

СОГЛАСОВАНО:  
Директор *С.В. Труфанов*  
" " 2024



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор ООО «Фабрика  
Социальное питание» С. Семиколенко  
" " 2024



**Примерное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Белгородского района  
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

**2024 г.**

День: первый  
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		B1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
															Завтрак
54-3г-2020 [2]	Макаронные отварные с сыром	200	10,60	11,60	38,20	299,60	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00	
ТТК 7.16	Йогурт	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	
	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	
	Конд. изделия пром. производства	60	3,30	3,90	20,94	132,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42	
	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		21,18	20,72	96,44	656,96	0,24	16,55	0,52	5,26	467,52	386,46	71,84	2,80	
			Обед												
ТТК 3.6	Отулец 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 3.7	Отулец солёный	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 значение по подгруппе:	250	0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60	
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой		2,00	2,75	12,00	80,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00	
260 [1]	Гуляш	100	6,90	19,40	17,30	271,40	0,00	0,30	0,90	0,80	8,90	23,20	87,90	1,30	
378 [1]	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 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	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	Итого		21,64	28,10	137,74	891,83	0,19	27,10	32,37	4,11	118,77	372,82	215,55	6,83	
			Полдник												
54-1о-2020 [2]	Омлет натуральный	200	11,21	13,91	2,84	181,31	0,11	0,54	0,35	0,68	194,40	363,15	29,70	3,78	
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70	
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	
	Итого		14,93	14,27	50,59	390,53	0,11	0,56	1,03	1,58	234,88	406,61	58,74	4,88	
	Итого за 1 день		57,75	63,09	284,77	1939,32	0,54	44,21	33,92	10,95	821,17	1165,89	346,13	14,51	

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		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Завтрак	
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	100	13,65	9,90	2,89	155,25	0,08	0,10	1,36	2,60	45,12	27,29	12,42	1,66		
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 3.7	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		
	Среднее значение по группе:		1,25	1,55	4,25	35,95	0,00	8,10	0,00	1,10	29,85	39,00	13,65	0,65		
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		
	Сдобное булочное изделие пром. производства	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		
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		
	Итого		20,71	14,79	60,14	456,51	0,12	11,04	1,37	5,42	107,57	125,29	37,97	3,46		
			Обед													
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		
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 группе:		1,00	3,05	3,55	45,65	0,01	11,60	0,00	0,50	14,50	34,45	15,50	0,75		
82[4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,83	5,07	10,97	96,81	0,00	0,01	11,75	2,51	50,65	26,85	54,60	1,25		
ТТК 5.17	Котлеты "Нежные"	100	10,60	18,70	11,10	255,10	0,20	0,30	0,02	2,30	15,70	120,70	17,60	1,40		
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	37,22	252,61	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94		
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		30,20	34,82	122,20	923,00	0,64	12,81	11,79	7,26	135,76	531,39	284,52	11,57		
			Полдник													
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/10	5,84	15,08	36,32	304,36	0,24	7,50	42,00	4,86	45,96	161,28	53,42	1,62		
ТТК 7.16	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		5,92	15,10	51,32	364,86	0,24	7,54	42,00	4,86	57,06	164,08	54,82	1,90		
	Итого за 2 дня.		56,83	64,71	233,67	1744,37	0,99	31,38	55,15	17,54	300,38	820,76	377,30	16,93		

