


СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Шебекинская СОШ»
" 01 " _____ 2024



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО «Фабрика
Социального питания 1»
" 01 " _____ 2024
Д.С. Семикопенко



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Шебекинского городского округа
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2024 г.

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 | 60,50 | 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 |
| | 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 | 656,96 | 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 |
| 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 |
| 260 [1] | 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 | 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 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 | | 21,64 | 28,10 | 137,74 | 891,83 | 0,19 | 27,10 | 32,37 | 4,11 | 118,77 | 372,82 | 215,55 | 6,83 |
| 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 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| | Итого | | 14,17 | 14,21 | 45,66 | 367,13 | 0,11 | 0,56 | 1,03 | 1,48 | 232,88 | 400,11 | 57,34 | 4,78 |
| | Итого за 1 день | | 56,99 | 63,03 | 279,84 | 1915,92 | 0,54 | 44,21 | 33,92 | 10,85 | 819,17 | 1159,39 | 344,73 | 14,41 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 5.37 | Суфле куриное, запеченое 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 |
| ТК 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 |
| ТК 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 |
| ТК 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 | 100 | 4,00 | 4,70 | 27,80 | 169,50 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 2,00 | 16,00 | 44,00 | 6,00 | 0,60 |
| ТК 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 | 72,00 | 0,00 | 8,20 | 0,00 | 0,30 | 19,00 | 33,90 | 16,00 | 0,70 |
| ТК 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 группе: | | 1,00 | 3,05 | 3,55 | 45,65 | 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 | 1,83 | 5,07 | 10,97 | 96,81 | 0,00 | 0,01 | 11,75 | 2,51 | 50,65 | 26,85 | 54,60 | 1,25 |
| ТК 5.17 | Котлеты "Нежные" | 100 | 10,60 | 18,70 | 11,10 | 255,10 | 0,20 | 0,30 | 0,02 | 2,30 | 15,70 | 120,70 | 17,60 | 1,40 |
| 378 [5] | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,30 | 6,95 | 37,22 | 252,61 | 0,29 | 0,00 | 0,02 | 0,72 | 18,47 | 243,99 | 162,58 | 5,58 |
| ТК 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 |
| ТК 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 |
| ТК 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 | | 30,20 | 34,82 | 122,20 | 923,00 | 0,64 | 12,81 | 11,79 | 7,26 | 135,76 | 531,39 | 284,52 | 10,32 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 159[4] | Драники картофельные со сметаной | 200/10 | 6,13 | 15,83 | 38,14 | 319,58 | 0,25 | 7,88 | 44,10 | 5,10 | 48,26 | 169,34 | 56,09 | 1,70 |
| ТК 7.16 | 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 |
| | Итого | | 6,21 | 15,85 | 53,14 | 380,08 | 0,25 | 7,92 | 44,10 | 5,10 | 59,36 | 172,14 | 57,49 | 1,98 |
| | Итого за 2 день | | 58,52 | 67,11 | 245,21 | 1818,91 | 1,03 | 31,76 | 57,26 | 18,48 | 308,28 | 844,23 | 382,07 | 15,97 |

День: третий

Неделя: первая

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 |
| | Масса творожная | 100 | 14,30 | 8,00 | 12,70 | 180,00 | 0,03 | 0,82 | 0,05 | 2,87 | 104,24 | 126,25 | 13,92 | 0,33 |
| 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 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 50 | 4,00 | 0,13 | 26,50 | 123,13 | 0,10 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 65,00 | 13,00 | 1,25 |
| 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 | | 26,75 | 24,27 | 91,51 | 691,47 | 0,19 | 9,38 | 0,54 | 5,02 | 314,33 | 388,76 | 70,88 | 2,50 |
| 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 |
| 102[4] | Суп картофельный с горохом и сухариками | 250/15 | 5,83 | 5,57 | 17,49 | 143,37 | 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: | | 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 | 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 | 0,00 | 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 | | 35,61 | 37,79 | 126,42 | 988,27 | 0,32 | 40,45 | 23,26 | 13,57 | 392,81 | 453,07 | 515,03 | 12,48 |
| 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 3.24 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 1,00 | 6,80 | 7,90 | 96,80 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 3,30 | 43,90 | 41,40 | 28,00 | 1,40 |
| 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 | | 12,46 | 17,72 | 52,48 | 419,24 | 0,07 | 13,70 | 82,50 | 4,29 | 296,54 | 249,82 | 52,41 | 2,98 |
| | Итого за 3 день | | 74,82 | 79,78 | 270,42 | 2098,98 | 0,58 | 63,53 | 106,30 | 22,88 | 1003,68 | 1091,65 | 638,32 | 17,95 |

