



СОГЛАСОВАНО:

Директор

Восновин В.О.

" 1 " сентября 2022



ТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального питания»

Д.С. Семикопенко

" 1 " сентября 2022

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

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-Эг-2020 [2]	Макароны 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
	Йогурт фруктовый	100	5,80	5,00	8,00	100,20	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Конд. изделие 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
	Итого		19,78	20,52	82,14	592,36	0,18	1,51	0,56	3,56	437,52	334,06	49,24	1,90
Обед														
ГТК 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
ГТК 3.6	Огурец свежий или	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
ГТК 3.7	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
	Среднее значение по подгруппе:		0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60
	Среднее значение по группе:		1,55	0,66	8,22	45,00	0,01	4,65	0,00	0,08	13,08	39,40	13,50	0,45
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,00	2,75	12,00	80,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00
ГТК 4.18	Суп томатный с фасолью	250	8,00	16,25	33,75	72,25	0,05	3,25	0,00	1,50	16,00	41,00	19,00	0,50
	Среднее значение по группе:		5,00	9,50	22,88	76,50	0,03	1,63	4,13	1,38	21,38	31,88	37,50	0,75
251 [4]	Поджарка из свинины	100 /15	17,25	17,60	4,72	448,50	0,00	0,46	2,42	6,21	40,02	290,95	224,25	5,18
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	4,16	3,78	29,54	168,81	0,04	0,00	18,06	0,55	18,52	144,42	17,71	0,83
ГТК 5.5	Гречка по-купечески	100 /180	13,11	15,77	32,87	247,95	0,00	0,57	1,71	1,52	16,91	44,08	167,01	2,47
	Среднее значение по группе:		17,26	18,57	33,56	432,63	0,02	0,52	11,09	4,14	37,73	239,73	204,49	4,24
ГТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ГТК 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
ГТК 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		30,40	29,72	137,02	878,90	0,18	6,79	34,52	6,90	108,46	417,78	291,97	8,32
Полдник														
54-1в-2020 [2]	Омлет натуральный	200	12,45	15,45	4,80	163,95	0,12	0,60	0,39	0,75	216,00	403,50	33,00	4,20
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ГТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	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		16,18	15,82	52,55	367,03	0,12	0,62	1,07	1,65	256,48	446,96	62,04	5,30
	Итого за 1 день		66,36	66,06	271,71	1838,29	0,48	8,92	36,15	12,11	802,46	1198,80	403,25	15,52

День: вторник

Несущие: исправ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блока	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)							Энергетическая вещность, (ккал)	Витамин А (мг)	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	С	В ₁	С	А							
ТТК 5.7	Сухие крупяные, запеченное со сметаной	100	12.27	16.30	3.04	218.20	0.08	0.10	1.43	2.74	47.49	28.73	13.07	1.75		
ТТК 3.6	Орехи соевые/	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	Орехи соевые/	100	0.80	0.10	1.70	10.90	0.02	5.00	0.00	0.10	23.00	24.00	14.00	0.60		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный/	30	3.07	0.27	2.10	12.50	0.01	7.50	0.00	0.05	23.15	32.80	14.00	0.60		
ТТК 2.18	Среднее значение по группе:		3.07	0.27	2.10	12.50	0.01	7.50	0.00	0.05	23.15	32.80	14.00	0.60		
ТТК 7.7	Сдобные булочки изюм, пропущенная Чай с сахаром и лимонном	65 200 /15/7	2.80 0.14	3.29 0.02	19.46 15.20	118.65 61.54	0.00 0.04	0.00 0.01	0.40 1.40	0.00 0.02	8.00 11.30	26.00 30.80	5.60 4.20	0.40 0.42		
ТТК 3.9	Помидор свежий или Итого	100	1.10	0.20	3.80	21.40	0.06	25.00	0.00	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90		
ТТК 3.10	Помидор 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		
ТТК 3.30	Салат из цветной капусты и соевого ореха Среднее значение по группе:	100	4.80	5.50	25.00	20.35	0.04	20.00	0.00	0.70	12.00	30.50	17.50	0.85		
ТТК 4.16	Суп с крупой и томатом(пшеничной)	250	2.50	7.68	20.43	160.78	0.00	0.03	8.50	5.78	35.60	72.60	26.40	1.93		
ТТК 4.10	Суп картофельный с петрушкой	250 / 20	8.91	11.88	15.39	204.12	0.00	2.70	27.54	4.86	81.54	77.49	237.87	3.51		
ТТК 5.9	Зразы "Солнышко" Среднее значение по группе:	100	5.71	9.78	17.91	182.45	0.00	1.36	18.02	5.32	67.05	51.78	150.01	2.14		
ТТК 5.44	Цыпленок (без кожи) запеченный	100	8.44	14.40	11.02	153.27	0.18	0.05	2.41	3.01	80.17	20.39	148.19	1.32		
ТТК 6.10	Овощной супчик 378 [1]	180 / 30	9.22	7.60	52.90	316.89	0.27	0.00	27.09	0.32	24.11	187.78	66.11	2.23		
ТТК 7.7	Компот из свежих яблок (яблок)	200	7.76	40.85	263.48	1.94	33.30	13.61	3.17	17.26	98.77	36.67	4.38			
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	93.60	0.00	0.00	0.40	0.08	13.94	4.40	5.14	0.94		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.25	0.63	19.75	97.63	0.13	0.00	0.75	0.40	14.50	26.00	5.60	0.40		
ТТК 3.32	Соевые Шкотланды (с соевым соусом)	100	12.88	16.38	236.94	3.00	82.50	0.81	236.94	192.10	236.94	192.10	21.05	1.20		
ТТК 7.3	Кисель яблочный	200	0.58	0.06	30.20	123.66	0.00	1.10	82.50	0.00	15.70	16.32	3.36	0.38		
	Итого за 2 дня		65.32	66.16	244.11	1820.16	2.48	62.90	132.68	18.78	563.86	679.08	462.94	18.23		
	Итого		13.46	12.92	46.58	360.60	0.07	4.10	82.50	0.00	15.70	16.32	3.36	0.38		
	Среднее значение по группе		0.58	0.06	30.20	123.66	0.00	1.10	82.50	0.00	15.70	16.32	3.36	0.38		
	Итого		32.69	33.26	137.99	955.07	2.28	48.36	48.74	13.18	207.18	347.93	399.26	13.12		

