | 1,40 | 0,40 | 0,10 | 240,00 | 165,00 | 28,00 | 0,20 | |
| | Конд. изделие пром. производства | 35 | 1,93 | 2,28 | 12,22 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,04 | 1,47 | 10,75 | 19,99 | 2,24 | 0,25 | |
| | Среднее значение по группе: | | 2,31 | 2,64 | 14,61 | 55,00 | 0,06 | 0,72 | 0,22 | 0,79 | 125,37 | 92,49 | 15,12 | 0,22 | |
| 376 [4] | 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 | | 17,15 | 22,27 | 98,66 | 630,93 | 0,20 | 8,88 | 0,71 | 2,94 | 331,66 | 342,00 | 69,48 | 2,14 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.29 | Салат из фасоли, кукурузы и сухариков | 100 | 6,44 | 5,59 | 37,85 | 233,60 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 3,43 | 84,32 | 77,22 | 297,75 | 3,90 | |
| 88 [4] | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 /10 | 1,75 | 5,00 | 8,00 | 89,75 | 0,00 | 0,00 | 15,75 | 2,25 | 49,25 | 22,25 | 49,00 | 0,75 | |
| ТТК 5.41 | Фиш-кейк | 100 | 10,90 | 9,60 | 12,00 | 178,00 | 0,20 | 0,10 | 0,70 | 3,20 | 119,20 | 45,70 | 223,70 | 1,20 | |
| 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 | 18,59 | 24,41 | 277,94 | 0,18 | 41,85 | 0,00 | 8,06 | 43,92 | 94,72 | 41,24 | 1,55 | |
| | Среднее значение по группе: | | 3,45 | 12,18 | 21,74 | 210,39 | 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 | |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1,40 | 0,20 | 14,30 | 67,50 | 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 | 94,00 | 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 | 99,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 2,00 | |
| | Итого | | 30,53 | 33,56 | 162,26 | 1089,78 | 0,56 | 66,57 | 16,47 | 16,03 | 363,08 | 403,87 | 666,60 | 11,00 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.7 | Суфле куриное, запеченое со сметаной | 100 | 8,07 | 10,02 | 3,04 | 170,50 | 0,08 | 0,10 | 1,43 | 2,74 | 47,49 | 28,73 | 13,07 | 1,75 | |
| 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 группе: | | 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 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 | |
| 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 | | 11,33 | 10,48 | 39,82 | 264,60 | 0,11 | 8,50 | 1,43 | 3,17 | 90,58 | 85,43 | 36,41 | 3,59 | |
| | Итого за 10 день | | 59,02 | 66,31 | 300,74 | 1985,31 | 0,87 | 83,95 | 18,61 | 22,14 | 785,32 | 831,30 | 772,49 | 16,72 | |

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 | 66,43 | 69,09 | 266,54 | 1899,93 | 0,50 | 24,25 | 34,48 | 13,45 | 800,92 | 1160,98 | 448,83 | 16,09 |
| 2 | 65,01 | 65,79 | 243,56 | 1834,54 | 0,72 | 35,50 | 118,00 | 16,45 | 552,27 | 682,01 | 402,56 | 13,81 |
| 3 | 60,57 | 65,92 | 270,90 | 1876,77 | 0,82 | 49,32 | 36,84 | 17,06 | 801,11 | 1012,68 | 632,57 | 16,73 |
| 4 | 70,95 | 74,64 | 293,70 | 2228,10 | 1,31 | 7,70 | 44,96 | 24,25 | 623,30 | 1027,63 | 516,10 | 39,23 |
| 5 | 83,20 | 85,03 | 374,66 | 2441,89 | 0,63 | 79,49 | 18,01 | 22,99 | 1150,75 | 1196,29 | 604,85 | 18,37 |
| 6 | 66,77 | 74,39 | 303,41 | 2014,46 | 0,83 | 12,96 | 29,06 | 15,06 | 847,85 | 1311,72 | 616,92 | 19,33 |
| 7 | 58,81 | 70,90 | 229,77 | 1815,00 | 1,16 | 57,02 | 26,34 | 18,40 | 543,81 | 972,17 | 487,93 | 16,97 |
| 8 | 64,41 | 68,15 | 297,09 | 2056,91 | 0,89 | 23,05 | 162,73 | 42,55 | 738,78 | 882,96 | 518,37 | 13,70 |
| 9 | 82,78 | 91,06 | 311,34 | 2413,71 | 1,71 | 123,65 | 25,84 | 29,56 | 1157,96 | 1101,72 | 685,78 | 35,22 |
| 10 | 59,02 | 66,31 | 300,74 | 1985,31 | 0,87 | 83,95 | 18,61 | 22,14 | 785,32 | 831,30 | 772,49 | 16,72 |
| Всего за 10 дней | 677,94 | 731,28 | 2891,72 | 20566,61 | 9,43 | 496,88 | 514,87 | 221,90 | 8002,07 | 10179,44 | 5686,41 | 206,17 |

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 2022-2023гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.