



СОГЛАСОВАНО:

Директор

Васильев 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

№ 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														
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														
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
ТТК 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
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
	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
ТТК 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
ТТК 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
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		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-Ю-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
ТТК 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: 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		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	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 пектиновый	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
81[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 овсяной 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 дня		61,02	65,69	273,23	1855,81	0,84	46,91	48,68	17,43	923,15	1069,56	598,01	16,71

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
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
	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

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	Блинчики 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]	Плов 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: 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		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	Блины 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	0,60	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 соевый	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
	Среднее 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 рассыпчатая	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 рассыпчатая	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 см	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: десятый

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		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														
ТТК 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
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
	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
ТТК 4.16	Суп с крушой 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
ТТК 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
ТТК5.34	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]	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	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
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		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														
ТТК 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
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 соевый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
	Среднее 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
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
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		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.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

_____ 2022
" " _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального питания»

_____ Д.С. Семикопенко
" " _____ 2022



**Примерное десятидневное вариативное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Белгородского района
для возраста обучающихся 7-11 лет**

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

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 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	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182 [4]	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром	150 /5	8,68	9,27	36,08	258,08	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47
ТТК 2.1	Батон нектиновый	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		14,35	19,28	87,02	547,68	0,18	7,28	0,61	2,44	288,35	294,90	59,44	1,99
Обед														
ТТК 3.29	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков/	60	3,86	3,35	22,71	136,48	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34
ТТК 3.3	Икра овощная(кабачковая)	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42
	Среднее значение по группе:		2,44	2,58	13,16	85,58	0,00	1,97	0,00	1,69	36,22	34,09	93,32	1,38
88 [5]	Щи из свежей капусты и картофеляем со сметаной	200 /10	1,65	5,50	6,75	83,10	0,01	0,05	22,60	1,85	48,40	23,80	40,20	0,60
ТТК 4.16	Суп с крупой и томатом(перловой)	200	2,00	6,14	16,34	128,62	0,00	0,02	6,80	4,62	42,04	20,86	49,72	0,62
	Среднее значение по группе:		1,83	5,82	11,55	105,86	0,00	0,04	14,70	3,24	45,22	22,33	44,96	0,61
ТТК 5.41	Финн -кейк(минтай)	90	9,81	8,64	10,80	160,20	0,18	0,09	0,63	2,88	107,28	41,13	201,33	1,08
ТТК5.34	Рыба, запеченная с яйцом	90	12,78	3,69	2,07	92,61	0,00	0,09	0,99	1,71	43,20	51,39	202,41	0,90
	Среднее значение по группе:		11,30	6,17	6,44	126,41	0,09	0,09	0,81	2,30	75,24	46,26	201,87	0,99
339 [5]	Шоре картофельное	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 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	15,50	20,34	231,62	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29
	Среднее значение по группе:		2,87	10,15	18,12	175,33	0,14	26,52	0,02	3,45	36,79	82,76	31,06	1,15
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	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		23,61	25,51	108,74	759,01	0,34	47,91	15,53	11,73	224,72	272,32	399,98	6,50
Полдник														
ТТК 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
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36
ТТК 3.7	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
	Среднее значение по группе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
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		11,78	10,51	43,91	259,60	0,11	5,50	1,43	3,25	83,32	78,81	32,21	3,45
	Итого за 10 день		49,74	55,29	239,67	1566,29	0,63	60,69	17,56	17,41	596,39	646,03	491,64	11,93