Заправка

Обед

Полдник

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 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 ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200 /5	6,00	6,30	21,45	157,95	0,14	0,69	0,03	0,45	106,80	167,85	50,55	1,20
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом или	200 /10	7,98	14,91	67,60	462,84	0,36	0,00	7,14	5,08	54,03	267,27	70,41	2,77
ТТК 2.3	Блишечки с начинкой из п/ф	200	7,00	16,60	98,00	460,00	0,26	0,00	0,00	3,40	14,00	126,00	50,00	2,80
	Среднее значение по подгруппе:		7,49	15,76	82,80	461,42	0,31	0,00	3,57	4,24	34,02	196,63	60,21	2,79
	Среднее значение по группе:		6,75	11,03	52,12	309,69	0,22	0,35	1,80	2,35	70,41	182,24	55,38	1,99
	Молочный коктейль пром.производства	200	5,60	5,00	18,80	140,00	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Конд. изделие пром. производства	25	2,88	0,73	0,23	15,94	0,03	0,80	0,05	0,32	24,75	37,84	11,11	0,27
	Среднее значение по группе:		4,24	2,86	9,52	77,97	0,05	1,19	0,04	0,16	88,49	81,20	16,23	0,37
7 [4]	Сыр (порциями)	26	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 лектиновый	30	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50
376 [4]	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
ТТК 7.13	Чай каркаде	200	0,00	0,02	15,08	60,50	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
	Среднее значение по группе:		0,04	0,02	15,04	60,50	0,01	0,01	0,11	0,00	5,78	0,71	1,40	0,27
	Итого		17,26	19,86	87,28	573,81	0,32	2,49	2,00	2,60	348,27	390,15	85,20	3,34
Обед														
ТТК 3.7	Огурец соленый/	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
ТТК 3.28	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,40	2,90	7,60	62,10	0,00	1,70	0,00	0,20	9,50	9,30	5,30	0,25
	Среднее значение по группе:		1,10	1,50	4,65	36,50	0,01	3,35	0,00	0,15	16,25	16,65	9,65	0,43
31 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 /10	5,34	16,69	29,33	288,91	0,01	0,13	53,95	6,63	152,75	83,85	144,30	3,25
ТТК 4.6	Суп из овощей с гречками (из пшеничного хлеба)	250 /15	5,61	4,87	14,30	123,45	0,08	2,17	0,03	0,00	209,30	171,27	29,34	0,66
	Среднее значение по группе:		5,47	10,78	21,82	206,18	0,05	1,15	26,99	3,32	181,03	127,56	86,82	1,96
ТТК 5.35	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100 /30	13,26	5,33	2,99	112,97	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30
ТТК 5.11	Котлеты рыбные из минтая	100	14,60	6,30	5,30	105,30	0,00	0,10	0,60	3,30	41,50	44,30	192,60	1,00
	Среднее значение по группе:		13,93	5,82	4,15	109,14	0,00	0,12	1,02	2,89	51,95	59,27	242,49	1,15
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 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	18,59	24,41	222,30	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
	Среднее значение по группе:		3,45	12,18	21,74	182,57	0,17	31,82	0,02	4,14	44,15	99,32	37,27	1,38
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Фрукты (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
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		31,53	31,86	134,56	901,69	0,35	36,46	43,70	12,44	372,35	434,75	445,27	11,31
Полдник														
ТТК 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	200 /10	12,15	13,95	36,39	319,80	0,17	7,97	2,94	2,39	191,43	243,26	64,74	1,79
376 [4]	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		12,23	13,97	51,39	380,30	0,17	7,97	2,98	2,39	202,53	244,66	67,54	2,07
	Итого за 3 день		61,02	65,69	273,23	1855,81	0,84	46,91	48,68	17,43	923,15	1069,56	598,01	16,71

