

СОГЛАСОВАНО:



Директор

Ермакова И.В.

_____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:



ООО «Фабрика Социального Питания»
И.С. Семипенко
"5" пред. 2024 г.

**Примерное десятидневное меню
для общеобразовательных учреждений
Яковлевский городской округ
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2024 г.

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	298,16	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00
	Конд. изд. пром. Пр-ва	60	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71
	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /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	577	17,12	18,01	80,96	550,88	0,20	3,32	8,86	1,77	220,08	253,68	46,43	2,95
Обед														
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*/	100	4,08	7,15	18,18	154,00	0,00	0,35	0,00	3,43	84,32	77,22	297,75	3,90
ТТК 3.9	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Среднее по группе:	100	2,59	3,68	10,99	87,70	0,03	12,68	0,00	2,07	49,16	51,61	158,88	2,40
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне	250	2,25	3,50	13,00	92,75	0,00	0,25	5,25	22,25	34,00	64,50	1,25	2,25
ТТК 5.44	Цыпленок (бедро н/к) запеченные	100	14,30	18,53	0,09	224,33	0,01	0,05	0,01	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	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 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	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
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	920	30,06	31,52	130,21	925,31	0,20	32,28	28,48	28,73	150,31	338,26	398,55	9,65
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого	400	11,06	11,02	34,28	280,54	0,07	3,02	83,40	0,89	251,12	197,24	25,45	2,16
	Итого за 1 день	1897	58,24	60,55	245,45	1756,73	0,47	38,62	120,74	31,39	621,51	789,18	470,43	14,76

*В осенне-зимний период

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	100	12,37	9,90	3,04	151,00	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75	
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18	
ТТК 3.3	Икра овощная кабачковая*	30	0,51	0,90	1,80	17,34	0,00	1,86	0,00	0,66	10,92	10,92	3,99	0,21	
	Среднее по группе:	30	0,38	0,47	1,28	10,79	0,00	2,43	0,00	0,33	8,96	11,70	4,10	0,20	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	60	3,60	7,20	29,40	198,00	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84	
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	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	580	20,89	18,05	82,75	578,49	0,22	17,57	1,43	6,19	109,75	158,03	63,17	4,37	
Обед															
32[5]	Салат из свеклы с сыром	100	4,70	9,50	7,13	132,80	0,02	8,21	0,04	2,36	161,97	109,93	23,07	1,28	
ТТК 4.4	Рассольник петербургский с перловой крупой и сметаной	250/10	2,30	6,81	16,79	139,66	0,00	0,05	19,81	2,87	26,30	33,30	72,43	1,02	
ТТК 5.16	Котлеты мясные	100	11,87	6,39	8,35	138,30	0,04	0,06	0,96	1,05	23,98	15,87	102,04	1,41	
ТТК 6.12	Рагу из овощей	180	5,58	13,32	27,45	251,95	0,14	97,18	0,00	5,26	188,26	151,60	85,66	2,57	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
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	930	30,93	37,07	119,08	935,53	0,33	105,52	21,71	12,77	437,19	416,84	316,70	9,64	
Полдник															
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120/30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59	
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	350	8,79	14,32	69,40	442,96	0,19	19,40	0,07	3,09	68,84	48,36	171,23	2,06	
	Итого за 2 день	1860	60,61	69,44	271,23	1956,98	0,74	142,49	23,21	22,05	615,78	623,24	551,10	16,07	

*В осенне-зимний период

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.3	Каша "Боярская" с маслом сливочным	250/5	11,02	14,10	55,34	392,19	0,20	8,16	0,05	3,65	244,04	339,86	65,84	3,29
227 [5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
7 [5]	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 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	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	552	23,28	24,16	86,72	657,25	0,30	12,34	0,13	3,80	467,64	560,06	87,84	5,60
Обед														
ТТК 3.38	Салат картофельный с морковью и кукурузой*/	100	1,49	6,75	8,90	102,31	0,00	0,11	2,25	3,35	23,90	38,54	94,76	1,25
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,10	4,70	79,10	0,00	20,00	0,00	3,10	17,50	32,80	17,70	0,80
	Среднее по группе:	100	1,30	6,43	6,80	90,71	0,00	10,06	1,13	3,23	20,70	35,67	56,23	1,03
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	250/10	2,06	10,16	15,51	162,15	0,01	0,33	33,33	2,41	33,19	34,04	48,69	1,47
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	100	6,30	8,20	4,80	118,20	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	4,86	46,22	250,02	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
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
	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	1060	23,37	30,84	155,13	992,52	0,60	26,17	34,87	11,81	181,61	508,04	501,46	14,06
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
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	365	6,82	3,22	75,80	359,73	0,14	5,90	0,02	1,38	56,00	117,22	58,61	1,88
	Итого за 3 день	1977	53,47	58,21	317,64	2009,49	1,04	44,41	35,02	16,98	705,25	1185,32	647,91	21,53

