

СОГЛАСОВАНО:

Директор


" 01 " сентября 2023



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика

Социальной Ответственности

" 01 " сентября 2023 г. С. Семикопенко



Примерное Десятидневное Меню

Для муниципальных общеобразовательных учреждений

Белгородского района

Для возраста обучающихся с 12 лет и старше

2023-2024

Дети: первый
 Недежи: первая
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	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	Мг	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. вазелине пром. пригодности	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 (порр.)	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 соевый	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:	100	0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60										
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупной	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										
260 [4]	Гуляши	100	6,90	19,40	17,30	272,00	0,00	0,30	0,90	0,80	8,90	23,20	87,90	1,30										
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	4,86	37,98	217,04	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	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40										
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-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		21,64	28,10	137,74	892,43	0,19	27,10	32,37	4,11	118,77	372,82	215,55	6,83										
Полдник																								
54-1о-2020 [2]	Омлет яичуровый	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										
349 [4]	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		57,75	63,09	284,77	1939,88	0,54	44,21	33,92	10,95	821,17	1165,89	346,13	14,51										

День: пятый

Цель: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Омлет 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:	100	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	4,00	4,70	27,80	169,50	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60					
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		22,11	16,44	69,87	515,84	0,14	11,04	1,37	6,12	113,17	140,69	40,07	3,67					
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 соевый	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:	100	1,00	3,05	3,55	45,00	0,01	11,60	0,00	0,50	14,50	34,45	15,50	0,75					
82[4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 /10	5,34	16,69	29,33	288,91	0,01	0,13	53,95	6,63	152,75	83,85	144,30	3,25					
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					
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 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		33,009167	46,64	145,67	1133,85	0,54	13,62	54,06	10,43	243,76	590,09	372,55	13,61					
Ужин																			
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/ 10	4,67	12,06	29,06	265,60	0,19	6,00	33,60	3,89	36,77	129,02	42,74	1,30					
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		4,75	12,08	44,06	326,06	0,19	6,04	33,60	3,89	47,87	131,82	44,14	1,58					
	Итого за 2 дня		59,87	75,16	259,60	1975,75	0,87	30,70	89,03	20,44	404,79	862,61	456,75	18,85					

Дети: третий
 Неделю: первая
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)										Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
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	4,40	4,24	24,00	151,76	0,10	0,00	0,00	1,36	5,60	50,40	20,00	1,12							
ТТК 2.20	Оладьи п/ф со сливочным маслом	80/10	4,40	4,17	15,47	117,05	0,09	0,05	0,01	1,31	29,14	30,03	70,25	0,72							
	Среднее значение по группе:	10	4,40	4,21	19,74	134,41	0,09	0,03	0,01	1,34	17,37	40,21	45,13	0,92							
	Масло сливочное (нормализованное)	40	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	1,40	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	0,00	1,40	2,80	0,28							
	Итого		24,05	28,84	127,43	865,44	0,41	7,84	0,51	6,16	254,60	357,15	187,14	4,43							
					Обед																
32[5]	Салат из свежих овощей 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							
102[4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250/15	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 5.35	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	100/30	13,26	9,36	2,99	149,24	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30							
339[5]	Пюре картофельное/	180	3,67	5,76	15,48	128,45	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	18,54	254,39	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55							
	Среднее значение по группе:	200	3,45	12,18	17,01	191,42	0,17	31,82	0,02	4,14	44,15	99,32	37,27	1,38							
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	150	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 (порр.)	40	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 ржанно-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		35,61	37,79	126,42	995,91	0,32	40,45	23,26	13,57	392,81	453,07	515,03	12,48							
					Подлинк																
ТТК 3.32	Сливич Школьный (с соевым отруком)	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 яблочный	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	315	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 дня	315	71,12	77,55	298,43	2183,79	0,79	52,39	106,27	20,72	900,05	1018,63	726,58	18,49							