День: третий  
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	Mg	Fe												
<b>Завтрак</b>																										
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	8,12	10,82	35,42	271,58	0,06	6,56	0,41	2,05	177,59	193,11	41,16	0,62												
ТТК 2.20	Оладьи в/ф со сливочным молоком	80/10	5,20	5,83	23,46	167,30	0,11	0,07	0,01	1,75	38,85	40,03	93,67	0,96												
14[4]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02												
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00												
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>16,85</b>	<b>22,08</b>	<b>96,98</b>	<b>654,14</b>	<b>0,26</b>	<b>8,23</b>	<b>0,50</b>	<b>3,90</b>	<b>245,14</b>	<b>289,54</b>	<b>148,03</b>	<b>2,88</b>												
<b>Обед</b>																										
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												
102[4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250/15	5,83	5,57	17,49	143,37	0,00	0,27	6,10	2,65	45,32	37,63	93,28	2,12												
ТТК 5.35	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	100/30	13,26	9,36	2,99	149,24	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30												
339[5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	15,48	128,45	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21												
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	18,59	18,54	254,39	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55												
	<b>Среднее значение по группе:</b>		<b>3,45</b>	<b>12,18</b>	<b>17,01</b>	<b>191,42</b>	<b>0,17</b>	<b>31,82</b>	<b>0,02</b>	<b>4,14</b>	<b>44,15</b>	<b>99,32</b>	<b>37,27</b>	<b>1,38</b>												
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70												
	<b>Фрукты (поре):</b>	<b>150</b>	<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>14,30</b>	<b>64,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>24,00</b>	<b>13,50</b>	<b>16,50</b>	<b>3,30</b>												
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												
	<b>Итого</b>		<b>35,61</b>	<b>37,79</b>	<b>126,42</b>	<b>988,27</b>	<b>0,32</b>	<b>40,45</b>	<b>23,26</b>	<b>13,57</b>	<b>392,81</b>	<b>453,07</b>	<b>515,03</b>	<b>12,48</b>												
<b>Полдник</b>																										
ТТК 3.32	Салат Школьный (с соевым огурцом)	100	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20												
ТТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90	96,80	0,00	9,60	0,00	3,30	43,90	41,40	28,00	1,40												
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												
	<b>Итого</b>		<b>12,46</b>	<b>17,72</b>	<b>52,48</b>	<b>419,24</b>	<b>0,07</b>	<b>13,70</b>	<b>82,50</b>	<b>4,29</b>	<b>296,54</b>	<b>249,82</b>	<b>52,41</b>	<b>2,98</b>												
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>64,92</b>	<b>77,59</b>	<b>275,88</b>	<b>2061,66</b>	<b>0,64</b>	<b>62,38</b>	<b>106,27</b>	<b>21,76</b>	<b>934,49</b>	<b>992,43</b>	<b>715,47</b>	<b>18,34</b>												

День: четвертый

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															Завтрак	
ТТК 5.53	Пудинг мясной	100	5,88	8,00	1,55	101,72	0,66	0,93	0,08	51,44	107,40	95,40	16,15	0,34		
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,35	4,86	46,22	250,02	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06		
ТТК 3.9	Помидор свежий/	65	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 3.3	Икра овощная (кабачковая)	65	1,70	3,00	6,00	57,80	0,00	6,20	0,00	2,20	36,40	36,40	13,30	0,70		
	Среднее значение по группе:		1,40	1,60	4,90	39,60	0,03	15,60	0,00	1,45	25,20	31,20	16,65	0,80		
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00		
7[4]	Сыр (порцини)	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		
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		
	Итого		24,55	24,00	91,45	680,00	0,88	19,85	23,37	53,69	499,83	588,85	94,31	3,88		
			Обед													
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		
88[5]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250/10	1,78	5,15	8,04	85,59	0,00	0,01	16,75	2,26	50,15	22,85	49,10	0,75		
ТТК 5.51	Салатки с мясным соусом	100/180	20,57	20,14	25,77	366,62	0,08	0,83	0,00	2,35	26,30	44,02	188,58	2,85		
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		31,23	27,50	116,51	838,47	0,21	21,94	16,75	6,01	115,61	221,25	285,56	6,77		
			Полдник													
432[5]	Оладьи с повидлом	200/10	10,29	15,05	44,72	355,43	0,21	0,56	0,03	4,47	117,93	164,54	45,47	1,97		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94		
	Итого		10,45	15,21	64,60	437,03	0,23	1,46	0,03	4,55	131,87	168,94	50,61	2,90		
	Итого за 4 день		66,22	66,71	272,56	1955,50	1,32	43,24	40,15	64,25	747,31	979,04	430,47	13,55		

