

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления образования г.
Велгорода



И.А. Гричаникова



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Фабрика Социального Питания»

Д.С. Семикопенко



Примерное десятидневное меню

Для муниципальных общеобразовательных учреждений

г. Велгорода

Для возраста обучающихся с 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
181 41	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	0,40				
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,80	2,40	5,90	48,40	0,20	0,50	0,20	0,30	3,65	12,75	52,50	0,90				
376 41	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого		12,48	19,02	61,10	469,66	0,36	3,18	1,36	62,02	382,15	213,55	195,9	1,78				
Обед																		
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,83	3,00	6,00	57,83	0,00	0,00	6,33	2,33	36,50	13,33	36,50	0,83				
102 41	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05				
251 41	Полжарка из свинины	100/30	20,00	57,80	5,34	620,00	0,00	0,54	2,76	6,96	45,30	329,10	253,30	5,90				
414 51	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,02	0,07	0,00	1,17	5,83	25,34	44,60	1,33				
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20				
	Итого		38,46	72,16	119,14	1291,74	0,093	0,84	34,218	13,798	158,787	473,63	448,18	12,095				
Полдник																		
ТТК 3.5	1 Горький бутерброд с сыром и ветчиной	40/40/60	18,00	15,60	34,60	359,60	0,20	3,40	1,20	2,20	465,60	76,20	293,20	2,40				
342 41	Компот из свежих плодов (бобовк)	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		18,16	15,76	62,48	473,20	0,2	3,42	2,1	2,28	479,78	81,34	297,6	3,36				
	Итого за 1 день		69,10	106,9	242,72	2234,60	0,653	7,44	37,678	78,098	1020,72	768,52	941,68	17,235				

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У	Затракт		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	120	1,20	7,20	62,40	300,00	0,00	0,15	0,00	2,10	8,40	30,00	75,60	1,65							
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30	2,80	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50							
	Кондитерское изделие пром. производства	20	0,80	2,40	5,90	48,40	0,20	0,50	0,20	0,30	3,65	12,75	52,50	0,90							
376 4	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36							
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20							
	Итого		10,74	17,82	99,60	585,80	0,3	4,15	3,54	3,42	315,45	230,25	201,9	3,61							
			Обед																		
13 5	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,00	2,33	67,33	0,00	0,00	95,00	2,67	21,83	13,33	40,00	0,50							
20 5	Салат из соевых 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							
	Среднее по группе:		0,76	5,56	2,47	63,57	0,01	2,78	47,50	2,49	22,56	20,79	26,72	0,56							
ТТК 4.17	Суп картофельный с сельдью	250/20	3,30	6,40	5,70	147,00	0,00	1,00	10,20	1,80	30,20	28,70	88,10	1,30							
ТТК 5.10	Котлеты куриные	100	14,10	19,30	9,70	277,00	0,00	0,10	0,00	3,40	18,40	15,10	127,60	1,40							
378 5	Рис припущенный	180	4,32	4,82	44,96	240,62	23,22	0,04	0,00	0,31	7,09	30,55	93,37	0,63							
349 4	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70							
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30							
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60							
	Фрукты (поро.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30							
	Итого		28,64	37,48	140,16	1079,92	23,33	3,93	73,38	9,69	152,33	205,59	398,73	9,79							
			Полдник																		
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4	4,7	27,8	170	0,06	0	0,01	2	16	44	6	0,6							
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	0,07	0,54	4,08	0,00	0,00	0,00	0,32	1,45	12,29	11,59	0,58							
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38							
	Итого		5,58	4,828	58,54	297,74	0,06	0	1,11	2,4968	33,1487	59,652	33,912	1,5596							
	Итого за 2 день		44,96	60,13	298,29	1963,45	23,69	8,08	78,03	15,611	500,927	495,49	634,54	14,955							

День: среда

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
54-16к-2020 1	Каша "Дружба"	200	5,00	7,00	24,00	178,00	0,04	0,08	0,54	0,06	115,00	27,00	123,00	0,60				
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60				
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
376 4	Молоко	200	5,80	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Итого		14,88	18,12	76,20	530,26	0,2	2,68	0,59	2,06	382,1	252,4	159,8	1,68				
	Обед																	
13 5	Салат из свеклы	100	1,33	6,00	8,33	93,83	0,00	0,00	9,50	2,67	35,00	20,83	40,83	1,33				
ТТК 4.8	Суп из овощей с грибами (из пшеничного хлеба)	250/20	3,1	3,8	20,7	128,8	0	0	14,8	2,1	24,1	30,9	89	1,8				
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	100/180	25,1	24,7	34,5	468,7	0	0,1	1,1	2,8	32,4	52,3	231,8	3,4				
342 4	Компот из свежих плодов (яблок)	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 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.24	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				
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
	Итого		36,61	36,15	145,60	1068,43	0,13	0,12	41,30	9,10	152,18	223,67	411,63	13,19				
	Полдник																	
ТТК 2.18	Пирог сытный	150	13,95	9,00	33,30	270,30	4,50	2,25	0,00	5,10	246,00	207,15	25,50	2,40				
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				
	Итого		18,03	12,54	50,88	388,82	4,56	3,83	0,02	5,1	398,22	331,71	46,84	2,88				
	Итого за 3 дня		69,52	66,81	272,68	1987,51	4,885	6,63	41,91	16,257	932,5	807,78	618,27	17,753				

