

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Ирина Я. М. Котова

" 01 " апреля 2024



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания I»

Д.С. Семикопенко

2024



Примерное десятидневное меню
для общеобразовательных учреждений
г. Белгорода, Белгородского района,
Шебекинского ГО, Яковлевского ГО
Староскольского ГО, Губкинского ГО.
для возраста обучающихся с 12 лет и старше

2024

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	Y		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																Завтрак	
54-3г-2020 [2]	Макаронны 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			
ТТК 7.14	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			
	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			
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	Цыплята (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			
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное 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		
ТТК 2.18	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 2.3	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40		
ТТК 7.16	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		
	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		
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	Расольник 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		
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	Y		B1	C	A	E	Ca	P	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			
ТТК 3.38	Салат каргофелный 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			
ТТК 4.3	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 5.23	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			
378 [1]	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			
ТТК 7.8	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 2.18	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 2.19	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			
	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			
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

эле вещества, (мг)		
	Mg	Fe
37	30,76	0,99
0	7,80	0,75
1	0,00	0,02
	1,40	0,28
0	28,00	0,20
7	67,96	2,24
	13,44	0,61
	14,00	0,60
	13,72	0,61
5	57,50	4,00
	192,60	1,00
	33,30	1,21
	5,78	0,47
	5,60	0,40
	23,50	2,00
	332,00	9,68
	37,50	2,10
	1,82	0,16
	39,32	2,26
	439,28	14,18

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	P	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			
ТТК 2.1	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			
14 [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			
416[5]	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			
	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			
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			
102 [4]	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			
	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			
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	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			
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	P	Mg	Fe
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
ТТК 7.1	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 7.16	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
	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
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
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 дней	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	В1		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	
ТТК2.18	Среднее значение по группе: Хлеб пшеничный	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	
416[5]	Сдобное изд. пром. Пр-ва	65	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
	Какао с молоком	200	2,28	5,53	18,07	131,11	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39	
	Фрукты (порц.)	150	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	600	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 3.9	Помидор свежий/		23,85	22,11	68,65	568,84	8,68	19,64	4,23	11,09	290,04	255,95	202,90	4,18	
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли*	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 значение по группе:	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	
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	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 6.6	Картофель, тушеный с овощами	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 7.7	Компот из свежих плодов	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	
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	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	
ТТК2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
	Итого	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	
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"		Полдник												
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	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	
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	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	
	Итого	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 за 7 день	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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
															200/5
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 лимон	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	
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	
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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	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			
14 [5]	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			
101 [4]	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			
ТТК 5.47	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			
	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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	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 каргофельное	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 дней	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	Ca	P	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	-
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	10	10
9	Соки плодовоовощные, 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	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	-
16	Сметана 15%	10	6	60	70	116	-	-	10,2	27
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10,8	108	108	100	-	-	-	-
19	Яйцо	Пшт./40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	240	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	240	100	-	-	-	-
22	Чай	0,4	0,24	2,4	90	44	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	12	2,4	100	-	-	-	-
24	Соль	7	4,2	42	12	100	-	-	-	-
				42	42	100	-	-	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. 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 плюс, 2002. – 236 с.

Пояснение

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