*В осенне-зимний период

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	120/10	13,56	14,56	30,03	305,50	0,08	1,57	0,07	0,40	211,93	279,57	30,76	0,99
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
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 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Молоко пак.	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	570	21,92	28,31	70,46	624,38	0,22	5,41	0,15	0,50	476,83	504,37	67,96	2,24
Обед														
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком*/	100	0,86	5,11	2,61	59,81	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
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:	100	0,83	2,61	2,56	36,96	0,01	7,78	0,00	1,16	23,29	34,92	13,72	0,61
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	250	7,23	5,93	11,05	126,63	0,25	16,00	0,00	0,75	51,00	208,75	57,50	4,00
ТТК 5.19	Котлеты рыбные из минтая	100	14,60	8,30	9,10	169,50	0,00	0,10	0,60	3,30	41,50	44,30	192,60	1,00
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	920	32,92	23,58	110,15	784,69	0,55	64,97	0,64	6,73	196,32	500,26	332,00	9,68
Полдник														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	9,00	10,80	42,60	303,60	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10
ТТК 7.12	Напиток из citrusовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
	Итого	350	9,14	10,82	67,54	402,48	0,21	2,18	0,00	5,35	17,40	97,76	39,32	2,26
	Итого за 4 день	1840	63,98	62,71	248,15	1811,55	0,97	72,57	0,78	12,58	690,55	1102,39	439,28	14,18

*В осенне-зимний период

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	120/5	13,21	12,60	2,55	176,30	8,50	0,06	4,20	7,76	84,93	16,75	144,21	1,91	
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18	
ТТК 3.40	Горошек зеленый консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	
	Среднее значение по группе:	30	0,59	0,05	1,35	8,12	0,02	3,00	0,00	0,03	6,50	15,54	5,25	0,20	
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 порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
416[5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	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	
	Итого	555	22,56	23,74	57,11	532,14	8,72	21,24	4,26	9,59	291,24	262,85	205,20	4,51	
Обед															
ТТК 3.10	Помидор соленый*/	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80	
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	
	Среднее значение по группе:	100	1,00	3,05	3,55	45,65	0,01	11,60	0,00	0,50	14,50	34,45	15,50	0,75	
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками на бульоне	250/15	7,72	5,45	30,32	214,03	0,02	0,25	5,68	2,71	46,22	49,80	89,36	2,32	
ТТК 5.6	Паста с мясным соусом	100/180	16,66	21,40	37,18	407,40	0,40	1,82	0,00	3,07	26,56	203,08	79,14	3,36	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	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	
ТТК7.3	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	920	32,27	30,86	140,73	981,98	0,55	14,77	5,68	7,61	125,48	404,65	216,46	9,21	
Полдник															
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120 /30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого	350	8,67	14,38	68,40	439,02	0,19	0,12	0,97	3,01	69,36	46,12	169,85	2,55	
	Итого за 5 день	1825	63,50	68,97	266,24	1953,14	9,46	36,13	10,91	20,21	486,08	713,62	591,51	16,27	

*В осенне-зимний период

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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														
183 [4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	13,14	16,42	49,82	399,61	0,29	0,45	0,41	132,08	197,33	290,75	528,88	9,23
	Конд. изд. пром пр-ва	60	5,28	5,46	14,94	130,02	0,14	0,63	13,14	0,22	48,90	152,04	41,18	1,07
ТТК 7.1	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	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	575	21,36	24,65	97,36	694,63	0,47	1,08	13,63	132,96	262,61	458,71	574,84	11,45
Обед														
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком*/	100	0,86	5,11	2,61	59,81	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
ТТК 3.27	Салат из свежих огурцов с луком	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
	Среднее по группе:	100	0,78	5,56	2,46	63,56	0,01	50,28	0,00	2,51	22,54	34,12	13,37	0,56
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	250 /10	5,46	5,46	18,20	143,78	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30
260 [4]	Гуляш из свинины	100	6,90	19,40	12,30	251,40	0,00	0,00	1,00	3,00	20,00	22,00	129,00	2,00
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	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 7.9	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	930	24,06	36,23	139,08	979,25	0,17	69,58	32,80	8,42	116,21	294,79	278,00	7,35
Полдник														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120/30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого	350	8,67	14,38	60,40	407,02	0,19	0,12	0,97	3,01	69,36	46,12	169,85	2,55
	Итого за 6 день	1855	54,09	75,26	296,84	2080,90	0,83	70,78	47,41	144,39	448,19	799,62	1022,68	21,36