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак																					
223 4	Запеканка из творога с йогуртом	200/10	27,09	25,62	28,98	388,50	0,11	0,11	0,82	0,65	291,90	42,00	351,96	1,26							
376 (4)	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28							
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20							
	Фрукты (порр.) Персик	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90							
	Итого		34,37	32,24	67,68	638,26	0,265	17,7	0,859	2,351	573	274,4	406,76	2,64							
Обед																					
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							
ТТК 3.12	Помидор соевый	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80							
	Среднее по группе:		1,10	3,10	4,10	49,20	0,01	17,50	0,00	1,90	13,75	33,90	16,35	0,80							
101 4	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	7,75	9,50	51,75	322,00	0,00	0,00	37,00	5,25	60,25	77,25	222,50	4,50							
ТТК 5.37	Фрикассе из курицы	100/30	24,96	25,61	14,82	364,91	0,13	0,13	3,25	3,12	84,50	48,75	283,40	2,86							
378 5	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,14	0,14	25,09	102,24	0,00	0,02	0,81	0,07	12,76	4,63	3,96	0,86							
349 4	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,00	0,01	10,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	1,42	1,02	0,04							
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60							
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,00	0,00	5,00	0,10	8,00	4,50	5,50	1,10							
	Итого		37,41	39,05	116,47	951,58	0,24	17,65	46,06	11,04	190,90	230,44	551,53	11,77							
Полдник																					
210 4	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52							
ТТК 7.7	Компот из плодов см (клубника)	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48							
	Итого		18,86	33,2	36,40	519,92	0,14	0,34	19,74	1,16	151,22	306,82	28,9	4							
	Итого за 4 день		90,64	104,5	220,55	2109,76	0,64	35,7	66,659	14,554	915,123	811,66	987,19	18,405							

День: понедельник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																				
173 4	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	8,00	12,40	35,80	288,60	0,04	0,18	0,92	0,60	142,40	67,40	223,80	1,60						
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	50	3,00	6,00	24,50	165,00	0,07	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70						
376 4	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28						
	Молоко	200	5,80	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2						
	Итого		16,88	24,82	84,70	635,86	0,205	2,78	0,96	1,45	397	280,3	267,1	2,78						
Обед																				
ТТК 3.7	Икра овощная	100	1,83	3,00	6,00	57,83	0,00	0,00	6,33	2,33	36,50	13,33	36,50	0,83						
102 4	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05						
ТТК 5.25	Пилов из куриного филе	280	19,60	28,00	50,40	532,00	0,00	0,28	17,08	12,60	137,20	175,00	669,20	7,00						
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48						
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40						
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00						
	Итого		33,51	37,26	145,30	1064,66	0,125	0,51	48,538	18,668	252,655	330,69	830,28	12,763						
Полдник																				
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	40/40/60	18,00	15,60	34,60	359,60	0,20	3,40	1,20	2,20	465,60	76,20	293,20	2,40						
342 4	Компот из свежих плодов (яб.лок)	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		18,16	15,76	62,48	473,20	0,2	3,42	2,1	2,28	479,78	81,34	297,6	3,36						
	Итого за 6 дней		68,55	77,84	292,48	2173,72	0,53	6,71	51,598	22,398	1129,44	692,33	1395	18,903						

