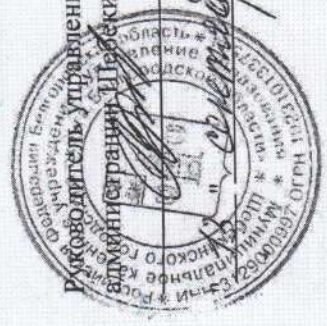


СОГЛАСОВАНО:

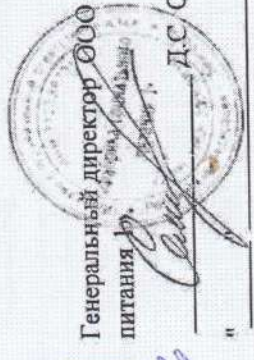


Руководитель управления образования
Администрации Шебекинского городского округа
Л.Ю. Карницкая

2023



УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор ООО «Фабрика Социального
питания»

Д.С. Семикопенко

2023

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Шебекинского городского округа
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2023-2024

День: первый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсч.	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	
54-3г-2020 [2]	Макароны 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		
	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		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Копч. колбаса 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	1,50	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90		
	Итого		21,18	20,72	96,44	656,92	0,24	16,55	0,52	5,26	467,52	386,46	71,84	2,80		
			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 подгруппе:	100	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	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		
260 [4]	Гуляш	100	6,90	19,40	17,30	272,00	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 ржань-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	892,43	0,19	27,10	32,37	4,11	118,77	372,82	215,55	6,83		
			Полдник													
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		
349 [4]	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	1939,88	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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Завтрак					У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	У											
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное 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 опята (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:	100	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 бездрожное изделие пром. производства	100	4,00	4,70	27,80	169,50	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60			
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		22,11	16,44	69,87	515,84	0,14	11,04	1,37	6,12	113,17	140,69	40,07	3,67			
			Обед														
24[4]	Салат из свежих помидоров и огурцов/	100	0,90	6,00	3,60	70,70	0,00	8,20	0,00	0,30	19,00	33,90	16,00	0,70			
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 группе:	100	1,00	3,05	3,55	45,00	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	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 5.29	Котлеты Орловские	100	9,90	18,90	7,20	238,50	0,09	0,99	0,09	1,35	21,60	122,40	15,93	1,44			
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,61	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,38	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		33,0091667	46,64	145,67	1133,85	0,54	13,62	54,06	10,43	243,76	590,09	372,55	13,61			
			Полдник														
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/10	4,67	12,06	29,06	265,60	0,19	6,00	33,60	3,89	36,77	129,02	42,74	1,30			
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	Итого		4,75	12,08	44,06	326,06	0,19	6,04	33,60	3,89	47,87	131,82	44,14	1,58			
	Итого за 2 дня:		59,87	75,16	259,60	1975,75	0,87	30,70	89,03	20,44	404,79	862,61	456,75	18,85			

День: третий
Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
182[4]	Каша яичная 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 2.3	Блишечки с начинкой из и/ф/	60	4,40	4,24	24,00	151,76	0,10	0,00	0,00	1,36	5,60	50,40	20,00	1,12	
ТТК 2.20	Оладьи и/ф со стученым молоком	800/10	4,40	4,17	15,47	117,05	0,09	0,05	0,01	1,31	29,14	30,03	70,25	0,72	
	Среднее значение по группе:	10	4,40	4,21	19,74	134,41	0,09	0,03	0,01	1,34	17,37	40,21	45,13	0,92	
	Масло шоколадное (порция)	40	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
	Батон легиновый	40	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
	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	24,05	28,84	127,43	865,44	0,41	7,84	0,51	6,16	254,60	357,15	187,14	4,43		
Обед															
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	157,15	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	
	Среднее значение по группе:	3,45	12,18	17,01	191,42	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	1,40	0,20	14,30	64,60	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	0,40	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	35,61	37,79	126,42	995,91	0,32	40,45	23,26	13,57	392,81	453,07	515,03	12,48		
Полдник															
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с солёным 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 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	
	Итого	315	11,46	10,92	44,58	322,44	0,07	4,10	82,50	0,99	252,64	208,42	24,41	1,58	
	Итого за 3 день	315	71,12	77,55	298,43	2183,79	0,79	52,39	106,27	20,72	900,05	1018,63	726,58	18,49	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																	
173[4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200 /5	8,20	12,71	29,32	264,45	0,18	0,94	0,04	0,62	145,96	229,40	69,09	1,64			
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	108,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00			
7[4]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20			
416[5]	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			
	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	20,72	22,85	82,80	633,11	0,32	4,26	15,11	1,02	513,38	519,46	124,33	6,62				
Обед																	
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	100	1,83	0,98	11,47	62,00	0,00	1,44	0,00	0,08	2,40	36,80	10,40	0,24			
88[5]	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/ 10	1,64	4,75	7,42	79,01	0,00	0,00	15,46	2,08	46,29	21,09	45,32	0,69			
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	0,17			
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	14,30	75,00	23,50	2,00			
	Итого	30,63	26,86	113,03	816,39	0,21	21,58	15,46	5,82	111,15	210,30	279,18	6,65				
Полдник																	
432[5]	Оладьи с повидлом	200/ 10	10,53	15,38	45,74	363,44	0,21	0,56	0,03	4,47	117,93	164,54	45,47	1,97			
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (об.10к)	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	10,69	15,54	65,62	445,04	0,23	1,46	0,03	4,55	131,87	168,94	50,61	2,90				
	Итого за 4 дня	62,04	65,25	261,44	1894,53	0,76	27,30	30,60	11,38	756,40	898,69	454,11	16,17				