Денг: четвртин

Неденг: непра

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Минеральные вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)	
			В	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р		Мg
ТТК 2.4	Вареники отварные с картошкой и т/ф со сметаной	200/10	12,47	7,35	44,94	321,51	0,15	2,44	0,08	2,75	100,80	128,73	30,45	36,86
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	16,76	15,75	3,02	333,29	1,02	5,04	0,08	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30
ТТК 2.1	Среднее значение по группе: Варен пектиновые	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	101,75	19,58
1414	Мясо индейное (порция)	10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	0,75
41615	Фрукты (порт)	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
	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		21,94	21,07	74,05	653,40	0,70	4,04	17,62	6,43	291,38	254,48	147,39	24,13
	Обед													
ТТК 3.11	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
ТТК 3.1	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	1,49	6,75	8,90	102,31	0,00	0,11	2,25	3,35	23,90	38,54	94,76	1,25
ТТК 3.11	Среднее значение по группе: Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,25	16,50	133,25	0,00	0,25	5,75	2,50	42,75	35,50	88,00	2,00
ТТК 4.3	Среднее значение по группе: Сокорынок	250	1,75	7,00	15,50	132,00	0,00	0,25	10,25	1,75	35,00	20,75	49,25	1,50
ТТК 5.26	Паста с мясным соусом	100/180	20,52	18,90	37,98	404,10	0,00	0,18	1,80	3,96	51,66	72,72	367,56	5,04
ТТК 5.12	Кеши мясные с соусом	100/20	8,08	9,28	4,52	133,92	0,00	0,08	0,88	1,20	19,20	109,00	14,20	1,28
378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,56	5,06	46,51	261,81	0,16	0,00	23,22	1,24	29,50	190,33	40,99	3,29
ТТК 7.9	Среднее значение по группе: Компот из фруктов и ягод с/м	200	18,08	16,62	44,51	399,92	0,08	0,13	12,95	3,20	50,18	186,03	211,37	4,81
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		29,75	29,65	141,83	953,18	0,22	16,66	41,38	9,47	155,97	354,01	371,44	10,32
43215	Отвары с повидлом	200/10	14,74	21,53	64,03	508,81	0,29	0,78	0,04	6,26	165,10	230,35	63,65	2,75
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблон)	200	0,16	19,88	81,60	590,41	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого		14,90	21,69	83,91	299,79	1,24	22,37	59,04	22,24	626,39	843,23	587,62	38,13
	Итого за 4 дня		66,68	72,40	299,79	2196,99	1,24	22,37	59,04	22,24	626,39	843,23	587,62	38,13