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																			
223 4	Занекавка из творога с йогуртом	200/10	27,09	25,62	28,98	388,50	0,11	0,11	0,82	0,65	291,90	42,00	351,96	1,26					
376 4	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
ТТК 2.1	Батон нектиновый	20	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36					
	Молоко	200	5,80	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2					
	Итого		35,22	32,91	68,80	649,27	0,238	2,71	0,859	1,161	548,7	242,9	386,66	2,1					
Обед																			
ТТК 3.26	Салат с красной консервированной фасолью	100	2,50	8,60	14,00	142,90	0,00	8,80	0,00	4,10	16,10	23,90	9,70	0,70					
179 1	Расолювик Петербургский с крупной (вердовой)	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,00	0,10	7,54	2,40	26,45	25,90	71,95	0,97					
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	100/180	25,1	24,7	34,5	468,7	0	0,1	1,1	2,8	32,4	52,3	231,8	3,4					
ТТК 5.22	Пельмени отварные (из п/ф) с маслом	280/5	21	59,4	49,2	781,2	0	0,6	9	11,2	81,2	49,2	362,8	4,8					
	Среднее по группе:	200	23,05	42,05	41,85	624,95	0,00	0,35	5,05	7,00	56,80	50,75	297,30	4,10					
349 4	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20					
	Фрукты (порт.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30					
	Итого		33,16	57,04	145,81	1220,52	0,08	9,27	28,27	15,05	170,53	196,01	437,19	11,27					
Полдник																			
	Сдобное булочное изделие пром.	50	4,00	4,7	27,80	170,00	0,06	0	0,01	2	16	44	6	0,6					
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90	51,60	0,00	0,00	9,60	3,30	43,90	28,00	41,40	1,40					
ТТК 7.7	Компот из плодов см (клубника)	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40					
	Итого		5,20	11,5	55,30	300,80	0,86	0	24,41	5,5	66,1	76	52	2,4					
	Итого за 7 дней		73,58	101,5	269,91	2170,59	1,173	12	53,537	21,706	785,33	514,91	875,85	15,773					

День: среда

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак																					
121 4	Суп молочный с крупой (пшенной)	200	3,00	3,60	6,20	71,20	0,02	0,04	0,66	0,02	127,60	14,20	91,00	0,12							
1 4	Бутерброды с маслом	20/60	4,88	15,12	29,28	272,00	0,00	0,08	0,00	0,96	18,56	19,76	58,16	1,20							
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.) Персик	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90							
	Итого		13,36	22,46	67,36	529,22	0,14	16,7	0,68	2,68	328,38	209,52	194,5	2,7							
Обед																					
ТТК 3.9	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 3.10	Огурец соевый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60							
	Среднее 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							
103 4	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,00	0,11	8,25	1,43	29,20	35,58	67,58	1,13							
ТТК 5.28	Рулет рыбный	100	13,60	10,80	5,40	177,60	0,00	0,10	3,90	4,10	58,30	57,60	250,00	1,60							
339 5	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21							
342 4	Компот из свежих плодов (яблоч)	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 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40							
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00							
	Итого		27,24	20,55	116,85	779,63	0,17	7,89	34,85	7,02	191,70	265,42	468,99	7,89							
Полдник																					
ТТК 2.8	Вареники с картофелем и/ф со сметаной	200/10	12,47	10,21	44,94	321,51	0,15	2,44	0,08	2,75	100,80	128,73	30,45	36,86							
376 4	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28							
	Итого		12,55	10,23	59,94	381,97	0,147	2,44	0,124	2,751	111,9	130,13	33,25	37,135							
	Итого за 8 дней		53,15	53,24	244,15	1690,82	0,458	27	35,652	12,452	631,98	605,07	696,74	47,726							

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рен.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин, (мг)							Минеральные вещества, (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак																					
181 4	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	0,40							
7 5	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20							
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36							
377 4	Чай с лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36							
	Молоко	200	5,80	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2							
	Итого		18,63	23,39	70,82	572,47	0,193	2,82	4,012	62,35	563,3	321,3	155,9	1,52							
Обед																					
ТТК 3.8	Кукруза консервированная	100	2,29	1,22	14,34	67,00	0,00	1,80	0,00	0,10	3,00	46,00	13,00	0,30							
ТТК 4.5	Свекольник	250	1,75	2,8	6,20	52,40	0,0	0,1	4,1	0,7	14,0	8,3	19,7	0,6							
ТТК 5.15	Масные гнезда/	100	9,10	11,70	0,46	148,20	0,01	7,40	1,10	2,70	53,10	9,00	75,20	1,50							
ТТК 5.12	Котлеты "Нежные"	100	8,20	11,40	5,40	157,00	0,10	0,10	1,10	1,50	24,00	17,70	136,00	1,60							
	средние значения по группе:		8,65	11,55	2,93	152,60	0,06	3,75	1,10	2,10	38,55	13,35	105,60	1,55							
378 5	Каша гречневая рассычатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,02	0,29	0,00	0,72	18,47	162,58	243,99	5,58							
349 4	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70							
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30							
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40							
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00							
	Итого		30,56	24,11	155,90	955,60	0,20	5,96	20,88	5,57	153,00	362,19	451,33	14,43							
Полдник																					
210 4	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52							
ТТК 7.5	Кисель яблочный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38							
	Итого		19,16	33,16	33,72	510,00	0,14	0,34	1,54	1,18	153,14	304,4	37,84	3,9							
	Итого за 9 дней		68,35	80,66	260,44	2038,07	0,531	9,12	26,432	69,1	869,438	987,89	645,07	19,85							