*В осенне-зимний период

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	120/5	13,21	12,60	2,55	176,30	8,50	0,06	4,20	7,76	84,93	16,75	144,21	1,91
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 3.40	Горошек зеленый консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
	Среднее значение по группе:	30	0,59	0,05	1,35	8,12	0,02	3,00	0,00	0,03	6,50	15,54	5,25	0,20
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
	Сдобное изд. пром. Пр-ва	65	2,28	5,53	18,07	131,11	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39
416[5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	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
	Итого	600	23,85	22,11	68,65	568,84	8,68	19,64	4,23	11,09	290,04	255,95	202,90	4,18
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 3.20	Салат из красной консервированной фасоли*	100	2,50	3,60	14,00	98,40	0,00	8,80	0,00	4,10	16,10	23,90	9,70	0,70
	Среднее значение по группе:	100	1,80	1,90	8,90	59,90	0,03	16,90	0,00	2,40	15,05	24,95	14,85	0,80
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 /10	1,82	5,06	10,87	96,28	0,00	0,01	11,89	2,48	50,39	26,74	54,10	1,24
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	100	10,60	18,70	11,10	255,10	0,34	0,00	0,00	2,30	12,70	120,40	19,70	1,40
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	180	4,75	6,12	35,37	215,57	0,22	31,16	0,00	3,17	42,55	131,98	52,63	2,00
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК2.18	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
ТТК2.19	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	930	25,44	32,83	125,61	899,67	0,71	48,08	12,79	11,58	157,37	410,21	174,79	8,80
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	400	12,76	11,05	54,02	366,86	0,14	8,48	82,50	1,61	295,30	268,34	74,91	2,49
	Итого за 7 день	1930	62,06	65,99	248,28	1835,37	9,53	76,21	99,51	24,28	742,71	934,50	452,60	15,46

*В осенне-зимний период

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	7,40	11,47	26,46	238,65	0,17	0,85	0,04	0,56	131,72	207,02	62,35	1,48	
7 [1]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,03	0,00	0,00	0,08	2,05	27,11	18,06	0,62	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36	
	Молоко пак.	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого	642	20,38	23,87	66,96	564,13	0,34	4,65	2,92	0,66	399,37	455,53	120,61	3,41	
Обед															
34[5]	Салат из свеклы	100	1,40	4,50	7,70	76,90	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30	
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками на бульоне	250 /15	7,72	5,45	30,32	214,03	0,02	0,25	5,68	2,71	46,22	49,80	89,36	2,32	
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	100 /30	8,20	13,30	6,50	175,00	0,00	0,10	0,90	1,60	37,20	20,50	101,00	1,10	
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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 7.9	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	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	Итого	1115	31,94	29,86	157,12	1034,29	0,28	44,15	6,76	11,22	190,41	315,18	295,48	9,82	
Полдник															
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	9,00	10,80	42,60	303,60	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10	
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	350	9,58	10,86	72,80	427,26	0,20	1,10	0,00	2,73	26,20	110,82	40,86	2,48	
	Итого за 8 день	2107	61,90	64,59	296,87	2025,68	0,81	49,90	9,68	14,60	615,98	881,52	456,95	15,71	