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	200/10	12,47	7,35	44,94	321,51	0,15	2,44	0,08	2,75	100,80	128,73	30,45	36,86
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	16,76	15,75	3,02	333,29	1,02	0,08	5,04	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30
	Среднее значение по группе:		14,61	11,55	23,98	327,40	0,58	1,26	2,56	6,03	101,36	74,42	101,75	19,58
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
141[4]	Масло шоколадное (порция)	10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Фрукты (порц.)	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
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		21,94	21,07	74,05	653,40	0,70	4,04	17,62	6,43	291,38	254,48	147,39	24,13
Обед														
ТТК 3.31	Салат картофельный с морковью и кукурузой/	100	1,49	6,75	8,90	102,31	0,00	0,11	2,25	3,35	23,90	38,54	94,76	1,25
ТТК 3.11	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
	Среднее значение по группе:		1,45	5,92	8,96	94,88	0,02	16,28	1,13	2,83	30,64	33,08	54,96	0,88
102[4]	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,25	16,50	135,25	0,00	0,25	5,75	2,50	42,75	35,50	88,00	2,00
ТТК 4.3	Свекольник	250	1,75	7,00	15,50	132,00	0,00	0,25	10,25	1,75	35,00	20,75	49,25	1,50
	Среднее значение по группе:		3,63	6,13	16,00	133,63	0,00	0,25	8,00	2,13	38,88	28,13	68,63	1,75
ТТК 5.26	Паста с мясным соусом	100/180	20,52	18,90	37,98	404,10	0,00	0,18	1,80	3,96	51,66	72,72	367,56	5,04
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	100/20	8,08	9,28	4,52	133,92	0,00	0,08	0,88	1,20	19,20	109,00	14,20	1,28
378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,56	5,06	46,51	261,81	0,16	0,00	23,22	1,24	29,50	190,33	40,99	3,29
	Среднее значение по группе:		18,08	16,62	44,51	399,92	0,08	0,13	12,95	3,20	50,18	186,03	211,37	4,81
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
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		29,75	29,65	141,83	953,18	0,22	16,66	41,38	9,47	155,97	354,01	371,44	10,32
Полдник														
432[5]	Оладьи с повидлом	200/10	14,74	21,53	64,03	508,81	0,29	0,78	0,04	6,26	165,10	230,35	63,65	2,75
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		14,90	21,69	83,91	590,41	0,31	1,68	0,04	6,34	179,04	234,75	68,79	3,69
	Итого за 4 день		66,60	72,40	299,79	2196,99	1,24	22,37	59,04	22,24	626,39	843,23	587,62	38,13

Действ. протит

Искрен: пернак

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блага	Месяц	Единица измерения	Пищевые вещества, (г)										Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин А (мг)	Витамин Е (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	
				Б	Ж	У	С	А	В1	В2	В3	В4	В5									
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая, со вкусом ванили	200/10	100г	15.75	14.04	29.72	362.70	1.98	0.11	6.05	184.86	265.14	40.41	1.06								
ТТК 2.1	Батон пектиновый	10	100г	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02								
ТТК 2.1	Чай с сахаром	40	200/15	3.20	0.10	21.20	108.00	0.08	1.60	0.00	15.20	52.00	10.40	1.00								
ТТК 2.1	Молоко	200	200/15	11.60	12.80	15.00	60.50	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28								
	Итого	150		1.40	0.20	14.30	64.60	0.06	1.70	0.00	30.00	51.00	24.00	0.90								
135	Салат из свежих овощей или	100		0.70	6.00	2.30	66.00	0.00	0.00	2.70	21.80	40.00	13.30	0.50								
ТТК 3.3	Тира овощная(кабачковая)	100	100г	0.70	3.00	57.80	6.20	0.00	0.00	2.20	36.40	36.40	13.30	0.70								
145	Салат из свежих помидоров с луком или	100	100г	1.10	6.10	4.15	61.90	0.00	0.00	2.45	29.10	38.20	13.30	0.60								
ТТК 3.10	Помидор свежий	100	100г	1.10	0.10	3.50	19.30	0.00	0.00	3.10	17.50	32.80	17.70	0.80								
	Итого	100		3.10	4.10	48.70	17.50	0.01	0.00	17.50	10.00	35.00	15.00	0.80								
ТТК 4.4	Сосиска "Школьная"	250	250г	1.15	3.80	4.13	55.30	0.00	0.00	34.05	13.75	33.90	16.35	0.80								
ТТК 4.16	Суп с рыбой и томатом(пшеницей)	250	250г	12.75	14.00	37.50	327.00	0.00	0.25	16.00	51.00	208.75	57.50	4.00								
	Итого	250		2.50	7.63	20.43	160.78	0.00	0.03	8.50	52.55	26.08	62.15	0.78								
ТТК 5.29	Плов по-арабски	100/180	100/180г	17.36	18.28	132.72	532.84	0.01	0.31	9.80	72.21	78.43	175.14	5.88								
ТТК 5.16	Каша гречневая рассычатая	100	100г	8.88	9.35	7.52	108.36	0.04	0.86	0.95	14.28	142.88	91.84	1.27								
378 151	Среднее значение по группе:	180		10.30	6.95	46.22	288.61	0.29	0.02	0.72	18.47	243.99	162.58	5.58								
ТТК 7.3	Кнелль ячменный	200	200г	0.58	17.29	93.23	464.91	0.16	0.18	5.73	56.13	168.35	214.78	6.36								
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	40г	3.07	0.27	19.73	93.60	0.00	0.00	0.40	8.00	26.00	5.60	0.40								
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	50г	3.25	0.63	19.75	97.63	0.13	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00								
	Итого	100		33.94	32.88	196.00	1078.98	0.29	0.18	12.50	167.53	439.13	321.89	12.23								
ТТК 3.32	Суджук Школьный (с соевым струмом)	100	100г	12.88	12.86	16.38	236.94	0.07	3.00	82.50	236.94	192.10	21.05	1.20								
ТТК 7.13	Чай "Капале"	200	200г	0.00	15.08	60.40	297.34	0.02	0.18	0.02	0.46	0.00	0.02	0.26								
	Итого за 5 дней			78.93	80.17	326.61	2281.82	0.80	62.43	95.89	1128.49	1363.77	476.57	17.35								