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	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	108,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00					
7 4	Сыр (порцивин)	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 (ябл.)	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		20,72	22,85	82,80	633,11	0,32	4,26	15,11	1,02	513,38	519,46	124,33	6,62					
Обед																			
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	100	1,83	0,98	11,47	62,00	0,00	1,44	0,00	0,08	2,40	36,80	10,40	0,24					
88 5	Щи из свежей капусты и картофеля с сметаной	250/ 10	1,64	4,75	7,42	79,01	0,00	0,00	15,46	2,08	46,29	21,09	45,32	0,69					
ТТК 5.51	Салатки с мясным соусом	100/ 180	20,57	20,14	25,77	366,62	0,08	0,83	0,00	2,35	26,30	44,02	188,58	2,85					
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		30,63	26,86	113,03	816,39	0,21	21,58	15,46	5,82	111,15	210,30	279,18	6,65					
Полдник																			
432 5	Овощи с новилдом	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 дня,		62,04	65,25	261,44	1894,53	0,76	27,30	30,60	11,38	756,40	898,69	454,11	16,17					

Дети: пятый

Несем: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	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	Мг	Fe							
Завтрак																					
223[4]	Завтрак из творога со ступеным 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 (нормами)	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 4.4	Солянка "Школьная"	250	9,84	10,32	36,00	276,24	0,00	0,24	15,36	0,72	48,96	200,40	55,20	3,84							
ТТК 5.47	Пшенишь куриний	100	12,58	15,47	4,08	205,87	0,09	0,09	0,34	1,79	20,74	16,07	138,89	1,70							
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 5.27	Нельмени 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:		15,60	19,17	33,68	369,63	0,06	0,26	15,30	5,45	45,82	74,08	227,28	3,04							
	Фрукты (порр.)	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 ржанно-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		35,15	35,72	162,69	1112,80	0,28	49,05	30,66	11,51	200,35	470,41	354,10	11,07							
Полдник																					
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	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	Комлот 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 дней		62,35	62,93	281,60	1936,02	0,60	56,21	31,56	18,53	735,51	1012,09	461,31	38,36							

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	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					
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					
			4,20	4,50	20,94	141,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42					
			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					
			18,02	21,35	83,81	599,41	0,20	2,57	0,58	64,39	398,12	314,76	54,04	1,31					
	Итого		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 соевый	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					
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250/15	5,58	5,38	16,87	138,18	0,00	0,23	5,94	2,47	43,53	36,29	89,86	2,09					
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 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		29,36	31,27	112,87	844,18	0,14	8,35	8,42	7,77	138,26	240,35	389,20	8,19					
			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 дней		53,79	68,55	267,69	1925,73	0,59	18,80	72,40	77,43	598,42	730,23	506,71	11,68					

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
223[4]	Занежка 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	Ватон нектиновый	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 (нормализ.)	20	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]	Каша 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 дневное потребление:	100	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 4.3	Сырколынк	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				
ТТК 5.12	Кнети 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 рассычатая	180	5,35	4,86	46,22	250,02	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06				
ТТК 7.7	Компот из свежих яблок (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 (ябл.)	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 ржанно-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		25,53	42,20	149,50	1079,92	0,52	58,98	24,32	9,99	189,74	558,89	136,34	8,95				
Полдник																		
54-16-2020 [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 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		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 дней		59,69	78,71	249,02	1950,38	0,77	62,33	24,84	16,13	681,46	1258,40	216,23	14,88				

Дети: постной
 Нежир: творог

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	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	Мг	Fe				
ТТК 1.1	Каши «Гружбы» 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(порцизм)/	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				
7/41	Сыр (порцизм)	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	6,80	0,37				
ТТК 2.1	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 7.16	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				
	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				
					Обсг													
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/	100	3,27	9,08	3,34	108,15	0,39	0,05	17,83	2,51	156,27	20,37	101,02	0,84				
20 5	Салат из соевых бобов 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 группе:	100	2,13	7,22	3,00	85,52	0,21	2,66	9,41	2,42	93,53	24,16	59,70	0,73				
ТТК 4.11	Суп ячичи по-домашнему	250/10	2,86	2,86	18,20	109,98	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30				
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				
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	4,75	7,88	35,37	231,43	0,22	31,16	0,00	3,17	42,55	131,98	52,63	2,00				
	Среднее значение по группе:	180	4,63	9,77	37,15	255,10	0,13	15,58	11,95	1,79	26,03	115,36	42,01	1,33				
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		30,62	34,45	130,80	955,68	0,47	37,54	31,54	8,74	233,18	311,38	344,39	7,99				
					Нолщине													
ТТК 3.32	Сырный Школьный	100/10	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	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
	Итого		11,54	10,96	42,40	308,26	0,07	3,02	83,18	1,31	269,42	209,56	44,49	1,90				
	Итого за 8 дней		59,35	61,98	258,71	1823,87	0,86	55,90	114,81	13,39	743,33	699,90	557,80	12,38				

