

СОГЛАСОВАНО:



директор ОГАОУ "Образовательный комплекс  
"Алгоритм Успеха" Белгородской области

Тяпугина И.В.

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор ООО "Фабрика Социального  
питания"

Е.С. Сеникопенко

2023 г.

**Примерное десятидневное меню**  
**для областного государственного автономное общеобразовательного учреждения**  
**"Образовательный комплекс "Алгоритм Успеха" Белгородской области**  
**для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	8,60	9,60	38,20	273,60	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00	
	Сдобное 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	
	Йогурт порционный	100	5,80	5,00	8,00	100,20	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20	
376 [4]	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	<b>Итого</b>		<b>19,76</b>	<b>20,08</b>	<b>76,14</b>	<b>564,32</b>	<b>0,30</b>	<b>2,13</b>	<b>13,60</b>	<b>1,26</b>	<b>468,00</b>	<b>453,24</b>	<b>85,18</b>	<b>2,55</b>	
<b>Обед</b>															
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	
ТТК 3.9	Помидор свежий/	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	
ТТК 3.10	Помидор соленый	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80	
	Среднее значение по подгруппе:		<b>1,10</b>	<b>0,15</b>	<b>3,65</b>	<b>20,35</b>	<b>0,04</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>12,00</b>	<b>30,50</b>	<b>17,50</b>	<b>0,85</b>	
	Среднее значение по группе:		<b>1,70</b>	<b>0,69</b>	<b>9,00</b>	<b>48,93</b>	<b>0,02</b>	<b>10,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>7,50</b>	<b>38,25</b>	<b>15,25</b>	<b>0,58</b>	
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,25	16,50	135,25	0,00	0,25	5,75	2,50	42,75	35,50	88,00	2,00	
ТТК 4.18	Суп томатный с фасолью	250	8,00	16,25	48,00	370,25	0,00	0,05	3,25	1,50	16,00	19,00	41,00	0,50	
	Среднее значение по группе:		<b>6,75</b>	<b>10,75</b>	<b>32,25</b>	<b>252,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>4,50</b>	<b>2,00</b>	<b>29,38</b>	<b>27,25</b>	<b>64,50</b>	<b>1,25</b>	
265[4]	Плов из свинины	100/180	18,48	27,28	29,04	432,08	0,00	0,66	1,98	3,96	18,26	58,08	256,08	2,64	
261 [1]	Печень говяжья, тушенная в соусе	100/30	12,35	16,90	4,29	218,66	8,94	258,70	46,80	4,81	41,73	24,05	362,70	7,67	
ТТК 5.44	Цыпленок (бедро н/к) запеченные	100	11,61	16,68	0,08	196,86	0,01	0,05	0,01	2,52	21,51	18,36	155,70	1,35	
	Среднее значение по группе:		<b>14,15</b>	<b>20,29</b>	<b>11,14</b>	<b>282,53</b>	<b>2,98</b>	<b>86,47</b>	<b>16,26</b>	<b>3,76</b>	<b>27,17</b>	<b>33,50</b>	<b>258,16</b>	<b>3,89</b>	
ТТК 6.2	Капуста тушеная	180	3,78	5,76	16,92	134,64	0,00	30,96	3,60	3,06	99,90	72,18	37,26	1,44	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,35	4,86	18,18	137,84	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58	
	Среднее значение по группе:		<b>4,56</b>	<b>5,31</b>	<b>17,55</b>	<b>136,24</b>	<b>0,14</b>	<b>15,48</b>	<b>1,81</b>	<b>1,89</b>	<b>59,18</b>	<b>158,09</b>	<b>99,92</b>	<b>3,51</b>	
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,09	0,02	12,61	52,30	0,01	2,24	0,00	1,73	3,97	2,35	1,36	0,07	
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	
	Конд. изд. пром пр-ва	35	1,61	3,57	17,15	107,17	0,07	0,00	0,00	0,25	10,85	46,20	18,55	1,40	
	Сок пак. 200	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	<b>Итого</b>		<b>36,17</b>	<b>41,71</b>	<b>159,37</b>	<b>1157,76</b>	<b>3,37</b>	<b>119,24</b>	<b>22,57</b>	<b>11,39</b>	<b>174,55</b>	<b>420,63</b>	<b>494,84</b>	<b>15,89</b>	
	<b>Итого за I день</b>		<b>55,93</b>	<b>61,79</b>	<b>235,51</b>	<b>1722,08</b>	<b>3,67</b>	<b>121,37</b>	<b>36,17</b>	<b>12,64</b>	<b>642,55</b>	<b>873,87</b>	<b>580,02</b>	<b>18,44</b>	