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 5.53 | Пудинг мясной | 100 | 5,88 | 8,00 | 1,55 | 101,72 | 0,66 | 0,93 | 0,08 | 51,44 | 107,40 | 95,40 | 16,15 | 0,34 |
| 378 [5] | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,35 | 4,86 | 37,22 | 250,02 | 0,05 | 0,00 | 23,22 | 0,70 | 23,81 | 185,69 | 22,77 | 1,06 |
| | Помидор свежий/ | 75 | 1,72 | 0,92 | 10,76 | 50,25 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,08 | 2,25 | 34,50 | 9,75 | 0,23 |
| ТТК 3.3 | Икра овощная (кабачковая) | 75 | 1,28 | 2,25 | 4,50 | 43,35 | 0,00 | 4,65 | 0,00 | 1,65 | 27,30 | 27,30 | 9,98 | 0,53 |
| | Среднее значение по группе: | | 1,50 | 1,58 | 7,63 | 46,80 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,86 | 14,78 | 30,90 | 9,86 | 0,38 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | 24,64 | 23,98 | 85,18 | 687,20 | 0,85 | 7,25 | 23,37 | 53,10 | 489,41 | 588,55 | 87,52 | 3,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 88[5] | Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной | 250/10 | 1,78 | 5,15 | 8,04 | 85,59 | 0,00 | 0,01 | 16,75 | 2,26 | 50,15 | 22,85 | 49,10 | 0,75 |
| ТТК 5.51 | Спагетти 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 | | 31,23 | 27,50 | 116,51 | 838,47 | 0,21 | 21,94 | 16,75 | 6,01 | 115,61 | 221,25 | 285,56 | 6,77 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 432[5] | Оладьи с повидлом | 200/10 | 10,18 | 14,86 | 44,21 | 351,32 | 0,20 | 0,54 | 0,03 | 4,32 | 114,00 | 159,05 | 43,95 | 1,90 |
| 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 | | 10,34 | 15,02 | 64,09 | 432,92 | 0,22 | 1,44 | 0,03 | 4,40 | 127,94 | 163,45 | 49,09 | 2,84 |
| | Итого за 4 день | | 66,21 | 66,51 | 265,78 | 1958,59 | 1,29 | 30,63 | 40,15 | 63,52 | 732,95 | 973,25 | 422,17 | 13,06 |

День: пятый

Неделя: первая

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 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 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 5.47 | Шницель куриный | 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 | 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: | | 10,40 | 12,78 | 22,45 | 246,42 | 0,04 | 0,18 | 10,20 | 3,63 | 30,54 | 49,38 | 151,52 | 2,02 |
| | 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 |
| 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 | | 30,36 | 29,76 | 152,96 | 1001,10 | 0,26 | 48,98 | 26,20 | 9,72 | 187,11 | 454,06 | 280,64 | 10,21 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10-2020 [2] | Омлет натуральный | 200 | 8,30 | 10,30 | 2,10 | 134,30 | 0,08 | 0,40 | 0,26 | 0,50 | 144,00 | 269,00 | 22,00 | 2,80 |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,53 | 0,13 | 9,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,20 |
| 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 | | 10,49 | 10,53 | 39,99 | 249,92 | 0,08 | 0,42 | 0,94 | 1,20 | 180,48 | 299,46 | 48,24 | 3,70 |
| | Итого за 5 день | | 60,47 | 62,00 | 258,08 | 1785,42 | 0,56 | 54,91 | 27,30 | 15,61 | 803,08 | 1191,92 | 392,35 | 15,94 |

День: шестой

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| | Итого | | 21,12 | 23,35 | 74,81 | 593,81 | 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 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 | 5,80 | 5,59 | 17,53 | 143,60 | 0,00 | 0,24 | 6,17 | 2,57 | 45,24 | 37,71 | 93,39 | 2,17 |
| 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 | 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 |
| 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 | | 29,58 | 31,48 | 113,53 | 855,74 | 0,14 | 8,36 | 8,65 | 7,87 | 139,97 | 241,77 | 392,73 | 8,27 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 159[4] | Драники картофельные со сметаной | 200/10 | 6,13 | 15,83 | 38,14 | 319,58 | 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 | 28,88 | 117,54 | 0,00 | 19,30 | 0,00 | 0,16 | 13,66 | 7,38 | 5,78 | 0,47 |
| | Итого | | 6,41 | 15,93 | 67,02 | 437,12 | 0,25 | 27,18 | 44,10 | 5,26 | 61,92 | 176,72 | 61,87 | 2,17 |
| | Итого за 6 день | | 57,11 | 70,76 | 255,35 | 1886,67 | 0,59 | 38,11 | 53,33 | 77,52 | 600,00 | 733,25 | 508,64 | 11,75 |

