

СОГЛАСОВАНО:

Директор: *Иванова*

Учреждение
Центр образования №1

1303 0001 290

31.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Фабрика социальных питания 1"

Семикопенко

Семикопенко Д.С.

31 августа 2024 г.



Примерное десятидневное меню

**Для муниципальных общеобразовательных учреждений
Старооскольского городского округа
для возраста обучающихся с 12 и старше**

2024-2025 г.

Дети: неучли
 Женщины: неучли
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ пер.	Наименование блюда	Масса порция, г	Исходные данные, (г)			Запрещенные ингредиенты (текст)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe						
ТТК 1.10.	Мягкотел отпарное с сыром	250	13,38	11,73	47,75	349,98	58,00	0,10	0,75	1,30	215,13	18,25	171,00	1,28						
ТТК 4.1	Помидор свежий/	40	0,44	0,08	1,4	8,08	31,92	0,016	4	0,28	4,928	6,96	9,04	0,312						
ТТК 4.14	Икра опоясанная копченая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32						
ТТК 8.2	Исходные ингредиенты****	60	5,58	5,34	10,80	113,58	60,00	0,04	3,06	0,18	45,24	10,74	72,48	0,42						
	Итого с сыром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76						
	Итого	550	19,62	18,99	76,67	555,96	118,04	0,15	7,69	2,32	277,97	38,01	262,66	2,78						
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60						
ТТК 4.10	Помидор соевый**	100	1,00	0,10	3,20	17,70	0,00	0,01	6,00	0,70	8,80	13,05	30,45	0,70						
ТТК 5.2	Сыр пармезанский с крупной стружкой, итальянский	250/10	7,16	8,40	17,83	175,52	135,83	0,11	1,16	0,68	18,50	41,32	110,01	1,65						
ТТК 6.20	Икра	200	14,16	22,49	37,42	408,73	143,4	0,37	0,69	1,34	9,89	29,55	207,36	1,98						
ТТК 8.17	Напиток мясной из яблоч и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78						
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44						
ТТК 3.2	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24						
	Итого	840	28,62	31,91	120,73	881,27	280,31	0,69	28,79	3,68	60,75	102,58	419,90	6,79						
ТТК 3.23	Омлет с помидором	150/10	9,52	13,44	38	311,04	6,555	0,12	0,5	2,01	17,63	14,215	81,39	1,195						
ТТК 8.16	Кефир молочный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22						
	Итого	360	9,66	13,5	60,36	401,58	8,095	0,12	12,5	2,01	26,01	18,285	91,71	1,415						
	Итого за 1 день	1750	57,89	64,40	257,76	1838,81	406,44	0,97	48,98	8,01	364,73	158,85	774,27	10,98						

Дети: трое
 Жен: одна
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рен.	Наименование блока	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витаминный состав, (мг)							Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe			
Завтрак																	
ТТК 6.9	Сухие курабье, замоченное со сметаной	120	16,15	18,11	12,01	275,64	330,06	0,19	3,02	1,44	28,34	48,65	176,63	1,75			
ТТК 4.4	Орехи свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,32	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2			
ТТК 4.15	Кусочки консервированные*	40	0,8	0,32	4,88	25,6	0,8	0,08	1,04	0,12	1,6	6	18,4	0,144			
ТТК 3.1	Хлеб мякишиный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22			
ТТК 6.18	Чай мякишиный с мякотью шоколада	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48			
	Фрукты***	200	3,2	1	42	189,8	0	0,08	20	0,8	16	84	56	1,2			
	Итого	580	21,79	19,99	83,87	599,32	331,06	0,37	27,98	2,62	53,18	143,79	268,39	3,80			
Обед																	
ТТК 4.5	Салат из свежих	100	1,28	5,37	7,30	82,65	1,09	0,01	3,65	0,64	29,69	17,46	34,22	1,11			
ТТК 6.10	Рисовый вегетарианский	250	2,48	4,80	17,20	121,90	127,93	0,08	1,78	0,73	18,08	25,10	71,95	0,95			
ТТК 6.6	Паштет (белое мясо) запеченное	100	15,61	14,80	0,43	197,36	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26			
ТТК 7.12	Картофель, тушеный с опятами	180	3,91	5,53	29,32	182,65	162,59	0,16	1,10	0,79	23,85	44,05	108,00	1,66			
ТТК 8.11	Конфит из свежих сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10			
ТТК 3.1	Хлеб мякишиный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44			
ТТК 3.2	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24			
	Итого	910	28,93	31,26	123,41	890,88	344,19	0,49	7,53	3,29	143,77	118,25	428,07	6,76			
Полдник																	
ТТК 3.21	Дрессинг с сыром "Дарья"*	120	10,97	12,89	37,30	309,05	88,56	0,04	0,04	1,55	120,76	15,52	142,22	1,51			
ТТК 4.1	Пончик свежий/	30	0,33	0,06	1,05	6,06	23,94	0,01	3,00	0,21	3,70	5,22	6,78	0,23			
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,00	0,03	3,00	0,06	6,00	6,30	18,60	0,21			
ТТК 8.6	Налисок из натуральных (япон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,36	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12			
	Итого	350	11,4	13,0	53,7	377,4	112,7	0,0	5,6	1,8	130,5	22,4	152,1	1,9			
	Итого за 2 дня	1840	62,14	64,21	261,03	1867,36	787,95	0,91	41,11	7,71	327,48	284,45	848,52	12,42			