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 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	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181[4]	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150 /5	10,08	6,36	20,62	179,96	0,06	0,87	0,05	47,83	98,74	87,27	15,04	0,31
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом или	150 /10	6,08	11,36	51,50	352,64	0,27	0,00	5,44	3,87	41,17	203,63	53,65	2,11
ТТК 2.3	Блины с начинкой из и/ф	150	5,25	12,45	73,50	345,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10
	Среднее значение по подгруппе:		5,67	11,91	62,50	348,82	0,23	0,00	2,72	3,21	25,83	149,07	45,57	2,11
	Среднее значение по группе:		7,87	9,13	41,56	264,39	0,15	0,43	1,38	25,52	62,28	118,17	30,30	1,21
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
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	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	Итого		16,85	18,80	96,73	629,54	0,30	17,01	1,44	26,73	234,60	307,23	118,54	2,97
Обед														
ТТК 3.24	Салат из помидоров с сыром или	60	2,18	6,05	2,23	72,10	0,26	0,03	11,89	1,67	104,18	13,58	67,34	0,56
ТТК 3.30	Салат из цветной капусты и соленого огурца/	60	2,88	3,30	4,98	61,14	0,10	3,30	19,08	0,42	35,52	68,82	21,18	1,80
	Среднее значение по подгруппе:		2,53	4,68	3,60	66,62	0,18	1,67	15,48	1,05	69,85	41,20	44,26	1,18
ТТК 3.9	Помидор свежий или	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
ТТК 3.10	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
	Среднее значение по подгруппе:		0,66	0,09	2,19	12,21	0,02	12,00	0,00	0,42	7,20	18,30	10,50	0,51
	Среднее значение по группе:		1,59	2,38	2,90	39,42	0,10	6,83	7,74	0,73	38,52	29,75	27,38	0,84
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	200	2,20	2,20	14,00	94,00	0,00	0,00	6,60	1,00	23,40	28,40	54,00	1,00
ТТК 4.6	Суп из овощей с гречками (из пшеничного хлеба)	200	5,72	6,40	24,20	62,00	0,04	23,60	0,01	3,19	43,40	84,40	29,40	1,37
	Среднее значение по группе:		3,96	4,30	19,10	78,00	0,02	11,80	3,31	2,10	33,40	56,40	41,70	1,19
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	90 /20	10,40	12,80	3,36	169,04	0,00	0,08	0,88	1,20	19,04	14,00	108,80	1,28
ТТК 5.46	Чахохбили	90 /30	12,80	16,00	4,08	168,32	0,00	0,00	1,60	1,92	47,04	26,56	137,60	1,76
	Среднее значение по группе:		11,60	14,40	3,72	168,68	0,00	0,04	1,24	1,56	33,04	20,28	123,20	1,52
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	4,02	31,47	176,46	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53
378[1]	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,59	5,43	37,79	226,35	0,20	0,00	19,35	0,23	17,22	134,13	47,22	1,59
	Среднее значение по группе:		5,09	4,73	34,63	201,41	0,11	0,00	19,35	0,24	11,57	105,97	36,34	1,06
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	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		27,81	26,61	118,96	745,28	0,33	18,69	32,32	6,03	166,61	309,36	275,06	7,21
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 дней		57,82	58,36	264,95	1745,30	0,70	38,71	135,56	33,73	651,93	814,46	422,03	11,86

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 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	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150 /5	4,00	6,20	11,90	119,40	0,12	3,20	0,20	1,27	99,00	151,37	44,45	1,07
ТТК 2.3	Блины с начинкой из п/ф	150	5,25	12,45	73,50	345,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10
	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		15,13	23,67	108,40	625,10	0,42	4,60	0,64	3,92	360,60	412,27	112,75	3,65
Обед														
ТТК 3.7	Огурец соленый или	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36
	Среднее значение по подгруппе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36
ТТК 3.9	Помидор свежий или	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
ТТК 3.10	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
	Среднее значение по подгруппе:		0,66	0,09	2,19	12,21	0,02	12,00	0,00	0,42	7,20	18,30	10,50	0,51
	Среднее значение по группе:		0,57	0,08	1,73	9,86	0,01	8,25	0,00	0,23	10,55	18,99	9,45	0,44
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	108,38	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТК 4.18	Суп томатный с фасолью	200	6,40	12,00	28,60	230,40	0,04	2,60	0,00	1,20	12,80	32,80	15,20	0,40
	Среднее значение по группе:		5,39	8,11	20,91	169,39	0,02	1,39	2,33	1,57	23,47	30,63	42,84	1,02
265 [4]	Плов из свинины	90/ 150	12,00	19,60	26,40	303,56	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40
ТТК 5.47	Шницель куриный	90	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	150	5,52	4,52	23,45	208,22	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
	Среднее значение по группе:		13,68	17,78	29,76	308,73	0,07	0,34	1,02	2,45	11,57	54,75	134,52	67,12
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	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		24,82	26,76	115,88	769,81	0,20	9,98	22,65	5,30	76,97	189,65	217,19	70,95
Полдник														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	9,70	7,20	3,10	116,00	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80
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		11,89	7,43	40,99	272,28	0,08	0,42	0,94	1,20	180,48	299,46	48,24	3,70
	Итого за 6 день		51,84	57,86	265,27	1667,19	0,70	15,00	24,23	10,42	618,05	901,38	378,18	78,30