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	8.37	8.62	3.04	123,22	0,11	1,43	0,08	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75
ТТК 3.7	Огурец соленый/	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
ТТК 3.6	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
	Среднее по группе:		<b>0,80</b>	<b>0,10</b>	<b>2,10</b>	<b>12,50</b>	<b>0,01</b>	<b>7,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>23,15</b>	<b>32,80</b>	<b>14,00</b>	<b>0,60</b>
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
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
	Сдобное изд. пром. Пр-ва	65	3,84	4,81	36,08	202,93	0,07	0,00	0,01	2,60	20,15	57,85	8,45	0,85
	Итого		<b>20,15</b>	<b>17,34</b>	<b>78,53</b>	<b>550,76</b>	<b>0,25</b>	<b>10,51</b>	<b>0,11</b>	<b>5,79</b>	<b>251,01</b>	<b>269,94</b>	<b>62,46</b>	<b>4,08</b>
<b>Обед</b>														
24 [4]	Салат из свежих огурцов и помидоров с репчатым луком	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
ТТК 3.11	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
	Среднее значение по группе:		<b>1,16</b>	<b>5,54</b>	<b>6,31</b>	<b>79,72</b>	<b>0,02</b>	<b>20,33</b>	<b>0,00</b>	<b>1,31</b>	<b>28,19</b>	<b>30,76</b>	<b>15,58</b>	<b>0,61</b>
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой	200	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 4.5	Суп из овощей "Минестроне"	200	5,50	5,25	16,50	135,25	0,00	0,25	5,75	2,50	42,75	35,50	88,00	2,00
	Среднее значение по группе:		<b>3,88</b>	<b>4,38</b>	<b>14,75</b>	<b>114,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>5,50</b>	<b>12,38</b>	<b>38,38</b>	<b>50,00</b>	<b>44,63</b>	<b>2,13</b>
ТТК 5.17	Котлеты «Нежные»	100	13,20	12,40	5,40	186,00	0,10	0,10	1,10	1,50	24,00	17,70	136,00	1,60
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	15,57	14,22	4,32	207,54	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80
ТТК 5.34	Мясо тушеное (филе)	100 /30	16,25	18,20	1,17	233,48	0,13	0,78	0,13	1,04	40,56	226,72	27,95	2,47
	Среднее значение по группе:		<b>15,01</b>	<b>14,94</b>	<b>3,63</b>	<b>209,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>0,53</b>	<b>1,48</b>	<b>28,84</b>	<b>87,14</b>	<b>103,67</b>	<b>1,96</b>
378 [5]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,90	6,52	36,34	235,62	0,23	0,00	23,22	0,27	20,66	160,96	56,66	1,91
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	11,39	24,41	213,07	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
ТТК 6.1	Капуста брокколи отварная с маслом	180	4,73	3,42	7,72	80,60	0,13	128,50	0,16	2,92	88,67	135,50	42,10	1,40
	Среднее значение по группе:		<b>5,56</b>	<b>8,96</b>	<b>30,38</b>	<b>224,34</b>	<b>0,21</b>	<b>20,93</b>	<b>11,61</b>	<b>4,17</b>	<b>32,29</b>	<b>127,84</b>	<b>48,95</b>	<b>1,73</b>
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
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
	Сдобное изд. пром. Пр-ва	50	3,50	2,00	26,00	136,00	0,00	0,00	0,01	2,00	15,50	44,50	6,50	0,65
	Коктейль молочный	200	2,90	4,30	12,50	100,30	0,04	1,10	0,03	0,10	117,30	87,10	14,60	0,10
	Итого		<b>40,00</b>	<b>41,30</b>	<b>176,23</b>	<b>1236,73</b>	<b>0,55</b>	<b>77,22</b>	<b>17,68</b>	<b>24,43</b>	<b>326,65</b>	<b>586,71</b>	<b>292,81</b>	<b>10,93</b>
	Итого за 2 день		<b>60,15</b>	<b>58,64</b>	<b>254,76</b>	<b>1787,50</b>	<b>0,81</b>	<b>87,73</b>	<b>17,79</b>	<b>30,22</b>	<b>577,66</b>	<b>856,65</b>	<b>355,27</b>	<b>15,01</b>