Дети: протн
 Возраст: непра
 Возрастная группа: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование биодиа	Масса порции, г	Плотность вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Элементы, (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
ТТК 1.5	Каша Люцерна	250	7,25	3,75	40,25	224,9	17,6	0,125	0,675	0,15	144,75	42,25	177,5	0,875
ТТК 3.3	Налепа кондитерские****	40	3,72	5,07	7,20	89,28	40,00	0,03	2,04	0,12	30,16	7,16	48,32	0,28
ТТК 3.10	Батон вагнеровский	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	0,6
ТТК 8.12	Сыр поппинг	20	4,4	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
	Каша с молоком	200	3,9	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	560	23,0	18,53	89,49	617,93	105,08	0,19	3,41	1,22	469,85	86,96	487,02	2,59
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов (с огурцом)	100	0,88	5,43	3,25	65,37	38,30	0,04	7,73	0,95	15,14	14,71	27,51	0,63
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и огурцов*	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	0,07	2,53	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	250/10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,02	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17
ТТК 6.13	Финляндская нагаше с соусом	100	10,51	14,12	7,17	197,82	32,49	0,11	2,23	0,65	18,68	11,98	109,56	1,22
ТТК 7.2	Каша рисовая с греческой крупя с маслом оливковым	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41
ТТК 8.10	Компот из фруктов в ягода с/я	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб диетический	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,86	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	920	28,38	32,59	122,25	895,85	232,33	0,63	30,71	3,81	109,11	201,71	469,30	9,39
ТТК 3.7	Блинчики с фаршовой начинкой из м/ф	80	5,94	6,24	38,72	234,82	84,00	0,06	0,84	2,54	72,50	17,98	134,43	1,34
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152,00	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,60
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	22,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	380	9	11,87	52,02	349,49	1242,64	0,12	3,06	3,38	152,62	59,64	226,77	2,70
	Итого за 3 дня	1860	60,04	62,99	263,76	1863,27	1580,05	0,94	37,18	8,40	731,58	348,31	1153,10	14,09

Дата: четверг
 Место: школа
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витаминизация, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe				
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со сметанным соусом	200/10	18,33	10,12	47,67	355,03	48,53	0,10	0,94	0,36	147,70	36,13	161,61	1,09				
ТТК 3.3	Варен нестоповый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24				
ТТК 3.5	Масло топленое сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017				
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76				
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18				
	Итого	640	25,49	21,52	81,91	623,23	101,97	0,15	2,02	0,80	369,62	66,91	341,00	2,27				
					Объем													
ТТК 4.6	Салат из моркови с зеленым горошком/	100	1,41	3,04	6,12	57,48	999,96	0,05	3,00	0,67	25,70	30,54	48,85	0,63				
ТТК 4.9	Салат из соевых бобов с луком **	100	0,92	4,52	2,52	54,39	0,00	0,02	5,08	0,58	24,78	14,38	29,42	0,64				
ТТК 5.14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,99	6,32	8,33	98,16	6,42	0	17,25	2,28	56,96	23,03	54,22	0,77				
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	100	13,85	15,40	14,23	250,92	16,24	0,22	0,27	0,95	10,75	10,31	137,10	1,50				
ТТК 7.5	Мансарная каша с отрубями с маслом сливочным	180	6,35	4,70	39,37	225,16	17,01	0,07	0,00	0,99	11,56	8,51	47,97	0,86				
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и винограда	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44				
ТТК 3.2	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24				
	Итого	920	28,59	31,86	126,73	997,95	40,75	0,52	43,54	5,76	127,61	74,89	340,79	6,23				
ТТК 7.19	Крокета картофельная, со сметанным соусом	180/ 30	8,61	11,98	43,59	316,64	40,84	0,32	1,12	0,97	57,69	52,22	169,04	2,81				
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1				
	Итого	410	9	11,98	69,31	421,04	52,84	0,32	1,14	0,97	97,69	53,90	172,48	2,91				
	Итого за 4 дня	1970	63,07	65,36	277,94	1952,22	195,56	0,99	46,70	7,53	594,92	195,70	854,27	11,42				