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсц.	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	150 /10	9,50	5,60	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150	11,17	10,50	2,01	222,19	0,68	0,05	3,36	6,21	67,94	13,40	115,37	1,53
	Среднее значение по группе:		10,34	8,05	18,13	233,58	0,40	0,95	1,71	4,15	72,37	55,74	69,29	14,81
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
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
	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		17,67	17,57	68,20	559,58	0,52	3,73	16,77	4,55	262,39	235,80	114,93	19,36
Обед														
ТТК 3.31	Салат картофельный с морковью и кукурузой/	60	0,89	4,05	5,34	61,39	0,00	0,07	1,35	2,01	14,34	23,12	56,86	0,75
ТТК 3.11	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,02	19,47	0,00	1,39	22,42	16,57	9,10	0,31
	Среднее значение по группе:		0,87	3,55	5,38	56,93	0,01	9,77	0,68	1,70	18,38	19,85	32,98	0,53
102[4]	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	108,20	0,00	0,20	4,60	2,00	34,20	28,40	70,40	1,60
ТТК 4.3	Свекольник	200	1,40	5,60	12,40	105,60	0,00	0,20	8,20	1,40	28,00	16,60	39,40	1,20
	Среднее значение по группе:		2,90	4,90	12,80	106,90	0,00	0,20	6,40	1,70	31,10	22,50	54,90	1,40
ТТК 5.26	Паста с мясным соусом	90 /150	17,10	15,75	31,65	336,75	0,00	0,15	1,50	3,30	43,05	60,60	306,30	4,20
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	90 /20	7,07	8,12	3,96	117,18	0,00	0,07	0,77	1,05	16,80	95,38	12,43	1,12
378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	4,22	38,76	218,18	0,14	0,00	19,35	1,04	24,59	158,61	34,16	2,75
	Среднее значение по группе:		15,24	14,04	37,18	336,05	0,07	0,11	10,81	2,69	42,22	157,29	176,44	4,03
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	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		24,19	23,29	118,84	781,72	0,18	10,08	37,19	7,15	123,08	284,92	294,70	8,34
Полдник														
432[5]	Оладьи с повидлом	150/10	11,23	16,40	48,78	387,66	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблык)	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		11,39	16,56	68,66	469,26	0,24	1,49	0,03	4,85	139,73	179,90	53,64	3,03
	Итого за 4 день		53,24	57,42	255,70	1810,56	0,94	15,30	53,99	16,55	525,20	700,62	463,26	30,73

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 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	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.7	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	12.37	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	Огурец свежий/	60	0.48	0.06	1.50	8.46	0.00	6.00	0.00	0.00	13.98	24.96	8.40	0.36
ТТК 3.7	Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.02	6.54	0.01	3.00	0.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
	Среднее значение по группе:		0.48	0.06	1.26	7.50	0.01	4.50	0.00	0.03	13.89	19.68	8.40	0.36
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.20	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2.80	3.29	19.46	118.65	0.04	0.00	0.01	1.40	11.20	30.80	4.20	0.42
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	0.02	14.20	4.40	2.40	0.36
	Итого		18.09	19.87	53.76	476.09	0.13	7.44	1.44	4.49	92.78	103.11	32.27	3.19
Обед														
ТТК 3.9	Помидор свежий или	60	0.66	0.12	2.28	12.84	0.04	15.00	0.00	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
ТТК 3.10	Помидор соленый/	60	0.66	0.06	2.10	11.58	0.01	9.00	0.00	0.42	6.00	21.00	9.00	0.48
	Среднее значение по подгруппе:		0.66	0.09	2.19	12.21	0.02	12.00	0.00	0.42	7.20	18.30	10.50	0.51
ТТК 3.30	Салат из цветной капусты и соленого огурца	60	2.88	3.30	15.00	101.28	0.10	3.30	19.08	0.42	35.52	68.82	21.18	1.80
	Среднее значение по группе:		1.77	1.70	8.60	56.75	0.06	7.65	9.54	0.42	21.36	43.56	15.84	1.16
ТТК 4.16	Суп с крупой и томатом(пшеничной)	200	2.00	6.14	16.34	128.62	0.00	0.02	6.80	4.62	42.04	20.86	49.72	0.62
ТТК 4.10	Суп картофельный с пельменями	200 / 20	7.26	9.68	12.54	166.32	0.00	2.20	22.44	3.96	66.44	63.14	193.82	2.86
	Среднее значение по группе:		4.63	7.91	14.44	147.47	0.00	1.11	14.62	4.29	54.24	42.00	121.77	1.74
ТТК 5.9	Зразы "Солнышко"	90	7.50	12.80	9.79	152.16	0.16	0.05	2.14	2.67	71.26	18.13	131.72	1.18
ТТК 5.44	Цыпленок (бедро в/к) запеченные	90	9.91	8.42	0.07	115.75	0.01	0.04	0.01	2.24	19.12	16.32	138.40	1.20
	Среднее значение по группе:		8.71	10.61	4.93	133.96	0.08	0.04	1.08	2.46	45.19	17.22	135.06	1.19
378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами тушеными в соусе	150 /30	7.90	6.52	45.34	271.62	0.23	0.00	23.22	0.27	20.66	160.96	56.66	1.91
ТТК 6.10	Овощной гарнир	150	5.25	6.45	24.00	175.05	3.00	55.50	0.11	5.03	8.67	8.13	6.03	5.45
	Среднее значение по группе:		6.58	6.48	34.67	223.34	1.62	27.75	11.66	2.65	14.67	84.54	31.35	3.68
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблоко)	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	30	2.30	0.20	14.80	70.20	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.50	15.80	78.10	0.10	0.00	0.00	0.60	11.60	60.00	18.80	1.60
	Итого		26.74	27.56	113.12	791.41	1.88	37.45	36.90	10.79	167.00	271.23	332.16	10.60
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым 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 7.3	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		13.46	12.92	46.58	360.60	0.07	4.10	82.50	0.99	252.64	208.42	24.41	1.58
	Итого за 2 день		58.29	60.35	213.46	1628.10	2.08	48.99	120.84	16.27	512.42	582.76	388.84	15.37