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	10,96	14,91	30,64	300,62	0,08	1,11	0,09	61,29	127,96	113,68	19,24	0,41
	Пудинг молочный	100	2,70	3,00	17,00	110,00	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20
14 [1]	Масло сливочное порц.	10	0,08	6,51	0,13	59,39	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	1,20	0,08	15,90	69,08	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
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
	<b>Итого</b>		<b>15,08</b>	<b>24,51</b>	<b>78,87</b>	<b>600,62</b>	<b>0,24</b>	<b>6,55</b>	<b>0,53</b>	<b>61,51</b>	<b>395,96</b>	<b>325,08</b>	<b>57,44</b>	<b>1,74</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	100	2,50	8,60	14,00	143,40	0,00	8,80	0,00	4,10	16,10	23,90	9,70	0,70
13 [5]	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,37	0,00	95,00	0,00	2,70	21,80	40,00	13,30	0,50
	Среднее значение по группе:		<b>1,63</b>	<b>7,35</b>	<b>8,19</b>	<b>105,39</b>	<b>0,00</b>	<b>51,90</b>	<b>0,00</b>	<b>3,40</b>	<b>18,95</b>	<b>31,95</b>	<b>11,50</b>	<b>0,60</b>
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	250	10,25	10,75	25,00	237,75	0,00	0,25	16,00	0,75	51,00	208,75	57,50	4,00
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/ 10	1,76	5,01	10,42	93,78	0,00	0,01	12,53	2,38	49,16	26,24	51,76	1,18
	Среднее значение по группе:		<b>6,01</b>	<b>7,88</b>	<b>17,71</b>	<b>165,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>14,26</b>	<b>1,56</b>	<b>50,08</b>	<b>117,49</b>	<b>54,63</b>	<b>2,59</b>
ТТК 5.46	Чахохбили	100/ 30	24,00	18,00	6,12	282,48	0,00	0,00	2,40	2,88	70,56	39,84	206,40	2,64
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	100 /20	9,10	24,00	5,65	275,00	0,00	0,10	1,10	1,50	24,00	136,25	17,75	1,60
ТТК 5.6	Жаркое по-домашнему из бедра куринного н/к	100 /180	17,68	23,40	27,30	390,52	0,00	0,26	33,28	4,42	44,98	16,64	227,76	2,86
	Среднее значение по группе:		<b>16,93</b>	<b>21,80</b>	<b>13,02</b>	<b>316,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>12,26</b>	<b>2,93</b>	<b>46,51</b>	<b>64,24</b>	<b>150,64</b>	<b>2,37</b>
378 [5]	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 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,19	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
	Среднее значение по группе:		<b>5,99</b>	<b>5,14</b>	<b>34,86</b>	<b>209,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>11,70</b>	<b>0,94</b>	<b>14,82</b>	<b>115,15</b>	<b>24,06</b>	<b>1,20</b>
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,09	0,02	12,61	52,30	0,01	2,24	0,00	1,73	3,97	2,35	1,36	0,07
	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
	Конд. изд. пром пр-ва	40	2,24	2,00	30,52	149,04	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
	Сок пак. 200	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>		<b>41,59</b>	<b>45,47</b>	<b>190,89</b>	<b>1340,54</b>	<b>0,31</b>	<b>73,39</b>	<b>38,22</b>	<b>14,57</b>	<b>205,24</b>	<b>517,18</b>	<b>306,89</b>	<b>13,24</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>56,68</b>	<b>69,99</b>	<b>269,76</b>	<b>1941,15</b>	<b>0,55</b>	<b>79,94</b>	<b>38,75</b>	<b>76,08</b>	<b>601,20</b>	<b>842,26</b>	<b>364,33</b>	<b>14,98</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223[4]	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/ 10	12,06	11,30	22,61	240,35	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53
	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
7 [1]	Сыр (порциями)	20	4,04	5,01	0,00	61,25	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	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 2.1	Батон пектиновый	30	1,20	0,08	15,90	69,08	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
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
	<b>Итого</b>		<b>24,58</b>	<b>23,00</b>	<b>77,21</b>	<b>614,18</b>	<b>0,27</b>	<b>20,25</b>	<b>0,17</b>	<b>6,39</b>	<b>635,28</b>	<b>573,40</b>	<b>91,87</b>	<b>2,86</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.12	Салат из запеченной свеклы	100	1,48	3,10	8,65	68,42	0,00	0,02	9,83	1,42	42,53	22,00	43,59	1,43
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,10	4,70	78,10	0,00	20,00	0,00	3,10	17,50	32,80	17,70	0,80
	Среднее значение по группе:		<b>1,29</b>	<b>4,60</b>	<b>6,68</b>	<b>73,26</b>	<b>0,00</b>	<b>10,01</b>	<b>4,92</b>	<b>2,26</b>	<b>30,02</b>	<b>27,40</b>	<b>30,65</b>	<b>1,12</b>
ТТК 4.6	Суп из овощей с сухариками	250 /15	1,20	5,35	5,69	75,68	0,00	15,01	2,46	2,68	23,76	30,10	24,17	0,96
197 [5]	Рассольник петербургский с перловой крупой	250	2,00	5,00	16,50	119,00	0,00	0,00	7,50	2,50	26,50	26,00	72,00	1,00
	Среднее значение по группе:		<b>1,49</b>	<b>2,67</b>	<b>12,15</b>	<b>79,81</b>	<b>0,01</b>	<b>2,50</b>	<b>2,91</b>	<b>1,38</b>	<b>14,44</b>	<b>19,68</b>	<b>29,08</b>	<b>0,64</b>
ТТК 5.39	Филе куриное, тушенное в сметане	100/ 30	29,25	28,60	1,17	379,08	0,13	0,13	0,78	1,04	40,56	27,95	226,72	2,47
ТТК 5.18	Котлеты особые	100	9,18	13,68	10,44	127,53	0,02	0,04	0,72	0,00	15,12	17,10	100,62	1,26
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
	Среднее значение по группе:		<b>14,91</b>	<b>16,83</b>	<b>5,47</b>	<b>208,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,63</b>	<b>1,05</b>	<b>26,69</b>	<b>21,32</b>	<b>163,58</b>	<b>1,91</b>
ТТК 6.12	Рагу из овощей	180	5,58	6,12	25,65	180,00	0,14	97,18	0,00	5,26	188,26	151,60	85,66	2,57
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,35	4,86	18,18	137,84	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
378 [1]	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,74	2,97	36,99	197,66	0,13	0,00	23,22	0,94	47,74	197,06	28,46	1,06
	Среднее значение по группе:		<b>5,56</b>	<b>4,65</b>	<b>26,94</b>	<b>171,83</b>	<b>0,19</b>	<b>32,39</b>	<b>7,75</b>	<b>2,30</b>	<b>84,82</b>	<b>197,55</b>	<b>92,23</b>	<b>3,07</b>
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
	Сдобное изд. пром. Пр-ва	65	2,60	3,06	18,07	110,18	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39
	Коктейль молочный	200	2,90	4,30	12,50	100,30	0,04	1,10	0,03	0,10	117,30	87,10	14,60	0,10
	Итого		<b>35,72</b>	<b>37,09</b>	<b>149,31</b>	<b>1050,50</b>	<b>0,50</b>	<b>46,77</b>	<b>16,24</b>	<b>10,04</b>	<b>338,53</b>	<b>506,09</b>	<b>380,60</b>	<b>10,31</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>60,30</b>	<b>60,10</b>	<b>226,51</b>	<b>1664,67</b>	<b>0,77</b>	<b>67,03</b>	<b>16,42</b>	<b>16,43</b>	<b>973,82</b>	<b>1079,49</b>	<b>472,47</b>	<b>13,17</b>