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Завтрак						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	В ₂	В ₆											
223[4]	Запеканка из творога со ступеным 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				
1[4]	Масло сливочное (порции)	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	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				
	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	534,30	0,23	5,51	0,16	4,69	435,48	438,40	63,47	2,03				
			Обед															
21[4]	Салат из капусты белокочанной	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	Шипель 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 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				
ТТК 5.27	Пельмени отварные с маслом сливочным	280/5	14,30	18,04	25,52	321,64	0,00	0,44	7,04	8,80	63,80	38,72	285,12	3,74				
	Среднее значение по группе:		15,60	19,17	35,68	369,63	0,06	0,26	15,30	5,45	45,82	74,08	227,28	3,04				
	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	Кусель яблочный	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		35,15	35,72	162,69	1112,80	0,28	49,05	30,66	11,51	200,35	470,41	354,10	11,07				
			Подлинк															
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 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		7,58	5,50	53,78	288,82	0,10	1,64	0,74	2,33	99,68	103,28	43,74	25,27				
	Итого за 5 дней		62,35	62,93	281,60	1936,02	0,60	56,21	31,56	18,53	735,51	1012,09	461,31	38,16				

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	Y	V1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
																Завтрак	Обед	Полдник
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. изданные 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				
	Итого	18,02	21,35	83,81	599,41	0,20	2,57	0,58	64,39	398,12	314,76	54,04	1,31					
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 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 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				
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	32,80	232,80	2,40				
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	29,36	31,27	112,87	844,18	0,14	8,35	8,42	7,77	138,26	240,35	389,20	8,19					
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/10	6,13	15,83	38,14	348,60	0,25	7,88	41,10	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	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
	Итого	6,41	15,93	71,02	482,14	0,25	7,88	63,40	5,26	62,04	175,12	63,47	2,18					
	Итого за 6 дней	53,79	68,55	267,69	1925,73	0,59	18,80	72,40	77,43	598,42	730,23	506,71	11,68					

День: сельской

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)					
			Завтрак					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	У											
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	119,80	168,40	17,95	0,70			
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	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 сливочное (порция)	20	0,08	7,25	0,13	66,10	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			
	Итого		20,58	22,39	66,89	558,46	0,14	2,81	0,12	5,17	280,22	315,46	43,19	1,56			
Обед																	
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 порции:	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 5.12	Кисели мясные с соусом	100/20	9,10	24,00	5,65	275,00	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	46,22	250,02	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06			
ТТК 7.7	Компот из свежих яблов (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			
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,30	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		25,53	42,20	149,50	1079,92	0,52	58,98	24,32	9,99	189,74	558,89	136,34	8,95			
Полдник																	
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	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 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			
	Итого		13,59	14,13	32,64	312,01	0,11	0,54	0,39	0,98	211,50	384,05	36,70	4,56			
	Итого за 7 дней		59,69	78,71	249,02	1950,38	0,77	62,33	24,84	16,13	681,46	1258,40	216,23	14,88			

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рен.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
ТТК 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		
7/4	Сыр (порция)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,06	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
ТТК 2.1	Фрукты (порция)	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 2.1	Батон пектиновый	40	2,40	0,08	15,90	73,88	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
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		
	Итого		28,41	9,00	85,51	470,76	0,23	15,27	0,07	3,23	149,43	104,96	162,12	2,12		
					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		
	Среднее значение по группе:	100	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 4.11	Суп лапша по-доминику	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		
ТТК 5.46	Чахохбили из курицы	100/30	14,40	13,60	4,08	196,32	0,00	0,00	1,60	1,92	47,04	26,56	137,60	1,76		
310/11	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 6.6	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		
	Среднее значение по группе:	180	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 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 ржанопшеничный	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		30,62	34,45	130,80	955,68	0,47	37,54	31,54	8,74	233,18	311,38	344,39	7,99		
					Полдник											
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный	100/10	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 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		11,54	10,96	42,40	308,26	0,07	3,02	83,18	1,31	269,42	209,56	44,49	1,90		
	Итого за 8 дней		70,57	54,41	258,71	1734,70	0,76	55,83	114,79	13,28	652,03	625,90	551,00	12,01		