*В осенне-зимний период

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
223 [4]	Запеканка из творога со сметанным соусом	120 /30	14,10	13,65	23,10	271,50	0,05	0,99	0,09	3,45	115,11	124,35	34,17	0,60	
	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	
14 [5]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,00	1,89	53,56	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
101 [4]	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 5.47	Чай с сахаром	200	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	550	19,03	18,97	75,49	548,66	0,19	17,63	0,13	5,25	173,81	233,15	69,97	2,80	
Обед															
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*/	100	4,08	7,15	18,18	154,00	0,00	0,35	0,00	3,43	84,32	77,22	297,75	3,90	
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	
	Среднее значение по группе:	100	2,49	6,58	10,89	113,00	0,00	4,28	0,00	1,87	51,66	55,56	156,88	2,30	
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой на бульоне	250	2,00	2,75	12,00	80,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	56,00	22,75	1,00	
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	13,15	16,18	4,27	215,30	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	4,86	46,22	250,02	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58	
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	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	920	29,96	31,36	140,89	965,93	0,53	5,06	8,67	7,59	176,14	498,89	552,16	13,97	
Полдник															
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120 /30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59	
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16	
	Итого	350	8,65	14,24	65,46	424,30	0,20	2,28	0,07	5,73	62,08	44,24	167,27	1,75	
	Итого за 9 день	1820	57,64	64,57	281,83	1938,89	0,92	24,96	8,87	18,56	412,03	776,28	789,40	18,52	

*В осенне-зимний период

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	12,10	13,40	5,30	191,00	3,10	0,20	2,40	0,50	28,00	172,90	26,00	1,30
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	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 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.20	Оладьи из п/ф с повидлом	40 /10	3,25	3,30	15,80	106,50	0,01	0,08	0,00	1,20	11,50	62,50	16,50	0,65
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	577	22,88	21,81	93,80	664,40	3,15	0,28	28,46	2,43	68,79	357,17	83,05	3,34
Обед														
20 [4]	Салат из соленых огурцов с луком*/	100	2,40	2,68	20,98	117,64	0,02	0,00	12,90	0,17	3,94	51,87	16,97	0,35
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 значение по группе:	100	0,83	2,61	2,56	36,99	0,01	7,78	0,00	1,16	23,29	34,92	13,72	0,61
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	250 /10	2,06	10,16	15,51	162,15	0,01	0,33	33,33	2,41	33,19	34,04	48,69	1,47
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	100 /30	14,69	13,98	3,90	200,14	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
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	930	27,23	32,54	106,22	827,07	0,28	45,70	34,79	7,53	192,01	338,16	417,41	7,24
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого	365	6,40	3,32	65,48	317,67	0,14	4,82	0,92	1,28	54,48	106,04	59,65	2,46
	Итого за 10 день	1872	56,51	57,67	265,49	1809,14	3,56	50,80	64,17	11,23	315,28	801,37	560,11	13,04

*В осенне-зимний период

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	58,24	60,55	245,45	1756,73	0,47	38,62	120,74	31,39	621,51	789,18	470,43	14,76
2	60,61	69,44	271,23	1956,98	0,74	142,49	23,21	22,05	615,78	623,24	551,10	16,07
3	53,47	58,21	317,64	2009,49	1,04	44,41	35,02	16,98	705,25	1185,32	647,91	21,53
4	63,98	62,71	248,15	1811,55	0,97	72,57	0,78	12,58	690,55	1102,39	439,28	14,18
5	63,50	68,97	266,24	1953,14	9,46	36,13	10,91	20,21	486,08	713,62	591,51	16,27
6	54,09	75,26	296,84	2080,90	0,83	70,78	47,41	144,39	448,19	799,62	1022,68	21,36
7	62,06	65,99	248,28	1835,37	9,53	76,21	99,51	24,28	742,71	934,50	452,60	15,46
8	61,90	64,59	296,87	2025,68	0,81	49,90	9,68	14,60	615,98	881,52	456,95	15,71
9	57,64	64,57	281,83	1938,89	0,92	24,96	8,87	18,56	412,03	776,28	789,40	18,52
10	56,51	57,67	265,49	1809,14	3,56	50,80	64,17	11,23	315,28	801,37	560,11	13,04
Всего за 10 дней	592,01	647,95	2738,02	19177,87	28,33	606,85	420,30	316,27	5653,37	8607,04	5981,97	166,91

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	1140	95	60	5	-	-
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	1220	110	-	-	110	10
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	320	70	142	30	-	-
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	90	90	-	-	19,2	27
16	Сметана 15%	10	6	60	70	116	-	-	10	16
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10,8	108	108	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1 шт./ (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	240	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	90	44	-	-	-	-
22	Чай	0,4	0,24	2,4	2,4	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	12	12	100	-	-	-	-
24	Соль	7	4,2	42	42	100	-	-	-	-

Библиография

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

Пояснение

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