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200/ 5	24,34	20,16	4,02	294,88	13,60	0,10	6,72	12,42	135,88	26,80	230,74	3,06
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	1,20	0,08	15,90	69,08	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
	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
	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
	<b>Итого</b>		<b>27,27</b>	<b>25,46</b>	<b>51,11</b>	<b>542,62</b>	<b>13,72</b>	<b>16,30</b>	<b>6,80</b>	<b>14,22</b>	<b>190,78</b>	<b>121,20</b>	<b>265,34</b>	<b>5,01</b>
<b>Обед</b>														
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 3.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	100	1,60	5,50	5,50	77,90	0,00	35,80	0,00	4,50	48,30	40,00	23,00	0,80
	Среднее значение по группе:		<b>1,20</b>	<b>2,80</b>	<b>4,00</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,90</b>	<b>0,00</b>	<b>2,25</b>	<b>35,80</b>	<b>40,80</b>	<b>18,50</b>	<b>0,70</b>
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	250/ 10	2,75	2,75	17,50	105,75	0,00	0,00	8,25	1,25	29,25	35,50	67,50	1,25
ТТК 4.3	Свекольник	250	1,75	7,00	15,50	132,00	0,25	10,25	0,00	1,75	35,00	49,25	20,75	1,50
	Среднее значение по группе:		<b>2,25</b>	<b>4,88</b>	<b>16,50</b>	<b>118,88</b>	<b>0,13</b>	<b>5,13</b>	<b>4,13</b>	<b>1,50</b>	<b>32,13</b>	<b>42,38</b>	<b>44,13</b>	<b>1,38</b>
ТТК 5.50	Тефтели «Морская фантазия»	100/ 30	14,00	12,00	22,00	252,00	0,10	0,00	201,10	12,00	2,70	263,00	91,00	1,60
ТТК 5.33	Рыба, запеченная в молочном соусе	100/ 30	15,12	10,32	11,28	198,48	0,00	0,12	1,24	2,24	74,71	52,92	240,00	0,96
ТТК 5.41	Фиш -кейк(минтай)	100	12,51	11,34	10,80	178,20	0,18	0,09	0,63	2,88	107,28	41,13	201,33	1,08
	Среднее значение по группе:		<b>13,88</b>	<b>11,22</b>	<b>14,69</b>	<b>209,56</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>67,66</b>	<b>5,71</b>	<b>61,56</b>	<b>119,02</b>	<b>177,44</b>	<b>1,21</b>
ТТК 6.15	Фасоль стручковая	180	4,32	4,14	6,01	78,53	0,18	33,43	0,00	2,12	117,85	81,88	48,83	1,98
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
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63
	Среднее значение по группе:		<b>4,10</b>	<b>4,91</b>	<b>20,95</b>	<b>144,38</b>	<b>0,13</b>	<b>18,41</b>	<b>7,75</b>	<b>0,88</b>	<b>56,44</b>	<b>93,05</b>	<b>37,56</b>	<b>1,27</b>
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	93,61	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
	Конд. изд. пром пр-ва	50	2,80	2,50	38,15	186,30	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
	Сок пак. 200	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>		<b>45,71</b>	<b>38,72</b>	<b>197,55</b>	<b>1310,05</b>	<b>0,62</b>	<b>69,87</b>	<b>147,19</b>	<b>18,76</b>	<b>303,15</b>	<b>561,64</b>	<b>502,45</b>	<b>11,84</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>72,98</b>	<b>64,17</b>	<b>248,66</b>	<b>1852,67</b>	<b>14,34</b>	<b>86,17</b>	<b>153,99</b>	<b>32,98</b>	<b>493,93</b>	<b>682,84</b>	<b>767,79</b>	<b>16,85</b>

