

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
Шебекинского городского округа



Иванюк В.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Общественной организации
ООО «Общество с ограниченной
ответственностью "Сенікопскае
Пітанне"»



Сенікопскае
Пітанне

Примерное десятидневное меню

Для муниципальных общеобразовательных учреждений

Шебекинского городского округа

Для возраста обучающихся с 12 лет и старше

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич. эквив. (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																			
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	120	1,20	7,20	62,40	300,00	0,00	0,15	0,00	2,10	8,40	30,00	75,60	1,65					
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30	2,80	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50					
	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					
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	Итого		10,48	16,02	108,20	606,86	0,10	3,65	15,54	3,40	332,70	230,00	164,30	5,93					
Обед																			
ТТК 3.10	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,00	0,02	5,00	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60					
ТТК 3.9	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	0,00	10,00	0,00	23,30	14,00	41,60	0,60					
	Среднее значение по группе:		0,80	0,10	2,10	12,50	0,00	0,01	7,50	0,05	23,15	14,00	32,80	0,60					
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05					
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	100/180	19,60	28,00	50,40	532,00	0,28	17,08	0,00	12,60	137,20	669,20	175,00	7,00					
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод см	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40					
	Итого		32,47	33,84	154,53	1053,91	0,28	17,32	51,93	15,80	238,59	756,34	316,26	11,01					
Полдник																			
218 [4]	Вареники лепивые отварные со сметаной	200 / 10	26,46	13,02	26,25	328,02	0,08	0,59	0,11	0,53	214,62	270,27	34,02	0,63					
ТТК 7.8	Компот из свежих плодов (яблос)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96					
	Итого		26,62	13,18	54,13	441,62	0,10	1,49	0,11	0,61	228,80	274,67	39,16	1,59					
	Итого за 1 день		69,57	63,04	316,86	2102,39	0,48	22,46	67,57	19,80	800,09	1261,01	519,72	18,53					

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	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 пшенной крупы	200	5,40	9,40	24,60	211,00	0,08	5,96	0,04	2,24	120,80	138,00	25,40	1,20				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50				
7 5	Сыр (попайам)	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				
377 4	Чай с лимоном	200 / 15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36				
.	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого		17,58	21,77	59,80	519,96	0,22	9,50	2,93	2,36	558,60	446,40	70,00	2,46				
Обед																		
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	100	1,40	0,04	0,22	4,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,88	0,49	0,01				
82 4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 / 10	2,05	6,00	2,30	67,30	0,00	0,00	95,00	2,70	21,80	13,30	40,00	0,50				
ТТК 5.47	Чахохбили из курицы	100 / 30	28,47	24,44	6,63	369,85	0,00	2,60	0,00	3,12	76,44	223,34	43,16	2,86				
378 5	Каша гречневая рассычатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58				
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 / 15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		48,56	38,36	125,02	1044,44	0,43	2,62	95,04	7,69	140,15	582,51	275,35	11,61				
Полдник																		
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	150	16,35	9,90	40,80	314,10	0,14	0,59	0,08	5,00	143,40	208,20	26,70	1,20				
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38				
	Итого		16,93	9,96	71,00	437,76	0,14	0,59	1,18	5,18	159,10	211,56	43,02	1,58				
	Итого за 2 день		83,07	70,09	255,82	2002,16	0,79	12,71	99,15	15,23	857,85	1240,47	388,37	15,65				

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		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,00	7,00	24,00	178,00	0,04	0,08	0,54	0,06	115,00	27,00	123,00	0,60		
	Сладкое булочное изделие пром. производства	50	2,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60		
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого		12,88	18,12	76,20	530,26	0,20	2,68	0,59	2,06	382,10	252,40	159,80	1,68		
Обед																
ТТК 3.26	Салат с красной консервированной фасолью	100	2,50	8,60	14,00	142,90	0,00	8,80	0,00	4,10	16,10	23,90	9,70	0,70		
ТТК 4.27	Суп лапша по-домашнему	250/15	2,86	2,86	18,20	122,98	0,00	8,58	0,00	1,30	30,42	70,20	36,92	1,30		
378 [5]	Рис припущенный	180	4,32	4,82	44,96	240,62	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63		
ТТК 5.1.5	Котлеты Особые	100	11,20	3,03	18,00	110,85	0,02	11,80	0,01	1,60	21,70	42,20	14,70	0,69		
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	4,82	44,96	240,62	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	5,20	11,60	141,70	0,04	0,80	0,02	0,00	16,80	111,80	19,00	1,40		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96		
	Фрукты (ябл.)	150	2,25	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40		
	Итого		29,61	29,76	199,34	1207,28	0,13	30,00	47,37	8,09	121,38	465,97	151,41	6,71		
Полдник																
ТТК 2.18	Пирог сытный	150	13,95	9,00	33,30	270,30	4,50	2,25	0,00	5,10	246,00	207,15	25,50	2,40		
416 [5]	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
	Итого		18,03	12,54	50,88	388,82	4,56	3,83	0,02	5,10	398,22	331,71	46,84	2,88		
	Итого за 3 день		60,52	60,42	326,42	2126,36	4,89	36,51	47,98	15,25	901,70	1050,08	358,05	11,27		