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	Мg	Fe					
			Завтрак																
223[4]	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/10	10,46	7,94	19,41	190,91	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53					
14[4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02					
ТТК 2.1	Багет легиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00					
ТТК 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					
	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					
	Итого		19,62	21,71	65,14	534,40	0,23	5,51	0,16	4,69	435,48	438,40	63,47	2,03					
			Обед																
21 [4]	Салат из капусты белокачанной	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 4.4	Солянка "Школьная"	250	9,84	10,32	36,00	276,24	0,00	0,24	15,36	0,72	48,96	200,40	55,20	3,84					
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	12,58	15,47	4,08	205,87	0,09	0,09	0,34	1,79	20,74	16,07	138,89	1,70					
378 [1]	Каша рисовая рассычатая	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					
	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 7.3	Касель 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					
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		36,45	36,85	170,85	1160,79	0,34	48,88	38,92	8,15	182,36	505,76	296,26	10,36					
			Полдник																
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	200/10	6,92	5,40	25,76	179,34	0,10	1,62	0,06	1,83	67,20	85,82	20,30	24,57					
ТТК 7.8	Компот из смеси сушофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70					
	Итого		7,58	5,50	53,78	294,96	0,10	1,64	0,74	2,33	99,68	103,28	43,74	25,27					
	Итого за 5 день		63,65	64,06	289,77	1990,15	0,66	56,03	39,82	15,18	717,53	1047,44	403,47	37,66					

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Завтрак													
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	11,04	13,83	30,87	292,05	0,08	1,12	0,08	61,77	128,60	114,10	19,40	0,41		
	Конд. изделие пром. Производства	60	4,20	4,50	20,94	141,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42		
	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		
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>18,02</b>	<b>21,35</b>	<b>83,81</b>	<b>599,41</b>	<b>0,20</b>	<b>2,57</b>	<b>0,58</b>	<b>64,39</b>	<b>398,12</b>	<b>314,76</b>	<b>54,04</b>	<b>1,31</b>		
			Обед													
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 3.7	Огурец солёный	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 значение 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>		
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250/15	5,58	5,38	16,87	138,18	0,00	0,23	5,94	2,47	43,53	36,29	89,86	2,09		
265[4]	Плов из свинины	100/180	16,00	24,80	26,40	392,80	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70		
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		
	<b>Итого</b>		<b>29,36</b>	<b>31,27</b>	<b>112,87</b>	<b>850,32</b>	<b>0,14</b>	<b>8,35</b>	<b>8,42</b>	<b>7,77</b>	<b>138,26</b>	<b>240,35</b>	<b>389,20</b>	<b>8,19</b>		
			Полдник													
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/10	6,13	15,83	38,14	319,58	0,25	7,88	44,10	5,10	48,26	169,34	56,09	1,70		
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		
	<b>Итого</b>		<b>6,41</b>	<b>15,93</b>	<b>67,02</b>	<b>437,12</b>	<b>0,25</b>	<b>27,18</b>	<b>44,10</b>	<b>5,26</b>	<b>61,92</b>	<b>176,72</b>	<b>61,87</b>	<b>2,17</b>		
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>53,79</b>	<b>68,55</b>	<b>263,69</b>	<b>1886,85</b>	<b>0,59</b>	<b>38,10</b>	<b>53,10</b>	<b>77,43</b>	<b>598,30</b>	<b>731,83</b>	<b>505,11</b>	<b>11,67</b>		

День: седьмой

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		B1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															Завтрак	
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	200/10	14,02	11,52	33,28	292,86	0,05	1,23	0,06	4,56	119,90	168,40	17,95	0,70		
ТТК 2.1	Батон легиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48		
14[4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
	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		
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		
	<b>Итого</b>		<b>22,78</b>	<b>22,61</b>	<b>86,49</b>	<b>640,55</b>	<b>0,21</b>	<b>17,81</b>	<b>0,12</b>	<b>7,04</b>	<b>312,12</b>	<b>372,96</b>	<b>68,49</b>	<b>2,58</b>		
<b>Обед</b>																
ТТК 3.15	Салат из капусты белокачанной с огурцом/	100	1,50	5,10	7,90	83,50	0,00	33,00	0,00	3,90	43,60	35,00	18,50	0,60		
21 [4]	Салат из капусты белокачанной	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 погруппе:	100	1,46	5,09	8,46	85,47	0,02	32,73	0,00	3,11	40,49	31,31	16,83	0,56		
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		
ТТК 5.18	Коглеты особые	100	14,08	12,21	12,88	217,73	0,00	0,10	1,10	1,50	24,00	136,25	17,75	1,60		
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,35	4,86	37,22	250,02	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94		
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		
	<b>Итого</b>		<b>29,11</b>	<b>30,21</b>	<b>133,43</b>	<b>958,05</b>	<b>0,46</b>	<b>43,98</b>	<b>24,32</b>	<b>8,29</b>	<b>159,74</b>	<b>507,89</b>	<b>112,34</b>	<b>8,05</b>		
<b>Полдник</b>																
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	11,21	13,91	2,84	181,31	0,11	0,54	0,35	0,68	194,40	363,15	29,70	3,78		
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 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>14,35</b>	<b>14,19</b>	<b>37,57</b>	<b>335,41</b>	<b>0,11</b>	<b>0,54</b>	<b>0,39</b>	<b>1,08</b>	<b>213,50</b>	<b>390,55</b>	<b>38,10</b>	<b>4,46</b>		
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>66,24</b>	<b>67,01</b>	<b>257,49</b>	<b>1934,00</b>	<b>0,79</b>	<b>62,33</b>	<b>24,84</b>	<b>16,40</b>	<b>685,36</b>	<b>1271,40</b>	<b>218,93</b>	<b>15,10</b>		