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Запирок						В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	З	У											
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	16,76	18,60	3,02			246,48	0,08	5,04	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30			
ТТК 3.6	Огулен свежий/	100	0,80	0,10	2,50			14,10	0,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,86			
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)/	100	1,36	2,40	4,80			46,24	0,00	0,00	1,76	29,12	29,12	10,64	0,56			
	Среднее значение по подгруппе:	100	1,08	1,25	3,65			30,17	0,00	0,00	0,88	26,21	35,36	12,32	0,71			
ТТК 2.4	Вареники с картофелем п/ф со сливочным маслом	200/10	8,58	10,49	31,67			255,35	0,09	0,08	2,00	60,60	85,05	20,40	0,86			
	Среднее значение по группе:		8,81	10,11	12,78			177,33	0,37	3,08	1,71	63,91	46,84	68,59	1,29			
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 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	60	3,30	3,18	18,00			113,82	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84			
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40			118,40	0,10	2,60	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
ТТК 7.14	Чай с сахаром в упаковке	200/15/7	0,14	0,02	15,20			61,54	0,00	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Итого		21,11	19,98	75,11			564,69	0,55	8,52	1,71	329,31	295,04	119,59	3,09			
			Обед															
ТТК 3.12	Салат из запеченной свеклы	100	1,40	6,00	8,30			92,80	0,00	9,50	0,00	35,00	40,90	20,90	1,30			
ТТК 4.9	Суп картофельный с зельсами фрикадельками	250/20	2,43	2,97	16,74			103,41	0,00	0,00	11,88	32,13	32,13	78,03	1,35			
ТТК 5.17	Котлеты «Нежирные»	100	9,20	14,40	5,40			188,00	0,10	0,10	1,10	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	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	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	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	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40			
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75			97,63	0,13	0,00	0,00	14,50	75,00	23,50	2,00			
	Итого		28,03	29,98	142,18			950,65	0,36	24,62	13,84	181,94	304,79	336,81	9,58			
			Полдник															
ТТК 2.20	Омлет со сметанным соусом	200/10	7,84	8,15	25,70			207,48	0,18	0,00	0,03	28,59	39,70	150,74	1,56			
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20			123,66	0,00	0,18	0,00	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	1,94			
	Итого за 9 день		57,56	58,17	273,19			1846,48	1,09	34,24	15,57	555,54	655,85	610,50	14,61			

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																Завтрак	
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	Батон 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			
14[4]	Масло шпательное (порциях)	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			
ТТК 3.20	Итого		13,05	16,44	87,81	551,44	0,20	23,16	0,49	3,85	236,29	300,51	78,36	2,82			
	Салат из красной консервированной фасоли	100	5,15	4,47	30,38	181,98	0,00	0,28	0,00	2,74	67,46	61,78	238,20	3,12			
88[5]	Ши из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	1,43	4,15	6,44	68,79	0,00	0,01	13,60	1,81	40,30	18,40	39,30	0,60			
ТТК 5.41	Финн-рейк(минигай)	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			
	Итого		31,95	24,49	135,56	890,48	0,48	41,48	14,30	9,12	301,53	335,89	558,20	8,93			
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из и/ф	120	6,60	6,36	36,00	227,64	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68			
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблос)	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		6,76	6,52	55,88	309,24	0,18	0,90	0,00	2,12	22,34	80,00	35,14	2,62			
	Итого за 10 дней		51,76	47,36	279,25	1751,16	0,86	65,54	14,79	15,09	560,16	716,40	671,70	14,37			

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

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
	Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	57,75	63,09	284,77	1939,88	0,54	44,21	33,92	10,95	821,17	1165,89	346,13	14,51		
2	59,87	75,16	259,60	1975,75	0,87	30,70	89,03	20,44	404,79	862,61	456,75	18,85		
3	71,12	77,55	298,43	2183,79	0,79	52,39	106,27	20,72	900,05	1018,63	726,58	18,49		
4	62,04	65,25	261,44	1894,53	0,76	27,30	30,60	11,38	756,40	898,69	454,11	16,17		
5	62,35	62,93	281,60	1936,02	0,60	56,21	31,56	18,53	735,51	1012,09	461,31	38,36		
6	53,79	68,55	267,69	1925,73	0,59	18,80	72,40	77,43	598,42	730,23	506,71	11,68		
7	59,69	78,71	249,02	1950,38	0,77	62,33	24,84	16,13	681,46	1258,40	216,23	14,88		
8	70,57	54,41	258,71	1734,70	0,76	55,83	114,79	13,28	652,03	625,90	551,00	12,01		
9	57,56	58,17	273,19	1846,48	1,09	34,24	15,57	18,67	555,54	655,85	610,50	14,61		
10	51,76	47,46	279,25	1751,16	0,86	65,54	14,79	15,09	560,16	716,40	671,70	14,37		
Всего за 10 дней	606,50	651,27	2713,70	19138,43	7,64	447,54	533,76	222,61	6665,53	8944,68	5001,03	173,93		

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 животное I кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыпленок I кат. (нетто)	53	31,8	318	318	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	77	46,2	462	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	1шт./ (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	240	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	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.