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	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
	Блинички с начинкой из п/ф	120	5,50	5,30	30,00	189,70	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	25,00	1,40
	Йогурт порционный	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
	<b>Итого</b>		<b>19,58</b>	<b>23,03</b>	<b>82,32</b>	<b>614,85</b>	<b>0,41</b>	<b>2,34</b>	<b>0,48</b>	<b>2,42</b>	<b>404,06</b>	<b>458,80</b>	<b>124,89</b>	<b>3,52</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)	100	1,70	3,00	6,00	57,80	0,00	6,20	0,00	2,20	36,40	36,40	13,30	0,70
20 [4]	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,87	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
	Среднее по группе:		<b>1,28</b>	<b>4,06</b>	<b>4,31</b>	<b>58,84</b>	<b>0,01</b>	<b>5,88</b>	<b>0,00</b>	<b>2,26</b>	<b>29,84</b>	<b>32,32</b>	<b>13,37</b>	<b>0,66</b>
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,25	16,50	135,25	0,00	0,25	5,75	2,50	42,75	35,50	88,00	2,00
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/ 10	1,76	5,01	10,42	93,78	0,00	0,01	12,53	2,38	49,16	26,24	51,76	1,18
	Среднее по группе:		<b>3,63</b>	<b>5,13</b>	<b>13,46</b>	<b>114,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>9,14</b>	<b>2,44</b>	<b>45,96</b>	<b>30,87</b>	<b>69,88</b>	<b>1,59</b>
ТТК 5.28	Плов из филе куриного	100 /180	20,40	26,16	43,68	491,76	0,19	0,24	7,20	1,44	55,68	206,40	64,80	2,16
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	100	14,00	12,00	5,60	186,40	0,00	0,10	1,10	1,50	23,80	17,50	136,00	1,60
ТТК 5.46	Чахохбили	100 /30	24,00	12,00	6,12	282,48	0,00	0,00	2,40	2,88	70,56	39,84	206,40	2,64
	Среднее по группе:		<b>19,47</b>	<b>16,72</b>	<b>18,47</b>	<b>320,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>3,57</b>	<b>1,94</b>	<b>50,01</b>	<b>87,91</b>	<b>135,73</b>	<b>2,13</b>
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	7,79	24,41	180,67	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,19	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
	Среднее по группе:		<b>4,92</b>	<b>6,61</b>	<b>28,07</b>	<b>191,43</b>	<b>0,13</b>	<b>20,93</b>	<b>0,09</b>	<b>4,62</b>	<b>24,88</b>	<b>69,66</b>	<b>33,29</b>	<b>1,44</b>
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
	Сдобное изд. пром. Пр-ва	50	3,50	10,50	26,50	214,50	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30
	Сок пак. 200	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>		<b>40,40</b>	<b>44,20</b>	<b>179,37</b>	<b>1294,86</b>	<b>0,38</b>	<b>50,34</b>	<b>12,80</b>	<b>13,76</b>	<b>208,85</b>	<b>365,14</b>	<b>298,16</b>	<b>11,79</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>59,98</b>	<b>67,23</b>	<b>261,68</b>	<b>1909,71</b>	<b>0,79</b>	<b>52,69</b>	<b>13,28</b>	<b>16,17</b>	<b>612,91</b>	<b>823,94</b>	<b>423,04</b>	<b>15,31</b>

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.4	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200 /10	12.01	14.68	44.33	357.48	0.13	2.35	0.11	2.79	84.84	119.07	28.56	1.20
	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
	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
	Сдобное изд. пром. Пр-ва	60	4.44	8.10	30.18	211.38	0.07	0.10	0.02	2.21	54.34	102.18	7.28	0.61
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимоном	200/ 15/ 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
	<b>Итого</b>		<b>23.79</b>	<b>29.40</b>	<b>113.41</b>	<b>813.40</b>	<b>0.35</b>	<b>20.05</b>	<b>2.96</b>	<b>6.73</b>	<b>423.38</b>	<b>454.65</b>	<b>92.24</b>	<b>3.27</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.28	Салат из свежих помидоров с сухариками	100	3.20	9.10	24.20	191.50	0.10	15.00	0.00	7.70	32.00	39.40	16.90	1.00
ТТК 3.10	Помидор соленный	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:		<b>2.15</b>	<b>4.60</b>	<b>13.85</b>	<b>105.40</b>	<b>0.06</b>	<b>15.00</b>	<b>0.00</b>	<b>4.20</b>	<b>21.00</b>	<b>37.20</b>	<b>15.95</b>	<b>0.90</b>
197 [5]	Рассольник петербургский с перловой крупой	250	2.00	5.00	16.50	119.00	0.00	0.00	7.50	2.50	26.50	26.00	72.00	1.00
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/ 10	1.71	5.08	7.65	83.18	0.00	0.01	17.25	2.14	48.69	22.45	46.56	0.71
	Среднее значение по группе:		<b>1.86</b>	<b>5.04</b>	<b>12.07</b>	<b>101.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>12.38</b>	<b>2.32</b>	<b>37.60</b>	<b>24.23</b>	<b>59.28</b>	<b>0.85</b>
ТТК 5.16	Котлеты мясные	100	8.87	12.39	8.35	180.39	0.04	0.06	0.96	1.05	23.98	15.87	102.04	1.41
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
251 [1]	Поджарка из свинины	100 /15	21.85	36.80	4.72	437.46	0.00	0.46	2.42	6.21	40.02	290.95	224.25	5.18
	Среднее значение по группе:		<b>12.34</b>	<b>19.13</b>	<b>5.96</b>	<b>245.35</b>	<b>0.05</b>	<b>0.21</b>	<b>1.26</b>	<b>3.12</b>	<b>29.47</b>	<b>108.57</b>	<b>163.23</b>	<b>2.86</b>
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.35	4.86	18.18	137.84	0.29	0.00	0.02	0.72	18.47	243.99	162.58	5.58
ТТК 6.12	Рагу из овощей	180	5.58	6.12	25.65	180.00	0.14	97.18	0.00	5.26	188.26	151.60	85.66	2.57
ТТК 6.3	Капуста цветная запеченая	180	4.48	2.66	9.41	79.56	0.18	108.86	0.00	0.45	49.10	94.91	30.78	2.57
	Среднее значение по группе:		<b>5.14</b>	<b>4.55</b>	<b>17.75</b>	<b>132.47</b>	<b>0.20</b>	<b>68.68</b>	<b>0.01</b>	<b>2.14</b>	<b>85.28</b>	<b>163.50</b>	<b>93.01</b>	<b>3.58</b>
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
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
	Конд. изд. пром пр-ва	50	2.80	2.50	38.15	186.30	0.04	0.00	0.00	1.20	5.50	25.00	4.50	0.40
	Коктейль молочный	200	2.90	4.30	12.50	100.30	0.04	1.10	0.03	0.10	117.30	87.10	14.60	0.10
	<b>Итого</b>		<b>34.16</b>	<b>41.11</b>	<b>167.78</b>	<b>1177.75</b>	<b>0.53</b>	<b>85.67</b>	<b>13.67</b>	<b>14.73</b>	<b>351.00</b>	<b>570.04</b>	<b>397.13</b>	<b>11.78</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>57.95</b>	<b>70.51</b>	<b>281.19</b>	<b>1991.15</b>	<b>0.88</b>	<b>105.73</b>	<b>16.63</b>	<b>21.46</b>	<b>774.38</b>	<b>1024.69</b>	<b>489.37</b>	<b>15.05</b>