День: восьмой

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		B <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом и с сахаром	200 /5/5	8,05	8,70	40,31	271,79	0,14	0,27	0,03	1,02	102,63	33,06	131,42	0,58		
ТТК 3.34	Буженина из свиных(порция)/	30	5,88	9,24	0,00	106,68	0,19	0,00	0,00	0,12	6,60	48,00	6,60	0,54		
7/4]	Сыр (порция)	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	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 7.16	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
	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		
	Итого		22,45	24,14	85,51	649,10	0,42	15,41	0,12	3,45	332,03	252,96	175,72	2,86		
			Обед													
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/	100	3,27	9,08	3,34	108,15	0,39	0,05	17,83	2,51	156,27	20,37	101,02	0,84		
20 [5]	Салат из соевых 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		
ТТК 4.11	Среднее значение по группе:		2,13	7,22	3,00	85,52	0,21	2,66	9,41	2,42	93,53	24,16	59,70	0,73		
ТТК 5.23	Суп лапша по-домашнему	250/10	2,86	2,86	18,20	109,98	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30		
310 [1]	Напитки	100	14,92	12,50	4,26	189,22	0,09	0,09	0,35	1,85	21,47	16,63	143,79	1,76		
ТТК 6.6	Картофель отварной с маслом сливочным	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		
ТТК 7.9	Картофель, тушеный с овощами	180	4,75	7,88	35,37	231,43	0,22	31,16	0,00	3,17	42,55	131,98	52,63	2,00		
ТТК 2.18	Среднее значение по группе:		4,63	9,77	37,15	255,10	0,13	15,58	11,95	1,79	26,03	115,36	42,01	1,33		
ТТК 2.19	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		
	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		
	Итого		31,14	33,35	130,98	948,58	0,56	37,63	30,29	8,67	207,61	301,45	350,58	7,99		
			Полдник													
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный	100	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20		
ТТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90	96,80	0,00	9,60	0,00	3,30	43,90	41,40	28,00	1,40		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70		
	Итого		12,54	17,76	50,30	411,20	0,07	12,62	83,18	4,61	313,32	250,96	72,49	3,30		
	Итого за 8 дней		66,13	75,25	266,79	2008,88	1,04	65,66	113,59	16,73	852,96	805,37	598,79	14,15		

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рет.	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
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	10,94	12,00	2,69	162,48	1,02	0,08	5,04	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30
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 3.3	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
ТТК 2.18	Среднее значение по подгруппе:	40	3,07	0,27	4,25	35,95	0,00	8,10	0,00	1,10	29,85	39,00	13,65	0,65
ТТК 2.3	Хлеб пшеничный	120	6,60	6,36	36,00	227,64	0,16	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
	Блинчики с начинкой из п/ф	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,10	2,60	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68
	Молоко	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	27,79	26,60	87,27	699,61	1,28	13,62	5,04	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого				Обед									
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	100	1,40	6,00	8,30	92,80	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	2,43	2,97	16,74	103,41	0,00	0,00	11,88	1,35	32,13	32,13	78,03	1,35
ТТК 5.17	Котлеты «Нежные»	100	9,20	14,40	5,40	188,00	0,10	0,10	1,10	1,50	24,00	17,70	136,00	1,60
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	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 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Фрукты (порр)	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		28,03	29,98	142,18	950,65	0,36	24,62	13,84	10,10	181,94	304,79	336,81	9,58
					Полдник									
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	200/10	7,84	8,15	25,70	207,48	0,18	0,00	0,03	2,89	28,59	39,70	150,74	1,56
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		8,42	8,21	55,90	331,14	0,18	1,10	0,03	3,07	44,29	56,02	154,10	1,94
	Итого за 9 дней		64,24	64,79	285,35	1981,40	1,81	39,34	18,91	26,04	628,60	705,91	743,61	17,11