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергич. эквив. ккал	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																			
24-31-2020 131	Макароны с сыром	200	10,60	9,60	38,20	280,80	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00					
14 4	Масло шоколадное (порц.)	10	0,10	6,20	1,96	64,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10					
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 / 15	0,02	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50					
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90					
	Итого		13,72	22,45	74,46	588,50	0,26	18,53	0,09	2,69	533,60	440,40	75,30	2,70					
Обед																			
ТТК 3.14	Салат из капусты белокочанной с огурцом	100	1,50	5,10	4,60	72,40	0,00	33,00	0,00	3,90	43,60	35,00	18,50	0,60					
ТТК 3.14	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,00	8,40	85,70	0,00	20,00	0,00	15,00	48,30	33,90	16,00	0,60					
	Среднее по группе:		1,60	5,05	6,50	79,05	0,00	26,50	0,00	9,45	45,95	34,45	17,25	0,60					
ТТК 4.5	Свекольник	250	1,75	7,00	15,50	131,00	0,25	10,25	0,00	1,75	35,00	49,25	20,75	1,50					
ТТК 5.37	Тертель мясные с рисом, с соусом	100 / 30	10,66	17,68	10,40	248,69	0,13	1,17	0,00	2,08	48,36	131,56	26,65	1,43					
378 1	Каша перловая расечыпчатая	180	5,35	4,86	37,98	216,95	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06					
349 4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
	Итого		26,33	35,58	141,88	1000,21	0,56	37,94	23,90	15,63	208,10	519,41	139,96	7,69					
Полдник																			
210 4	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20					
ТТК 7.5	Компот из плодов см (клубника)	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48					
	Итого		20,39	33,33	46,27	566,92	0,14	0,34	19,74	1,36	155,22	319,82	31,70	4,20					
	Итого за 4 дня		60,45	91,37	262,61	2155,63	0,96	56,81	43,73	19,68	896,92	1279,63	246,96	14,59					

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
223 4	Запеканка из творога с йогуртом	200 /10	27,09	25,62	28,98	388,50	0,11	0,11	0,82	0,65	291,90	42,00	351,96	1,26				
	Фрукты (порц.)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90				
416 5	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48				
	Итого		33,42	29,91	78,06	651,02	0,23	16,69	0,84	1,25	456,12	208,56	436,30	2,64				
Обед																		
14 5	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	100	1,40	2,90	7,60	64,60	0,00	1,70	0,00	0,20	9,50	9,30	5,30	0,25				
	Среднее по группе:		1,25	1,48	4,85	38,09	0,00	5,35	0,00	0,31	7,75	15,15	7,15	0,37				
ТТК 4.7	Солянка "Школьная"	250	8,75	8,25	18,75	179,75	0,13	8,00	0,00	0,38	51,00	208,75	57,50	4,00				
ТТК 5.1.6	Рагу рыбное	100 /180	41,72	27,72	49,84	615,72	0,39	151,76	0,00	9,10	344,96	635,04	218,68	5,74				
735 4	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	26,00	104,80	0,00	8,00	0,00	0,20	12,00	4,00	4,00	0,20				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		58,24	38,34	138,92	1131,36	0,65	173,11	0,00	11,14	438,21	963,94	316,43	12,71				
Полдник																		
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	40/40/60	18,00	15,60	34,60	368,60	0,20	3,40	1,20	1,10	465,60	76,20	393,20	2,40				
342 4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
	Итого		18,16	15,76	62,48	482,20	0,20	3,42	2,10	1,18	479,78	81,34	397,60	3,36				
	Итого за 5 день		109,82	84,01	279,46	2264,58	1,07	193,22	2,94	13,57	1374,11	1253,84	1150,33	18,71				