День: пятница

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
ТТК 5.19	Паста с ветчиной и сыром	80/180	18,9	22,4	50,3	486,5	0	0,3	0,5	6	84,5	23	117,1	5,1				
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
376 4	Молоко	200	5,80	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	2,40	180	28	0,2				
	Фрукты (порт.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
	Итого		25,38	29,42	89,40	739,26	0,1	2,9	15,54	6,3	359,6	217,9	164,4	8,88				
Обед																		
29 4	Салат из сырых овощей	100	1,00	6,00	3,70	73,90	0,00	13,20	0,00	0,50	25,00	35,00	18,00	0,60				
ТТК 4.6	Солянка рыбная /	250	9,75	6,50	14,50	160,75	1,25	11,25	3,25	8,25	43,25	146,25	46,00	3,00				
ТТК 4.19	Суп рыбный из минтая	265	5,57	4,24	10,60	104,68	0,00	6,36	0,53	2,12	39,22	128,79	40,02	1,06				
	Среднее по группе:		7,66	5,37	12,55	132,71	0,63	8,81	1,89	5,19	41,24	137,52	43,01	2,03				
ТТК 5.17	Нагетсы куриные	100	19,30	20,20	4,80	287,00	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00				
378 5	Рис припущенный	180	4,32	4,82	44,96	240,62	23,22	0,04	0,00	0,31	7,09	30,55	93,37	0,63				
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		38,87	37,39	138,38	1060,82	24,07	22,14	21,59	9,40	134,01	328,75	354,25	8,14				
Полдник																		
ТТК 2.9	Варушка творожная	150	16,35	9,90	40,80	314,10	0,14	0,59	0,08	5,00	143,40	208,20	26,70	1,20				
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				
	Итого		20,43	13,44	58,38	432,62	0,195	2,17	0,095	4,995	295,62	332,76	48,04	1,68				
	Итого за 10 дней		84,68	80,25	286,16	2232,70	24,37	27,2	37,225	20,696	789,227	879,41	566,69	18,7				

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающимися образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1.00	69,10	106,94	242,72	2234,60	0,65	7,44	37,68	78,10	1020,72	768,52	941,68	17,24				
2.00	44,96	60,13	298,29	1963,45	23,69	8,08	78,03	15,61	500,93	495,49	634,54	14,95				
3.00	69,52	66,81	272,68	1987,51	4,89	6,63	41,91	16,26	932,50	807,78	618,27	17,75				
4.00	90,64	104,49	220,55	2109,76	0,64	35,69	66,66	14,55	915,12	811,66	987,19	18,41				
5.00	86,42	59,49	255,67	1912,23	0,47	18,45	67,51	7,04	1035,89	1032,54	783,97	15,80				
6.00	68,55	77,84	292,48	2173,72	0,53	6,71	51,60	22,40	1129,44	692,33	1394,98	18,90				
7.00	73,58	101,45	269,91	2170,59	1,17	11,97	53,54	21,71	785,33	514,91	875,85	15,77				
8.00	53,15	53,24	244,15	1690,82	0,46	27,03	35,65	12,45	631,98	605,07	696,74	47,73				
9.00	68,35	80,66	260,44	2038,07	0,53	9,12	26,43	69,10	869,44	987,89	645,07	19,85				
10.00	84,68	80,25	286,16	2232,70	24,37	27,21	37,23	20,70	789,23	879,41	566,69	18,70				
Всего за 10 дней	708,96	791,30	2643,04	20513,45	57,39	158,32	496,23	277,91	8610,57	7595,60	8144,99	205,10				

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПин2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы (нетто, г) 12 лет и старше	Среднесуточные нормы (нетто, г) 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток к.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	-	-	90	8
7	Фрукты (ягоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	-	-
8	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодово-овощные, витаминизированные напитки	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жевательное I кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыпленок I кат. (нетто)	53	31,8	318	318	100	-	-	-	-
12	Рыб-филе (нетто)	77	46,2	462	300	65	162	35	-	-
13	Молоко	300	180	1800	2520	140	-	-	720	40
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	44	50	36	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	40	44	50	36	-	-
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.: Дада, 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 2020-2021гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