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 | 3,20 | 0,10 | 21,20 | 98,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
| 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 |
| | 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 |
| 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 | | 22,78 | 22,61 | 86,49 | 640,55 | 0,21 | 17,81 | 0,12 | 7,04 | 312,12 | 372,96 | 68,49 | 2,58 |
| 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 погруппе: | | 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 | Свекольник со сметаной | 250/10 | 1,78 | 7,15 | 15,54 | 133,59 | 0,25 | 10,26 | 1,00 | 1,76 | 35,90 | 49,85 | 20,85 | 1,50 |
| ТТК 5.18 | Котлеты особые | 100 | 14,08 | 12,21 | 12,88 | 217,73 | 0,00 | 0,10 | 1,10 | 1,50 | 24,00 | 136,25 | 17,75 | 1,60 |
| 378 [1] | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,35 | 4,86 | 37,22 | 250,02 | 0,05 | 0,00 | 23,22 | 0,70 | 23,81 | 185,69 | 22,77 | 1,06 |
| ТТК 7.7 | Компот из свежих 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 | | 29,13 | 30,36 | 133,46 | 959,64 | 0,46 | 43,98 | 25,32 | 8,29 | 160,64 | 508,49 | 112,44 | 8,05 |
| 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 | 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 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 | | 14,35 | 14,19 | 37,57 | 335,41 | 0,11 | 0,54 | 0,39 | 1,08 | 213,50 | 390,55 | 38,10 | 4,46 |
| | Итого за 7 день | | 66,26 | 67,16 | 257,52 | 1935,59 | 0,79 | 62,33 | 25,84 | 16,41 | 686,26 | 1272,00 | 219,03 | 15,10 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 1.1 | Каша «Дружба» с маслом и с сахаром | 200 /5/5 | 11,84 | 9,23 | 54,46 | 348,21 | 0,20 | 0,40 | 0,02 | 1,45 | 150,15 | 47,30 | 194,00 | 0,83 |
| ТК 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 |
| ТК 2.1 | Батон пектиновый | 40 | 3,20 | 0,10 | 21,20 | 98,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
| | 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 |
| ТК 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 | | 21,78 | 17,12 | 104,96 | 660,98 | 0,40 | 15,47 | 0,09 | 3,94 | 290,15 | 199,70 | 232,80 | 2,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 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 [5] | 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 группе: | | 2,25 | 7,60 | 3,16 | 90,02 | 0,23 | 2,80 | 9,91 | 2,55 | 98,46 | 25,44 | 62,84 | 0,77 |
| ТК 4.11 | Суп лапша 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 |
| ТК 5.23 | Наггетсы куриные | 100 | 14,92 | 12,60 | 4,26 | 190,12 | 0,09 | 0,09 | 0,35 | 1,85 | 21,47 | 16,63 | 143,79 | 1,76 |
| 310 [1] | Картофель отварной с маслом сливочным | 180/5 | 4,36 | 8,45 | 37,83 | 244,80 | 0,04 | 0,00 | 23,24 | 0,36 | 8,29 | 94,87 | 30,55 | 0,64 |
| ТК 6.6 | Картофель, тушенный 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 группе: | | 4,16 | 7,51 | 33,65 | 218,83 | 0,11 | 12,98 | 11,62 | 1,50 | 21,88 | 102,42 | 37,20 | 1,15 |
| ТК 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 |
| ТК 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 |
| ТК 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 | | 30,78 | 31,56 | 127,64 | 917,71 | 0,55 | 35,17 | 30,46 | 8,51 | 208,38 | 289,79 | 348,91 | 7,85 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 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 |
| ТК 3.24 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 1,00 | 6,80 | 7,90 | 96,80 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 3,30 | 43,90 | 41,40 | 28,00 | 1,40 |
| ТК 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 | | 12,54 | 17,76 | 50,30 | 411,20 | 0,07 | 12,62 | 83,18 | 4,61 | 313,32 | 250,96 | 72,49 | 3,30 |
| | Итого за 8 день | | 65,10 | 66,44 | 282,89 | 1989,89 | 1,02 | 63,26 | 113,72 | 17,06 | 811,85 | 740,45 | 654,20 | 14,01 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 5.24 | Омлет паровой с мясом | 200 | 10,94 | 12,26 | 2,68 | 164,82 | 1,36 | 0,10 | 6,72 | 12,42 | 135,88 | 26,80 | 230,74 | 3,06 |
| ТК 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 |
| ТК 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 подгруппе: | | 1,25 | 1,55 | 4,25 | 35,95 | 0,00 | 8,10 | 0,00 | 1,10 | 29,85 | 39,00 | 13,65 | 0,65 |
| ТК 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 |
| ТК 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 |
| ТК 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 | | 24,50 | 23,68 | 69,26 | 588,13 | 1,54 | 13,64 | 6,72 | 14,96 | 432,13 | 314,00 | 295,39 | 5,51 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 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 |
| ТК 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 |
| ТК 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 |
| ТК 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 |
| ТК 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 |
| ТК 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 |
| ТК 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 2.20 | Оладьи со сметанным соусом | 200 /10 | 9,47 | 9,85 | 31,05 | 250,71 | 0,22 | 0,00 | 0,03 | 3,49 | 34,55 | 47,97 | 182,14 | 1,89 |
| ТК 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 | | 10,05 | 9,91 | 61,25 | 374,37 | 0,22 | 1,10 | 0,03 | 3,67 | 50,25 | 64,29 | 185,50 | 2,27 |
| | Итого за 9 день | | 62,57 | 63,56 | 272,70 | 1913,15 | 2,11 | 39,36 | 20,59 | 28,73 | 664,32 | 683,09 | 817,70 | 17,36 |