Дата: итали
 Регион: истра
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ пед.	Наименование блюда	Масса порции, г	Изменение веса (г)			Загрязненность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
Завтрак																	
ТТК 6.8	Омлет картофель с мясом	200/5	21,49	19,62	3,49	276,52	159,66	0,07	0,59	1,62	115,54	45,95	265,68	2,61			
ТТК 4.4	Омлет свиной/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2			
ТТК 4.14	Мясо обжаренное картофельное*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32			
ТТК 3.3	Варен картофельный	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48			
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимонном	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,32	0,8			
	Фрукты***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82			
	Итого	692	26,01	23,52	60,15	556,34	165,78	0,14	13,59	3,56	171,38	76,57	331,34	8,03			
Обед																	
ТТК 4.19	Салат из помидоров с огурцами/	100	4,22	9,29	25,37	201,95	57,68	0,08	7,00	1,93	20,90	18,18	45,61	1,00			
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56			
ТТК 5.11	Салатика Школьная	250	8,8	11,225	11,525	182,325	11,7	0,175	2,275	0,95	16,25	33,175	110,125	1,4			
ТТК 6.19	Телятина Морская фаршана	100	6,94	5,04	10,79	116,30	179,91	0,04	1,91	0,58	23,95	31,72	111,24	0,69			
ТТК 7.1	Пюре картофельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15			
ТТК 8.4	Хангрок Карпаче	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33			
ТТК 3.2	Хлеб пшенично-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24			
	Итого	900	28,05	31,42	124,07	891,22	272,90	0,62	11,33	4,38	119,30	129,36	424,35	6,21			
Полдник																	
ТТК 4.17	Салат из овощей под соусом	65	4,88	6,37	41,9	244,27	6,50	0,05	0,00	2,28	18,85	13,00	58,50	1,37			
ТТК 8.19	Чай с молоком	100	1,15	4,49	11,04	89,17	115,2	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6			
	Итого	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76			
	Итого за 5 дней	1957	61,63	66,94	239,38	1806,50	1603,42	0,86	27,14	11,05	389,65	260,60	906,43	16,97			

Дети: шестой
 Неонат: третий
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порция, г	Липидные вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			В	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe						
ТТК 1.1	Каша пшеничная молочная на сливочной закваске овсяных "Туркуле" с маком сливочными	250 /5	9,79	8,97	43,81	288,11	30,00	0,20	0,65	0,93	157,56	7,68	26,06	1,86						
ТТК 3.13	Йогурт натуре	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87						
ТТК 8.2	Каша пшеничная с маком сливочными ****	80	5,66	7,30	26,54	193,77	16,8	0,128	0	2,2	19,32	27,72	105,032	1,096						
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76						
	Итого	575	20,19	20,3	85,63	599,48	109,24	0,348	0,69	3,365	201,06	43,395	435,092	4,586						
ТТК 4.18	Салат на капусте белокочанной с огурцами/	100	1,59	4,70	6,72	75,54	201,84	0,02	9,52	0,58	24,89	16,52	34,47	0,45						
ТТК 4.11	Салат из фенхола, огурцов и сельдерея**	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	2,33	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99							
ТТК 5.1	Суп варено-жидкий с рисовой крупой, картофелем	250/ 10	6,28	6,625	15,95	148,545	132,15	0,085	0,78	0,425	15,75	25,62	90,08	1,1						
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	250	15,8	19,31	46,9	424,59	131,2	0,36	1,08	1,61	18,17	17,17	169,47	2,28						
ТТК 8.14	Конфит из свежих яблок (яблоко)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8						
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44						
ТТК 3.2	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24						
	Итого	890	29,11	31,6	131,85	926,64	466,39	0,67	12,98	3,54	82,09	78,05	366,24	6,31						
ТТК 7.19	Крокет из варено-жидкого, со свежими соусом	180/ 30	8,61	11,98	43,59	316,64	40,84	0,32	1,12	0,97	57,69	52,22	169,04	2,81						
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78						
	Итого	410	8,81	12,14	62,43	394,24	41,92	0,32	22,06	1,09	64,05	55,28	172,72	3,59						
	Итого за 6 дней	1875	58,12	64,65	279,61	1920,35	617,55	1,34	55,73	7,99	347,20	176,73	974,05	14,49						