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
173 4	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,00	12,40	35,80	288,60	0,04	0,18	0,92	0,60	142,40	67,40	223,80	1,60				
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	50	3,00	6,00	24,50	165,00	0,07	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70				
376 4	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
181 4	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого		16,88	24,82	84,70	635,86	0,21	2,78	0,96	1,45	397,00	280,30	267,10	2,78				
Обед																		
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,70	3,00	6,00	57,80	0,00	6,20	0,00	2,20	36,40	36,40	13,30	0,70				
102 4	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05				
ТТК 5.1.4	Гречка по-купечески (из свинины)	100/180	19,32	54,32	48,44	761,60	0,84	2,52	0,00	2,24	24,92	246,12	64,96	3,64				
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	0,40				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	2,00				
	Итого		33,09	63,58	143,34	1294,23	0,97	8,95	25,13	8,18	140,28	424,88	202,84	9,27				
Полдник																		
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком (двойное суточное количество фруктов)	100	1,00	6,80	7,90	51,60	0,00	0,00	9,60	3,30	43,90	28,00	41,40	1,40				
416 5	Каша с молоком	50	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60				
	Итого	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48				
	Итого за 6 дней		59,05	103,44	281,32	2270,21	1,29	13,31	35,72	14,93	749,40	901,74	538,68	14,53				

День: седьмой

Неделя: вторая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																			
223 4	Запеканка из творога с повидлом	200 /10	14,70	10,50	50,40	513,03	0,21	0,84	0,04	0,63	165,06	231,00	63,65	2,73					
227 5	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00					
376 4	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	Итого		27,19	21,09	69,95	739,81	0,34	3,44	0,07	0,86	431,06	500,80	99,25	4,13					
Обед																			
14 5	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,10	4,70	79,10	0,00	20,00	0,00	3,10	17,50	32,80	17,70	0,80					
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	100	1,40	2,90	7,60	64,60	0,00	1,70	0,00	0,20	9,50	9,30	5,30	0,25					
	Среднее по группе:		1,25	4,50	6,15	71,85	0,00	10,85	0,00	1,65	13,50	21,05	11,50	0,53					
88 4	Шш из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,02	6,45	8,25	105,75	0,01	0,11	25,78	2,40	58,25	28,13	50,00	0,83					
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	100 /180	25,06	24,68	34,48	468,69	0,00	0,11	1,05	2,80	32,38	52,29	231,77	3,43					
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,02	0,04	30,16	129,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26					
	Фрукты (порт.)	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
	Итого		36,06	36,76	132,82	1027,59	0,21	26,08	26,85	9,70	157,55	253,47	346,39	8,34					
Полдник																			
210 4	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52					
42 1	Салат из моркови	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,00	0,05	4,80	0,30	26,00	36,40	52,80	0,60					
ТТК 7.5	Компот из плодов см (зудуника)	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40					
	Итого		19,98	33,19	34,72	517,84	0,94	0,39	20,04	1,50	169,64	341,44	78,92	4,52					
	Итого за 7 дней		83,24	91,04	237,49	2285,24	1,49	29,91	46,95	12,06	758,25	1095,71	524,56	16,99					

День: восьмой

Полдень: второй

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич еская 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 крупы (пшениной)	200	5,40	9,40	24,60	211,00	0,08	5,96	0,04	2,24	120,80	138,00	25,40	1,20				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24				
416 5	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48				
	Фрукты (порр.)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90				
7 4	Сыр порр.	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,05	0,00	0,14	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20				
	Итого		17,87	20,17	83,96	597,52	0,27	22,54	0,20	3,28	464,82	324,56	212,34	3,02				
Обед																		
ТТК 3.32	Салат Зимний	100	1,70	3,50	8,62	72,96	0,23	13,71	0,00	1,74	52,20	22,07	45,30	1,60				
ТТК 4.27	Суп лапша по-домашнему	200 /10	2,86	2,86	18,20	122,98	0,00	8,58	0,00	1,30	30,42	70,20	36,92	1,30				
ТТК 5.46	Тертая Морская фантазия	100 /30	17,55	9,49	24,70	261,43	0,13	14,95	0,00	3,51	84,76	342,29	118,30	2,08				
339 5	Пюре картофельное	180	3,67	2,86	18,20	122,98	0,00	8,58	0,00	1,30	30,42	70,20	36,92	1,30				
342 4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	9,49	24,70	261,43	0,13	14,95	0,00	3,51	84,76	342,29	118,30	2,08				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	5,76	24,53	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
	Итого		32,26	34,12	146,83	1120,06	0,53	60,95	22,70	11,66	341,11	885,49	464,05	10,53				
Полдник																		
ТТК 2.8	Вареники с картофелем 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				
376 4	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Итого		12,55	10,23	59,94	381,97	0,15	2,44	0,12	2,75	111,90	130,13	33,25	37,14				
	Итого за 8 дней		62,68	64,52	290,73	2099,55	0,95	85,93	23,02	17,69	917,83	1340,18	709,64	50,68				