Зарпак

Обег

Позинк

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173[4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200 /5	6,00	9,30	17,85	179,10	0,18	4,80	0,30	1,91	148,50	227,06	66,68	1,61
ТТК 2.3	Бличики с начинкой из п/ф	200	7,00	8,40	98,00	460,00	0,26	0,00	0,00	3,40	14,00	126,00	50,00	2,80
	Йогурт фруктовый	100	5,80	5,00	8,00	100,20	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого		18,88	22,72	138,85	799,80	0,54	6,20	0,74	5,41	413,60	519,46	147,48	4,89
Обед														
ТТК 3.7	Огурец соленый или	100	0,64	0,08	1,36	8,72	0,02	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,64	0,08	2,00	11,28	0,00	8,00	0,00	0,00	18,64	33,28	11,20	0,48
	Среднее значение по подгруппе:		0,64	0,08	1,68	10,00	0,01	6,00	0,00	0,04	18,52	26,24	11,20	0,48
ТТК 3.9	Помидор свежий или	100	0,88	0,16	3,04	17,12	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
ТТК 3.10	Помидор соленый	100	0,88	0,08	2,80	15,44	0,01	12,00	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64
	Среднее значение по подгруппе:		0,88	0,12	2,92	16,28	0,03	16,00	0,00	0,56	9,60	24,40	14,00	0,68
	Среднее значение по группе:		0,76	0,10	2,30	13,14	0,02	11,00	0,00	0,30	14,06	25,32	12,60	0,58
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	135,47	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05
ТТК 4.18	Суп томатный с фасолью	250	8,00	15,00	35,75	288,00	0,05	3,25	0,00	1,50	16,00	41,00	19,00	0,50
	Среднее значение по группе:		6,74	10,14	26,14	211,74	0,03	1,74	2,91	1,96	29,34	38,29	53,55	1,28
265[4]	Флов из свинины	100/ 180	10,80	17,64	23,76	273,20	0,00	0,54	1,62	3,24	14,94	47,52	209,52	2,16
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	9,84	11,44	9,68	105,68	0,08	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	28,13	249,86	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
	Среднее значение по группе:		13,63	17,25	30,79	314,37	0,08	0,31	0,94	2,37	11,23	55,82	124,99	67,11
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
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		27,73	28,48	131,59	864,01	0,24	13,05	23,15	5,94	90,90	226,21	227,62	71,84
Полдник														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	14,55	10,80	4,65	174,00	0,12	0,60	0,39	0,75	216,00	403,50	33,00	4,20
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Итого		16,74	11,03	42,54	330,28	0,12	0,62	1,07	1,45	252,48	433,96	59,24	5,10
	Итого за 6 день		63,35	62,23	312,98	1994,09	0,90	19,87	24,96	12,79	756,98	1179,62	434,34	81,83

День: севдмь
Неделя: втора

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ пер.	Наименование блюда	Масса попир. г	Жиры (г)			Белки (г)			Углеводы (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамин В (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg	Fe
			Л	Ж	У	Б	Ж	У	Р ₁										