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	P	Mg	Fe	
															Завтрак
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	8,12	10,82	35,42	271,58	0,06	6,56	0,41	2,05	177,59	193,11	41,16	0,62	
ТТК 2.1	Бятов пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00	
14[4]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
ТТК 7.16	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	
	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>13,05</b>	<b>16,44</b>	<b>87,81</b>	<b>551,44</b>	<b>0,20</b>	<b>23,16</b>	<b>0,49</b>	<b>3,85</b>	<b>236,29</b>	<b>300,51</b>	<b>78,36</b>	<b>2,82</b>	
			<b>Обед</b>												
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	100	6,44	5,59	37,85	227,47	0,00	0,35	0,00	3,43	84,32	77,22	297,75	3,90	
88[5]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250/10	1,78	5,15	8,04	85,59	0,00	0,01	16,75	2,26	50,15	22,85	49,10	0,75	
ТТК 5.41	Фриш -кейс(минтай)	100	15,11	9,12	11,40	188,10	0,19	0,10	0,67	3,04	113,24	43,42	212,52	1,14	
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	19,08	142,85	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	<b>Итого</b>		<b>33,59</b>	<b>26,61</b>	<b>144,73</b>	<b>952,77</b>	<b>0,48</b>	<b>41,55</b>	<b>17,45</b>	<b>10,25</b>	<b>328,24</b>	<b>355,78</b>	<b>627,55</b>	<b>9,86</b>	
			<b>Полдник</b>												
ТТК 2.3	Бличики с начинкой из и/ф	150	8,25	7,95	45,00	284,55	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94	
	<b>Итого</b>		<b>8,41</b>	<b>8,11</b>	<b>64,88</b>	<b>366,15</b>	<b>0,22</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>2,63</b>	<b>24,44</b>	<b>98,90</b>	<b>42,64</b>	<b>3,04</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>55,05</b>	<b>51,17</b>	<b>297,42</b>	<b>1870,37</b>	<b>0,90</b>	<b>65,61</b>	<b>17,94</b>	<b>16,73</b>	<b>588,97</b>	<b>755,19</b>	<b>748,55</b>	<b>15,72</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	Ca	P	Mg	Fe		
1	57,75	63,09	284,77	1939,32	0,54	44,21	33,92	10,95	821,17	1165,89	346,13	14,51		
2	56,83	64,71	233,67	1744,37	0,99	31,38	55,15	17,54	300,38	820,76	377,30	16,93		
3	64,92	77,59	275,88	2061,66	0,64	62,38	106,27	21,76	934,49	992,43	715,47	18,34		
4	66,22	66,71	272,56	1955,50	1,32	43,24	40,15	64,25	747,31	979,04	430,47	13,55		
5	63,65	64,06	289,77	1990,15	0,66	56,03	39,82	15,18	717,53	1047,44	403,47	37,66		
6	53,79	68,55	263,69	1886,85	0,59	38,10	53,10	77,43	598,30	731,83	505,11	11,67		
7	66,24	67,01	257,49	1934,00	0,79	62,33	24,84	16,40	685,36	1271,40	218,93	15,10		
8	66,13	75,25	266,79	2008,88	1,04	65,66	113,59	16,73	852,96	805,37	598,79	14,15		
9	64,24	64,79	285,35	1981,40	1,81	39,34	18,91	26,04	628,60	705,91	743,61	17,11		
10	55,05	51,17	297,42	1870,37	0,90	65,61	17,94	16,73	588,97	755,19	748,55	15,72		
Всего за 10 дней	614,82	662,91	2727,38	19372,49	9,29	508,28	503,68	283,01	6875,07	9275,26	5087,84	174,72		

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-ягодные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное I кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыпята 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	1,5	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. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

---

## Пояснение

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