Детям: сашаиш
Иванов: яроп

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
ТТК 6.17	Бульон мясной	100	8,93	14,25	4,11	180,41	230,63	0,23	1,83	0,52	37,72	12,19	131,68	1,40				
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22				
ТТК 3.6	Омлет из яфф с помидором	40/10	2,77	3,65	19,77	123,04	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68				
ТТК 6.18	Чай витаминный с ягодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48				
	Итого	550	22,31	24	88,25	655,83	254,71	0,55	6,25	2,55	70,47	163,43	399,83	7,19				
					Общая													
ТТК 4.1	Пюре из свеклы/	100	1,1	0,2	3,5	20,2	79,8	0,04	10	0,7	12,32	17,4	22,6	0,78				
ТТК 4.8	Овощи соевые*	100	0,89	0,10	1,50	10,10	0,00	0,02	5,00	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60				
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,87	5,87	10,53	102,41	254,32	0,03	7,75	0,68	37,59	23,33	47,40	0,95				
ТТК 6.14	Булочка Школьная	100	14,45	17,56	17,23	284,76	0,00	0,44	0,00	0,83	23,42	14,87	154,16	2,25				
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	180	4,19	4,01	42,46	222,75	14,58	0,04	0,00	0,31	5,58	27,41	83,52	0,54				
ТТК 8.11	Ковбас из смеси субпродуктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44				
ТТК 3.2	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24				
	Итого	920	27	28,40	142,88	936,24	360,70	0,75	17,77	3,36	136,11	100,29	379,52	6,30				
					Итого													
	Слюбовое изделие проп. производства	65	5,66	4,75	31,85	192,73	11,70	0,07	0,00	2,60	52,65	8,45	57,85	0,85				
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6				
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76				
	Итого	365	8,3	10,38	45,15	307,40	1170,34	0,13	2,22	3,44	132,77	80,11	150,19	2,21				
	Итого за 7 дней.	1835	57,92	62,88	276,28	1899,47	1785,78	1,43	26,24	9,34	339,35	313,84	929,83	15,69				

Дети: неясной
 Причина: тропик
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, (мг)							Максимальные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак																			
ТТК 1.3	Каши жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	4,41	5,05	23,36	156,57	23,40	0,05	0,39	0,41	84,61	12,90	78,35	0,30					
ТТК 2.2	Зеленый горошек со стручковыми колбасами	70/10	14,31	4,96	18,88	177,38	23,74	0,05	0,55	0,20	126,67	17,95	96,93	0,50					
ТТК 3.3	Батон восточный	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48					
ТТК 3.5	Масло подсолнечное сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017					
ТТК 8.2	Фрукт ***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82					
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76					
	Итого	685	22,77	18,4	95,76	639,68	80,18	0,15	8,98	1,79	253,96	55,53	230,21	5,88					
Обед																			
ТТК 4.5	Салат из свеклы	100	1,28	5,37	7,30	83,65	1,09	0,01	3,65	0,64	29,69	17,46	34,22	1,11					
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	250/10	8,61	7,73	25,68	206,65	164,88	0,06	1,93	1,03	21,58	16,17	84,33	1,23					
ТТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	100	12,40	7,00	6,30	137,80	260,94	0,07	0,91	0,73	47,52	42,99	188,23	0,96					
ТТК 7.3	Рис с овощами	180	3,02	7,74	22,95	173,56	386,55	0,09	10,64	1,15	42,48	32,02	95,27	1,15					
ТТК 8.17	Напиток мякотиновый из яблок и манголика	200	0,2	0,16	18,84	77,60	1,08	0,00	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,004	0	0,48	8	5,6	26	0,44					
ТТК 3.2	Хлеб ржанно-пшеничный	50	2,8	0,55	29,7	134,95	0	0,2	0	0,45	11,5	12,5	53	1,55					
	Итого	930	31,35	28,87	130,45	906,96	814,54	0,47	38,07	4,60	167,13	129,80	484,73	7,22					
Полдник																			
ТТК 3.23	Омлет с овощами	150/10	9,32	13,44	38	311,04	6,555	0,12	0,5	2,01	17,63	14,215	81,39	1,195					
ТТК 8.6	Напиток из пюреовых фруктов	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12					
	Итого	360	9,44	13,46	53,4	373,3	6,755	0,12	3,06	2,05	23,71	15,895	84,45	1,315					
	Итого за 8 дней	1975	63,76	60,71	279,60	1919,94	301,47	0,74	50,11	8,43	444,80	201,23	799,39	14,38					