День: пятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	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	0,86					
ТТК 3.3	Икра овоцная (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:	100	1,08	1,25	3,65	30,17	0,00	7,48	0,00	0,88	26,21	35,36	12,32	0,71					
ТТК 2.4	Вареники с картошкой и/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	1,29					
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	Вялички 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	3,09					
					Обед														
ТТК 3.12	Салат из свежей 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					
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 5.17	Котлеты «Нежирные»	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 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	29,93	194,99	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33					
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 (порр.)	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 ржанно-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		28,03	29,98	142,18	950,65	0,36	24,62	13,84	10,10	181,94	304,79	336,81	9,58					
					Полдник														
ТТК 2.20	Омлет со сметанным соусом	200/ 10	7,84	8,15	25,70	207,48	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	55,90	331,14	0,18	1,10	0,03	3,07	44,29	56,02	154,10	1,94					
	Итого за 9 дней		57,56	58,17	273,19	1846,48	1,09	34,24	15,57	18,67	555,54	655,85	610,50	14,61					

День: десятый
 Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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 сливочное (порошок)	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				
ТТК 7.16	Фрукты (порр.)	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	5,15	4,47	30,28	181,98	0,00	0,28	0,00	2,74	67,46	61,78	238,20	3,12				
88 5	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250/10	1,43	4,15	6,44	68,79	0,00	0,01	13,60	1,81	40,30	18,40	39,30	0,60				
ТТК 5.41	Фиш-кейк(минтай)	100	15,11	9,12	11,40	188,10	0,19	0,10	0,67	3,04	113,24	43,42	212,52	1,14				
339 5	Пицца 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 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	0,40	0,75	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		31,95	24,49	135,56	890,48	0,48	41,48	14,30	9,12	301,53	335,89	558,20	8,93				
			Ужин															
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	6,60	6,36	36,00	227,64	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68				
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		6,76	6,52	55,88	309,24	0,18	0,90	0,00	2,12	22,34	80,00	35,14	2,62				
	Итого за 10 дней		51,76	47,46	279,25	1751,16	0,86	65,54	14,79	15,09	560,16	716,40	671,70	14,37				

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающимися 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	Мg	Fe				
1	57,75	63,09	284,77	1939,88	0,54	44,21	33,92	10,95	821,17	1165,89	346,13	14,51				
2	59,87	75,16	259,60	1975,75	0,87	30,70	89,03	20,44	404,79	862,61	456,75	18,85				
3	71,12	77,55	298,43	2183,79	0,79	52,39	106,27	20,72	900,05	1018,63	726,58	18,49				
4	62,04	65,25	261,44	1894,53	0,76	27,30	30,60	11,38	756,40	898,69	454,11	16,17				
5	62,35	62,93	281,60	1936,02	0,60	56,21	31,56	18,53	735,51	1012,09	461,31	38,36				
6	53,79	68,55	267,69	1925,73	0,59	18,80	72,40	77,43	598,42	730,23	506,71	11,68				
7	59,69	78,71	249,02	1950,38	0,77	62,33	24,84	16,13	681,46	1258,40	216,23	14,88				
8	59,35	61,98	258,71	1823,87	0,86	55,90	114,81	13,39	743,33	699,90	557,80	12,38				
9	57,56	58,17	273,19	1846,48	1,09	34,24	15,57	18,67	555,54	655,85	610,50	14,61				
10	51,76	47,46	279,25	1751,16	0,86	65,54	14,79	15,09	560,16	716,40	671,70	14,37				
Всего за 10 дней	595,28	658,84	2713,70	19227,60	7,73	447,61	533,79	222,72	6756,83	9018,68	5007,83	174,30				

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№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	Крупа, 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, соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Масо животного 1 кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыпленок 1 кат. (нетто)	53	31,8	318	318	100	-	-	-	-
12	Рыб-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. Пыганенко, 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.