Завтрак																			
Обед																			
223[4]	Завтрак из торта с повидлом	200 /10	13,14	10,80	26,70	262,80	1,16	0,06	4,28	112,41	157,88	16,83	0,66						
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	1,20	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75							
ТТК 3.34	Вякнина из свиный(порцини)/	30	5,88	10,44	0,00	105,21	0,00	0,12	6,60	48,00	6,60	0,54							
7[4]	Сыр (порцини)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20						
376 [4]	Фрукты (порт)	150	1,40	0,20	14,30	70,50	0,06	0,03	0,11	91,30	74,00	6,80	0,37						
ТТК 7.13	Чай каркаде	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	51,00	24,00	0,90							
	Чай с сахаром	200	0,00	0,02	15,08	60,50	0,02	0,18	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28						
	Среднее значение по группе:	200	0,04	0,02	15,04	60,50	0,01	0,11	0,00	5,78	0,71	1,40	0,27						
	Итого		22,24	19,27	71,94	563,24	17,44	0,27	6,09	250,89	322,59	56,83	2,95						

Легкий																			
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом или	100	1,50	7,90	83,50	0,00	33,00	0,00	3,90	43,60	35,00	18,50	0,60						
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,34	77,50	0,00	1,80	0,00	40,49	31,31	16,83	0,56						
ТТК 4.5	Свекольный	250	1,87	3,16	11,40	81,49	17,26	0,01	1,60	21,74	38,65	14,92	0,43						
88 [4]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	1,75	7,00	132,00	10,25	0,00	1,75	35,00	49,25	20,75	1,50							
ТТК 5.2	Виточки с овсянкой	100	11,70	15,40	12,30	234,60	0,40	0,10	1,40	25,60	148,40	16,90	1,70						
378 [1]	Каша гречневая рассычатая	180	5,35	4,86	18,18	137,84	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06						
ТТК 5.22	Пельмени отварные с маслом сливочным	280 / 5	19,88	27,03	33,39	456,33	0,00	0,53	8,48	10,60	76,85	46,64	1,06						
ТТК 7.7	Компот из свежих ягод (яблоч)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,08	13,94	190,36	191,56	3,63						
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	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	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00						
	Итого		28,68	33,85	118,70	894,20	23,75	0,35	11,31	152,06	372,04	287,09	8,65						

Легкий																			
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200 /10	6,13	15,83	38,14	348,60	0,25	7,88	44,10	48,26	169,34	56,09	1,70						
ТТК 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	200 /10	12,15	13,95	36,39	319,80	0,17	7,97	2,94	191,43	243,26	64,74	1,79						
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	9,14	14,89	37,26	334,20	0,21	7,92	3,74	119,84	206,30	60,42	1,74						
	Среднее значение по группе:	200 /15	9,22	14,91	52,26	394,70	0,21	7,92	3,74	119,84	207,70	63,22	2,02						
	Итого за 7 дней		60,15	68,03	242,90	1852,13	0,83	49,11	43,36	21,14	533,90	902,33	407,13	13,62					