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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.20 14 [1]	Оладьи п/ф со стуженным молоком Масло сливочное порц.	200/ 10 10	12,09 0,08	11,48 4,51	42,55 0,13	321,90 41,39	0,23 0,00	0,14 0,00	0,03 0,04	3,62 0,10	80,13 2,40	82,57 3,00	193,19 0,00	1,99 0,02
ТТК 2.1 416 [5]	Батон пектиновый Какао с молоком Фрукты (порц.)	30 200 150	1,20 4,08 1,40	0,08 3,54 0,20	15,90 17,58 14,30	69,08 118,50 64,60	0,06 0,06 0,06	1,20 1,58 15,00	0,00 0,02 0,00	0,00 0,00 1,70	11,40 152,22 30,00	39,00 124,56 51,00	7,80 21,34 24,00	0,75 0,48 0,90
	<b>Итого</b>		<b>18,85</b>	<b>19,80</b>	<b>90,46</b>	<b>615,46</b>	<b>0,42</b>	<b>17,92</b>	<b>0,09</b>	<b>5,42</b>	<b>276,15</b>	<b>300,13</b>	<b>246,33</b>	<b>4,14</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.11	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
ТТК 3.24	Салат из свежих помидоров с сыром Среднее значение по группе:	100	3,63 <b>2,52</b>	7,09 <b>6,09</b>	3,71 <b>6,37</b>	93,17 <b>90,31</b>	43,42 <b>21,73</b>	0,05 <b>16,25</b>	19,81 <b>9,91</b>	2,79 <b>2,55</b>	173,63 <b>105,50</b>	22,63 <b>25,12</b>	112,24 <b>63,70</b>	0,93 <b>0,72</b>
103 [4]	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	12,50	85,75	0,00	0,00	8,25	1,25	29,25	35,50	67,50	1,25
ТТК 4.15	Суп с крупой и мясными фрикадельками Среднее значение по группе:	250/ 25	3,85 <b>3,30</b>	13,75 <b>8,25</b>	1,93 <b>7,21</b>	146,85 <b>116,30</b>	0,00 <b>0,00</b>	0,30 <b>0,15</b>	10,18 <b>9,21</b>	6,77 <b>4,01</b>	81,18 <b>55,22</b>	103,40 <b>69,45</b>	185,82 <b>126,66</b>	7,67 <b>4,46</b>
ТТК 5.32	Рулет рыбный	100	16,60	18,80	5,40	257,20	0,00	0,10	3,90	4,10	58,30	57,60	250,00	1,60
ТТК 5.41	Фиш-кейк(минтай)	100	12,51	11,34	10,80	178,20	0,18	0,09	0,63	2,88	107,28	41,13	201,33	1,08
ТТК 5.35	Рыба, тушенная с овощами Среднее значение по группе:	100 /30	15,62 <b>14,91</b>	15,51 <b>15,22</b>	2,53 <b>6,24</b>	212,19 <b>215,86</b>	0,00 <b>0,06</b>	0,11 <b>0,10</b>	1,21 <b>1,91</b>	2,09 <b>3,02</b>	52,80 <b>72,79</b>	62,81 <b>53,85</b>	247,39 <b>232,91</b>	1,10 <b>1,26</b>
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 6.15	Фасоль стручковая	180	4,32	4,14	6,01	78,53	0,18	33,43	0,00	2,12	117,85	81,88	48,83	1,98
339 [5]	Пюре картофельное Среднее значение по группе:	180	3,67 <b>4,10</b>	5,76 <b>4,91</b>	19,08 <b>20,95</b>	142,85 <b>144,38</b>	0,16 <b>0,13</b>	21,80 <b>18,41</b>	0,04 <b>7,75</b>	0,22 <b>0,88</b>	44,37 <b>56,44</b>	103,91 <b>93,05</b>	33,30 <b>37,56</b>	1,21 <b>1,27</b>
ТТК 7.12	Напиток из интросовых	200	0,07	0,01	12,47	50,25	0,01	1,09	0,00	1,40	3,45	1,63	0,91	0,08
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 Конд. изд. пром пр-ва Сок пак. 200	50 40 200	3,25 2,64 1,00	0,63 5,68 0,20	19,75 27,60 20,20	97,63 172,08 86,60	0,13 0,08 0,02	0,00 0,00 4,00	0,00 0,00 0,00	0,75 0,29 0,20	14,50 12,40 14,00	75,00 52,80 14,00	23,50 21,20 8,00	2,00 1,60 2,80
	<b>Итого</b>		<b>34,86</b>	<b>41,24</b>	<b>140,53</b>	<b>1067,00</b>	<b>22,14</b>	<b>40,00</b>	<b>28,78</b>	<b>13,50</b>	<b>342,29</b>	<b>410,90</b>	<b>520,04</b>	<b>14,60</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>53,72</b>	<b>61,04</b>	<b>230,99</b>	<b>1682,46</b>	<b>22,56</b>	<b>57,92</b>	<b>28,87</b>	<b>18,92</b>	<b>618,45</b>	<b>711,03</b>	<b>766,37</b>	<b>18,73</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	200 /10	14,20	14,30	31,67	312,17	0,06	1,62	0,08	5,99	157,37	221,03	23,56	0,92	
	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 3.34	Буженина из свинины порциями/	30	4,50	4,86	0,00	61,74	0,00	0,19	0,00	0,12	6,60	6,60	48,00	0,54	
7 [1]	Сыр (порциями)	20	4,04	5,01	0,00	61,25	0,03	0,00	0,00	0,08	2,05	27,11	18,06	0,62	
	Среднее значение по группе:	25	4,27	4,94	0,00	61,50	0,02	0,09	0,00	0,10	4,33	16,86	33,03	0,58	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	1,20	0,08	15,90	69,08	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
376 [4]	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Итого		21,15	19,53	76,87	567,84	0,20	17,95	0,09	7,79	214,20	330,68	89,79	3,43	
<b>Обед</b>															
24 [4]	Салат из свежих огурцов и помидоров с репчатым луком	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	
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	
	Среднее значение по группе:		1,20	6,38	6,25	87,16	0,00	4,16	1,13	1,83	21,45	36,22	55,38	0,98	
101 [4]	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,00	2,75	12,00	80,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00	
ТТК 4.6	Суп из овощей с сухариками	250/ 15	3,84	6,29	20,76	155,05	0,03	86,13	0,01	2,94	51,45	36,44	40,19	1,30	
	Среднее значение по группе:		2,92	4,52	16,38	117,90	0,01	43,06	4,13	2,09	39,10	29,59	48,10	1,15	
ТТК 5.18	Котлеты особые	100	9,18	13,68	10,44	127,53	0,02	0,04	0,72	0,00	15,12	17,10	100,62	1,26	
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом и соусом	100/ 30	19,99	20,89	15,91	331,64	0,26	0,08	3,48	4,34	115,80	29,46	214,05	1,91	
ТТК 5.31	Рулет мясной	100	14,80	16,30	7,90	237,50	0,00	0,10	1,20	3,30	32,60	23,20	167,30	1,90	
	Среднее значение по группе:		14,66	16,96	11,42	232,22	0,09	0,07	1,80	2,55	54,51	23,25	160,66	1,69	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,35	4,86	18,18	137,84	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58	
378 [5]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,90	6,52	36,34	235,62	0,23	0,00	23,22	0,27	20,66	160,96	56,66	1,91	
ТТК 6.2	Капуста тушеная	180	3,78	5,76	16,92	134,64	0,00	30,96	3,60	3,06	99,90	72,18	37,26	1,44	
	Среднее значение по группе:		5,68	5,71	23,81	169,37	0,17	10,32	8,95	1,35	46,34	159,04	85,50	2,98	
342 [4]	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	
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	
	Сдобное изд. пром. Пр-ва	50	3,50	2,00	26,00	136,00	0,00	0,00	0,01	2,00	15,50	44,50	6,50	0,65	
	Коктейль молочный	200	2,90	4,30	12,50	100,30	0,04	1,10	0,03	0,10	117,30	87,10	14,60	0,10	
	Итого		37,33	40,92	163,72	1147,78	0,44	58,73	16,94	11,15	330,88	485,85	404,23	10,90	
	Итого за 9 день		58,47	60,45	240,59	1715,62	0,64	76,68	17,03	18,93	545,08	816,53	494,02	14,34	