Дневн: дневной
 Неонат: группа
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ пед.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																
ТТК 6.21	Лепешечки с маслом	200	15,03	18,6	33,7	362,32	97,4	0,36	0,64	1,19	31,3	14,9	174,3	2,27		
ТТК 4.4	Омлет свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2		
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0	0,044	4	0,08	8	8,4	24,8	0,28		
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44		
ТТК 8.3	Чай с сахаром в лимонном	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8		
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18		
Итого		687	24,95	23,46	80	630,94	123,92	0,488	6,84	1,77	265,78	57,82	390,22	3,97		
Обед																
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты с морковью/	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60		
ТТК 4.20	Суп картофельный**	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56		
ТТК 5.6	Сырники	250/10/15	11,15	9,24	29,54	245,88	135,50	0,22	1,16	1,01	39,52	40,82	144,07	2,34		
ТТК 6.15	Творог нежирный с сахаром	100	7,27	14,16	10,80	199,66	8,13	0,21	1,63	0,61	9,28	7,60	98,49	1,08		
ТТК 7.2	Каша рисовая на гречневой крупе с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41		
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28		
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33		
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0	0,08	0	0,18	4,6	5	21,2	0,62		
Итого		905	32,46	34,06	130,75	959,36	282,24	0,79	44,13	3,42	87,80	199,96	515,44	9,61		
Полдник																
ТТК 3.20	Яблоко печеное	130	0,55	0,55	18,75	82,08	4,13	0,03	5,51	0,27	19,59	10,79	13,18	2,65		
	Изюмин кондитерская****	80	6,96	5,84	39,20	237,20	14,40	0,09	0,00	3,20	64,80	10,40	71,20	1,04		
ТТК 8.19	Чай с лимоном	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76		
Итого		410	9,05	7,53	60,21	344,78	25,17	0,13	5,81	3,47	141,55	31,11	130,70	4,45		
Итого за 9 дней.		2002	66,45	65,05	270,95	1935,09	431,33	1,41	56,78	8,67	495,13	288,89	1036,36	18,03		

Дата: август
 Место: город
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блока	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая или калорийность (ккал)	Витаминизация, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe						
ТТК 1.7	Капша белорусская	200	7,42	7,76	42,20	268,24	32,12	0,16	0,48	0,24	117,20	45,60	172,20	1,36						
ТТК 3.3	Батон песочный	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48						
ТТК 3.10	Сыр доянский	20	4,36	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174						
	Фрукты**	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82						
ТТК 6.12	Каша с молоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66						
	Итого	660	19,52	18,0	96,90	627,42	85,60	0,24	9,18	1,42	438,40	97,51	416,04	6,49						
ТТК 4.4	Оружья свежие/	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0	0,3	7	0,1	17	14	30	0,5						
ТТК 4.9	Салат из свежих овощей с соусом*	100	0,92	4,52	2,52	54,39	0,00	0,02	5,08	0,58	24,78	14,38	29,42	0,64						
ТТК 5.8	Сметанник со сметаной	250/10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,02	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17						
ТТК 6.10	Нагетсы куриные	100	24,76	11,06	8,55	232,78	17,88	0,16	0,72	1,45	30,47	80,82	182,09	1,97						
ТТК 7.1	Пицца картофельная	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15						
ТТК 8.11	Компот из свежих сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0,02	0	0	40	1,68	3,44	0,1						
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44						
ТТК 3.2	Хлеб ржанно-пшеничный	50	2,8	0,55	29,7	134,95	0	0,2	0	0,45	11,5	12,5	53	1,55						
	Итого	930	37,98	28,2	121,39	891,26	197,07	0,60	10,71	3,86	194,09	169,48	449,94	7,02						
			Июлиник																	
ТТК 3.21	Творог с сахаром "Детские"	120	11,0	12,9	37,3	309,0	88,6	0,0	0,0	1,5	120,8	15,5	142,2	1,5						
ТТК 4.1	Йогурт свежий/	30	0,3	0,1	1,1	6,1	23,9	0,0	3,0	0,2	3,7	5,2	6,8	0,2						
ТТК 4.15	Кусочка кондитерская*	30	0,6	0,2	3,7	19,2	0,6	0,1	0,8	0,1	1,2	4,5	13,8	0,1						
ТТК 8.16	Кусочка шоколад	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22						
	Итого	350	11,4	13,0	60,7	405,6	114,0	0,0	15,0	1,8	132,8	24,8	159,3	2,0						
	Итого за 10 дней	1940	68,93	59,19	279,00	1924,33	396,71	0,89	34,93	7,04	765,32	291,77	1025,31	15,48						