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 |
| 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 | | 13,05 | 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 |
| 88[5] | Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной | 250 /10 | 1,78 | 5,15 | 8,04 | 85,59 | 0,00 | 0,01 | 16,75 | 2,26 | 50,15 | 22,85 | 49,10 | 0,75 |
| 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 |
| 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 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 | | 34,38 | 27,09 | 145,33 | 962,67 | 0,49 | 41,55 | 17,49 | 10,41 | 334,20 | 358,06 | 638,73 | 9,92 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.3 | Бличики с начинкой из п/ф | 150 | 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 | | 55,84 | 51,65 | 298,02 | 1880,27 | 0,91 | 65,61 | 17,98 | 16,89 | 594,93 | 757,47 | 759,73 | 15,78 |

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 | 56,99 | 63,03 | 279,84 | 1915,92 | 0,54 | 44,21 | 33,92 | 10,85 | 819,17 | 1159,39 | 344,73 | 14,41 |
| 2 | 58,52 | 67,11 | 245,21 | 1818,91 | 1,03 | 31,76 | 57,26 | 18,48 | 308,28 | 844,23 | 382,07 | 15,97 |
| 3 | 74,82 | 79,78 | 270,42 | 2098,98 | 0,58 | 63,53 | 106,30 | 22,88 | 1003,68 | 1091,65 | 638,32 | 17,95 |
| 4 | 66,21 | 66,51 | 265,78 | 1958,59 | 1,29 | 30,63 | 40,15 | 63,52 | 732,95 | 973,25 | 422,17 | 13,06 |
| 5 | 60,47 | 62,00 | 258,08 | 1785,42 | 0,56 | 54,91 | 27,30 | 15,61 | 803,08 | 1191,92 | 392,35 | 15,94 |
| 6 | 57,11 | 70,76 | 255,35 | 1886,67 | 0,59 | 38,11 | 53,33 | 77,52 | 600,00 | 733,25 | 508,64 | 11,75 |
| 7 | 66,26 | 67,16 | 257,52 | 1935,59 | 0,79 | 62,33 | 25,84 | 16,41 | 686,26 | 1272,00 | 219,03 | 15,10 |
| 8 | 65,10 | 66,44 | 282,89 | 1989,89 | 1,02 | 63,26 | 113,72 | 17,06 | 811,85 | 740,45 | 654,20 | 14,01 |
| 9 | 62,57 | 63,56 | 272,70 | 1913,15 | 2,11 | 39,36 | 20,59 | 28,73 | 664,32 | 683,09 | 817,70 | 17,36 |
| 10 | 55,84 | 51,65 | 298,02 | 1880,27 | 0,91 | 65,61 | 17,98 | 16,89 | 594,93 | 757,47 | 759,73 | 15,78 |
| Всего за 10 дней | 623,90 | 657,99 | 2685,82 | 19183,38 | 9,41 | 493,71 | 496,39 | 287,94 | 7024,54 | 9446,70 | 5138,96 | 151,32 |

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 | 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 плодовоовощные, 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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.