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.25	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/ 5	16,42	14,37	52,34	404,36	0,45	0,41	0,29	132,08	197,33	528,88	290,75	9,23
	Пудинг молочный	100	2,70	3,00	17,00	105,80	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20
14 [1]	Масло сливочное порц.	10	0,08	4,51	0,13	41,39	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	1,20	0,08	15,90	69,08	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимоном	200/ 15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	<b>Итого</b>		<b>20,54</b>	<b>21,97</b>	<b>100,57</b>	<b>682,16</b>	<b>0,61</b>	<b>3,01</b>	<b>3,57</b>	<b>132,30</b>	<b>465,33</b>	<b>738,28</b>	<b>330,95</b>	<b>10,56</b>
<b>Обед</b>														
32[5]	Салат из свеклы с сыром российский	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
13 [5]	Салат из сырых овощей	100	1,00	6,00	3,70	72,80	0,00	13,20	0,00	0,50	25,00	35,00	18,00	0,60
	Среднее значение по группе:		<b>2,85</b>	<b>7,75</b>	<b>5,42</b>	<b>102,80</b>	<b>0,01</b>	<b>10,71</b>	<b>0,02</b>	<b>1,43</b>	<b>93,49</b>	<b>72,47</b>	<b>20,54</b>	<b>0,94</b>
ТТК 4.19	Уха с рыбными фрикадельками	250/ 20	5,13	5,94	8,91	109,62	0,27	0,00	7,02	2,16	39,15	33,21	106,38	1,08
ТТК 4.12	Суп рыбный из минтая	250/ 15	5,57	4,24	10,60	102,82	0,53	0,00	6,36	2,12	39,22	40,02	128,79	1,06
	Среднее значение по группе:		<b>5,35</b>	<b>5,09</b>	<b>9,76</b>	<b>106,22</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>6,69</b>	<b>2,14</b>	<b>39,19</b>	<b>36,61</b>	<b>117,59</b>	<b>1,07</b>
ТТК 5.51	Спагетти с мясным соусом	100/ 180	17,88	21,15	25,05	362,07	0,06	0,60	0,00	1,74	19,14	32,70	137,40	2,10
ТТК 5.3	Голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	100/30	12,48	14,27	10,95	222,17	0,02	0,25	18,49	3,25	41,39	32,24	134,10	1,52
ТТК 5.16	Котлеты мясные	100	8,87	12,39	8,35	180,39	0,04	0,06	0,96	1,05	23,98	15,87	102,04	1,41
	Среднее значение по группе:		<b>13,08</b>	<b>15,94</b>	<b>14,78</b>	<b>254,88</b>	<b>0,04</b>	<b>0,30</b>	<b>6,48</b>	<b>2,01</b>	<b>28,17</b>	<b>26,94</b>	<b>124,51</b>	<b>1,68</b>
378 [5]	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
310 [1]	Картофель отварной с маслом	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
	Среднее значение по группе:		<b>4,93</b>	<b>8,26</b>	<b>38,46</b>	<b>247,91</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>23,56</b>	<b>0,55</b>	<b>16,66</b>	<b>142,21</b>	<b>27,08</b>	<b>0,86</b>
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,07	0,01	12,47	50,25	0,01	1,09	0,00	1,40	3,45	1,63	0,91	0,08
	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
	Конд. изд. пром пр-ва	40	2,24	2,00	30,52	149,04	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
	Сок пак, 200	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>		<b>37,23</b>	<b>40,34</b>	<b>185,38</b>	<b>1253,52</b>	<b>0,74</b>	<b>31,10</b>	<b>36,75</b>	<b>11,55</b>	<b>251,85</b>	<b>465,86</b>	<b>355,32</b>	<b>11,05</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>57,77</b>	<b>62,3123</b>	<b>285,94846</b>	<b>1935,67979</b>	<b>1,34936</b>	<b>34,107</b>	<b>40,32</b>	<b>143,8493</b>	<b>717,1852</b>	<b>1204,135</b>	<b>686,275</b>	<b>21,61</b>