Среднесточный набор пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продукта	Среднесточные нормы	Среднесточная норма 60-75%		Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			60%	75%	60%	75%			
1	Хлеб пшеничный	120	72	90	720	900	700	20	-
2	Хлеб пшеничный (том числе батон)	200	120	150	1200	1500	1150	50	-
3	Мука пшеничная	20	12	15	120	150	165	-	15
4	Крупа, обдирная	50	30	38	300	375	396	-	21
5	Макаронные изделия	20	12	15	120	150	162	-	12
6	Картофель	187	112,2	140	1122	1403	1280	-	-
7	Овощи свежие (морковь, капуста, консервированные), в т.ч. замаринованные, соевые	320	192	240	1920	2400	1970	-	-
8	Фрукты (яблоки) свежие	185	111	139	1110	1388	1150	-	-
9	Сухофрукты	20	12	15	120	150	120	-	-
10	Соя пшеничная, пшеница витаминизированная	200	120	150	1200	1500	1200	-	-
11	Масло жидкое 1 кг.	78	46,8	59	468	585	543	-	-
12	Пшеница (целиклетчатка) (пшеница 1 кг.)	53	31,8	40	318	398	577	-	180
13	Рис-бразил	77	46,2	58	462	578	354	108	-
14	Молоко	350	210	263	2100	2623	1950	150	-
15	Творог 9%	60	36	45	360	450	335	25	-
16	Сыр	15	9	11	90	113	110	-	-
17	Сметана 15%	10	6	8	60	75	90	-	15
18	Масло сливочное	35	21	26	210	263	173	-	-
19	Масло растительное	18	10,8	14	108	135	143	-	8
20	Яйцо	35	21	26	210	263	240	-	-
21	Сахар	13	9	11	90	113	110	-	-
22	Копчености вяченые	15	9	11	90	113	110	-	-
23	Чай	2	1,2	2	12	15	12	-	-
24	Какао-порошок	1,2	0,72	1	7,2	9	8	-	-
25	Крупа	4	2,4	3	24	30	24	-	-
26	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,18	0,23	1,8	2	1,2	-	-
27	Соль	5	3	4	30	38	30	-	-

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

Дни недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe					
1	57,89	64,40	257,76	1838,81	406,44	0,97	48,98	8,01	364,73	158,85	774,27	10,98					
2	62,14	64,21	261,03	1867,36	787,95	0,91	41,11	7,71	327,48	284,45	848,52	12,42					
3	60,04	62,99	263,76	1863,27	1380,05	0,94	37,18	8,40	731,58	348,31	1153,10	14,69					
4	63,07	65,36	277,94	1952,22	195,56	0,99	46,70	7,53	594,92	195,70	854,27	11,42					
5	61,63	66,94	239,38	1806,50	1603,42	0,86	27,14	11,05	389,65	260,60	906,53	16,97					
6	58,12	64,05	279,61	1920,35	617,55	1,34	35,73	7,99	347,20	176,73	974,05	14,49					
7	57,92	62,88	276,28	1899,47	1785,75	1,43	26,24	9,34	399,35	313,84	929,53	15,69					
8	63,76	60,71	279,60	1919,94	901,47	0,74	50,11	8,43	444,80	201,23	799,39	14,38					
9	66,45	65,05	270,95	1935,09	431,33	1,41	56,78	8,67	495,13	288,89	1036,36	18,03					
10	68,93	59,19	279,00	1924,33	396,71	0,89	34,93	7,04	765,22	291,77	1025,31	15,48					
Всего за 10 дней	619,95	635,77	2685,31	18927,33	8706,22	10,48	404,90	84,17	4800,16	2520,35	9301,32	144,55					