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181 [4]	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200 /5	13,33	8,41	27,27	238,01	0,08	1,15	0,06	63,26	130,59	115,42	19,89	0,41
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом или	200 /10	7,98	14,91	67,60	462,84	0,36	0,00	7,14	5,08	54,03	267,27	70,41	2,77
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	200	7,00	16,60	98,00	460,00	0,26	0,00	0,00	3,40	14,00	126,00	50,00	2,80
	Среднее значение по подгруппе:		7,49	15,76	82,80	461,42	0,31	0,00	3,57	4,24	34,02	196,63	60,21	2,79
	Среднее значение по группе:		10,41	12,08	55,03	349,71	0,20	0,57	1,82	33,75	82,30	156,02	40,05	1,60
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,00	1,16	20,56	98,50	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
14 [4]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
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
	Фрукты (порц.)	150	2,25	0,75	19,80	109,65	0,06	15,00	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90
	Итого		19,99	22,83	114,86	732,36	0,36	17,15	1,88	35,13	256,52	351,58	129,59	3,48
Обед														
ТТК 3.24	Салат из помидоров с сыром или	100	3,63	10,09	3,71	120,17	0,43	0,05	19,81	2,79	173,63	22,63	112,24	0,93
ТТК 3.30	Салат из цветной капусты и соленого огурца/	100	4,80	5,50	8,30	101,90	0,17	5,50	31,80	0,70	59,20	114,70	35,30	3,00
	Среднее значение по подгруппе:		4,22	7,80	6,01	111,04	0,30	2,78	25,81	1,75	116,42	68,67	73,77	1,97
ТТК 3.9	Помидор свежий или	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
ТТК 3.10	Помидор соленый	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
	Среднее значение по подгруппе:		1,10	0,15	3,65	20,35	0,04	20,00	0,00	0,70	12,00	30,50	17,50	0,85
	Среднее значение по группе:		2,66	3,97	4,83	65,69	0,17	11,39	12,90	1,22	64,21	49,58	45,64	1,41
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	250	2,75	2,75	17,50	117,50	0,00	0,00	8,25	1,25	29,25	35,50	67,50	1,25
ТТК 4.6	Суп из овощей с гречками (из пшеничного хлеба)	250	7,15	8,00	30,25	77,50	0,05	29,50	0,02	3,99	54,25	105,50	36,75	1,71
	Среднее значение по группе:		4,95	5,38	23,88	97,50	0,02	14,75	4,13	2,62	41,75	70,50	52,13	1,48
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	100 /20	11,70	14,40	3,78	190,17	0,00	0,09	0,99	1,35	21,42	15,75	122,40	1,44
ТТК 5.46	Чахохбили	100 /30	14,40	18,00	4,59	189,36	0,00	0,00	1,80	2,16	52,92	29,88	154,80	1,98
	Среднее значение по группе:		13,05	16,20	4,19	189,77	0,00	0,05	1,40	1,76	37,17	22,82	138,60	1,71
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
378 [1]	Каша пшеничная рассычатая	180	7,90	6,52	45,34	271,62	0,23	0,00	23,22	0,27	20,66	160,96	56,66	1,91
	Среднее значение по группе:		6,11	5,67	41,55	241,69	0,14	0,00	23,22	0,29	13,88	127,16	43,61	1,27
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	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
	Итого		33,75	32,21	141,94	895,35	0,45	26,20	42,33	7,53	211,99	388,52	332,51	8,97
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым огурцом)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
	Итого		13,16	12,96	49,26	370,48	0,07	3,00	101,80	0,97	250,72	197,88	28,43	1,68
	Итого за 8 день		66,89	68,00	306,07	1998,19	0,88	46,36	146,01	43,64	719,23	937,98	490,52	14,13

День: пятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)							Энергетическая ценность, (ккал) из ценности	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)
			V	Ж	Б	К	С	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/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	
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	22,34	24,80	4,02	444,38	1,36	0,10	6,72	12,42	135,88	26,80	230,74	3,06	
	Среднее по группе:	60	17,41	17,50	24,48	382,95	0,75	1,27	3,40	7,59	118,34	77,77	130,60	19,96	
	Кочу, изданные пром. Производства	200	3,30	3,90	20,94	0,00	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42	
	Молоко	200	11,60	12,80	243,60	0,20	5,20	0,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40	0,90	
	Фрукты (порт.)	150	1,40	0,20	70,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90	0,36	
ТТК 7.7	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	22,04	
	Итого		33,85	34,42	758,59	1,04	24,36	3,46	11,83	660,96	527,43	216,84			
	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	
	Салат из свежих огурцов или	100	0,70	6,00	4,60	75,20	0,00	95,00	0,00	2,70	21,80	40,00	13,30	0,50	
20[S]	Салат из соевых огурцов с уксусом	100	0,86	5,11	4,80	68,63	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61	
	Среднее по группе:	100	0,78	5,56	4,70	71,92	0,01	50,28	0,00	2,51	22,54	34,12	17,37	0,56	
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,48	3,03	17,05	105,33	0,00	0,00	12,10	1,38	32,73	32,73	79,48	1,38	
	Среднее по группе:	250	2,25	3,50	13,00	92,50	0,00	0,25	5,25	22,25	34,00	64,50	1,25	2,25	
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,25	3,50	13,00	92,50	0,00	0,25	5,25	22,25	34,00	64,50	1,25	2,25	
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,25	3,50	13,00	92,50	0,00	0,25	5,25	22,25	34,00	64,50	1,25	2,25	
ТТК 5.43	Натреты куриные	100	20,00	16,70	9,50	240,30	0,20	23,40	0,00	2,30	39,30	262,10	43,70	2,10	
	Среднее по группе:	100/30	10,66	18,20	13,39	260,00	0,00	0,13	1,17	2,08	48,36	26,65	131,30	1,43	
ТТК 5.38	Тфетли мясные с рисом, с соусом	100/30	10,66	18,20	13,39	260,00	0,00	0,13	1,17	2,08	48,36	26,65	131,30	1,43	
	Среднее значение по группе:	180	5,58	13,32	34,02	198,72	0,14	97,18	0,00	5,26	188,26	151,60	85,66	2,57	
ТТК 6.12	Рагу из овощей	180	4,48	2,66	18,54	99,36	0,18	108,86	0,00	0,45	49,10	94,91	30,78	2,57	
ТТК 6.3	Капуста цветная запеченная	180	4,48	2,66	18,54	99,36	0,18	108,86	0,00	0,45	49,10	94,91	30,78	2,57	
	Среднее значение по группе:	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	2,57	
376 [4]	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,18	0,02	0,46	0,00	0,02	0,26	0,26	
ТТК 7.13	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,18	0,02	0,46	0,00	0,02	0,26	0,26	
	Среднее значение по группе:	200/15	5,03	7,99	26,28	149,04	0,16	103,02	0,00	2,85	118,68	123,26	58,22	2,57	
ТТК 7.13	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,18	0,02	0,46	0,00	0,02	0,26	0,26	
	Среднее значение по группе:	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	0,40	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	0,40	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	9,75	
	Итого		30,17	35,39	113,77	832,14	0,40	144,89	9,29	20,62	252,93	455,45	233,73	9,75	
432[S]	Омлет с помидором	200/10	14,74	21,53	64,03	508,81	0,29	0,78	0,04	6,26	165,10	230,35	63,65	2,75	
ТТК 7.3	Кисель, виноградный	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		15,32	21,59	94,23	632,47	0,29	1,88	0,04	6,44	180,80	246,67	67,01	3,13	
	Итого за 9 дней		79,34	91,40	301,72	2223,19	1,73	171,13	12,79	38,89	1094,69	1229,55	517,57	34,92	