**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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	55,93	61,79	235,51	1722,08	3,67	121,37	36,17	12,64	642,55	873,87	580,02	18,44
2	60,15	58,64	254,76	1787,50	0,81	87,73	17,79	30,22	577,66	856,65	355,27	15,01
3	56,68	69,99	269,76	1941,15	0,55	79,94	38,75	76,08	601,20	842,26	364,33	14,98
4	60,30	60,10	226,51	1664,67	0,77	67,03	16,42	16,43	973,82	1079,49	472,47	13,17
5	72,98	64,17	248,66	1852,67	14,34	86,17	153,99	32,98	493,93	682,84	767,79	16,85
6	59,98	67,23	261,68	1909,71	0,79	52,69	13,28	16,17	612,91	823,94	423,04	15,31
7	57,95	70,51	281,19	1991,15	0,88	105,73	16,63	21,46	774,38	1024,69	489,37	15,05
8	53,72	61,04	230,99	1682,46	22,56	57,92	28,87	18,92	618,45	711,03	766,37	18,73
9	58,47	60,45	240,59	1715,62	0,64	76,68	17,03	18,93	545,08	816,53	494,02	14,34
10	57,77	62,31	285,95	1935,68	1,35	34,11	40,32	143,85	717,19	1204,13	686,28	21,61
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>593,93</b>	<b>636,23</b>	<b>2535,60</b>	<b>18202,68</b>	<b>46,36</b>	<b>769,37</b>	<b>379,25</b>	<b>387,69</b>	<b>6557,16</b>	<b>8915,44</b>	<b>5398,95</b>	<b>163,48</b>

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 плодово-овощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное I кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыпленок I 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	шт./ (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. Злобнов, 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 2023-2024 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.