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром	200 /5	11,48	12,26	47,72	341,33	0,06	6,56	0,41	2,05	177,59	193,11	41,16	0,62
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	3,20	0,10	21,20	108,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
14[4]	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
	Пудинг молочный/	100	2,70	3,00	17,00	110,00	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20
	Конд. изделие пром. Производства	35	1,93	2,28	12,22	0,00	0,01	0,03	0,04	1,47	10,75	19,99	2,24	0,25
	Среднее значение по группе:		2,31	2,64	14,61	55,00	0,06	0,72	0,22	0,79	125,37	92,49	15,12	0,22
376 [4]	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		17,15	22,27	98,66	630,93	0,20	8,88	0,71	2,94	331,66	342,00	69,48	2,14
Обед														
ГТК 3.29	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков/	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
ГТК 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
	Среднее значение по группе:		4,07	4,30	21,93	142,64	0,00	3,28	0,00	2,82	60,36	56,81	155,53	2,30
88[5]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250 /10	2,00	6,50	8,35	99,90	0,01	0,05	25,75	2,30	58,25	28,25	50,00	0,75
ГТК 4.16	Суп с крупой и томатом(перловой)	250	2,50	7,68	20,43	160,78	0,00	0,03	8,50	5,78	52,55	26,08	62,15	0,78
	Среднее значение по группе:		2,25	7,09	14,39	130,34	0,00	0,04	17,13	4,04	55,40	27,16	56,08	0,76
ГТК 5.41	Финн -кейк(минтай)	100	10,90	9,60	12,00	178,00	0,20	0,10	0,70	3,20	119,20	45,70	223,70	1,20
ГТК5.34	Рыба, запеченная с яйцом	100	14,20	4,10	2,30	102,90	0,00	0,10	1,10	1,90	48,00	57,10	224,90	1,00
	Среднее значение по группе:		12,55	6,85	7,15	140,45	0,10	0,10	0,90	2,55	83,60	51,40	224,30	1,10
339 [5]	Шоурс 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
ГТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	18,59	24,41	277,94	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
	Среднее значение по группе:		3,45	12,18	21,74	210,39	0,17	31,82	0,02	4,14	44,15	99,32	37,27	1,38
ГТК 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
ГТК 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
ГТК 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		28,91	31,40	133,57	932,58	0,40	54,54	18,04	14,85	279,67	343,07	508,05	8,41
Полдник														
ГТК 5.7	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	8,07	10,02	3,04	170,50	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75
ГТК 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
ГТК 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:		0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60
ГТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ГТК 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		12,10	10,55	44,75	264,60	0,11	8,50	1,43	3,27	92,58	91,93	37,81	3,69
	Итого за 10 день		58,16	64,21	276,98	1828,11	0,71	71,91	20,18	21,06	703,91	777,00	615,34	14,23

Библиография

1. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 2022-2023гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