День: пятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергич. эквив. ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
210 [4]	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	157,44	301,04	21,52	3,52				
	Фрукты (ябл.)	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
377 [4]	Чай с лимонном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36				
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого		25,92	39,72	42,42	637,14	0,30	17,94	3,28	2,72	421,64	534,44	77,92	4,98				
Обед																		
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,34	67,00	0,00	1,80	0,00	0,10	3,00	46,00	13,00	0,30				
197 [4]	Расолющик Петербургский с перловой крупой	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00	2,40	26,45	71,95	25,90	0,97				
ТТК 5.17	Нагетсы куриные	100	19,30	20,20	4,80	287,00	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00				
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,02	0,29	0,00	0,72	18,47	162,58	243,99	5,58				
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		40,97	34,47	153,46	1087,85	0,34	9,75	1,08	6,97	127,30	417,89	498,83	11,95				
Полдник																		
	Слоеное булочное изделие произм. производства	150	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60				
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38				
	Итого		4,58	4,76	58,00	293,66	0,06	0,00	1,11	2,18	31,70	47,36	22,32	0,98				
	Итого за 9 дней		71,47	78,95	253,88	2018,65	0,70	27,69	5,47	11,87	580,64	999,69	599,07	17,91				

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	№ рев.	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																					
54-31-2020	21	Макаронны отварные с сыром	200	10,60	9,60	38,20	280,80	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	14,60	133,40	1,00						
ТТК 7.19		Чай Каркаде	200/15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,62	0,26						
		Ветчина порциями	30	3,30	5,28	0,00	60,60	0,00	0,18	1,20	0,03	7,20	6,60	45,90	0,30						
ТТК 2.1		Батон пектиновый	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24						
		Итого		15,42	15,50	78,64	514,54	0,10	0,26	1,28	1,31	179,92	34,20	181,92	1,80						
Обед																					
21	51	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,00	0,03	32,45	2,31	37,37	15,16	27,61	0,51						
ТТК 3.14		Салат из кашеной капусты	100	1,70	5,00	8,40	80,70	0,00	0,00	19,80	15,40	52,20	16,00	33,90	0,60						
		Среднее по группе:		1,56	5,04	8,71	86,57	0,00	0,02	26,13	8,86	44,79	15,58	30,76	0,56						
ТТК 4.11		Суп рыбный с томатом и крупой (пшеничной)	250	6,00	8,50	14,75	164,00	0,20	6,90	0,25	12,00	21,25	110,50	33,25	1,00						
ТТК 5.48		Биточки Птичье молоко	100	15,70	13,80	21,60	281,30	0,10	3,80	0,00	1,60	30,00	196,90	69,90	0,70						
378	51	Каша пшениная 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						
735	41	Напиток дымовый	200	0,20	0,00	48,80	196,00	0,00	11,40	0,00	0,00	12,80	6,20	3,40	0,40						
		Фрукты (яблоки)	150	2,25	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40						
ТТК 2.23		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00						
ТТК 2.24		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00						
		Итого		39,92	35,37	198,44	1291,49	0,78	22,12	49,60	24,63	166,50	666,14	246,57	8,96						
Полдник																					
ТТК 3.5		Горький бутерброд с сыром и ветчиной	40/40/60	18,00	15,60	34,60	368,60	0,20	3,40	1,20	1,10	465,60	76,20	393,20	2,40						
342	41	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96						
		Итого		18,16	15,76	62,48	482,20	0,20	3,42	2,10	1,18	479,78	81,34	397,60	3,36						
		Итого за 10 дней		73,50	66,63	339,56	2288,23	1,09	25,80	52,98	27,12	826,20	781,68	826,09	14,12						

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	69,57	63,04	316,86	2102,39	0,48	22,46	67,57	19,80	800,09	1261,01	519,72	18,53			
2	83,07	70,09	255,82	2002,16	0,79	12,71	99,15	15,23	857,85	1240,47	388,37	15,65			
3	60,52	60,42	326,42	2126,36	4,89	36,51	47,98	15,25	901,70	1050,08	358,05	11,27			
4	60,45	91,37	262,61	2155,63	0,96	56,81	43,73	19,68	896,92	1279,63	246,96	14,59			
5	109,82	84,01	279,46	2264,58	1,07	193,22	2,94	13,57	1374,11	1253,84	1150,33	18,71			
6	59,05	103,44	281,32	2270,21	1,29	13,31	35,72	14,93	749,40	901,74	538,68	14,53			
7	83,24	91,04	237,49	2285,24	1,49	29,91	46,95	12,06	758,25	1095,71	524,56	16,99			
8	62,68	64,52	290,73	2099,55	0,95	85,93	23,02	17,69	917,83	1340,18	709,64	50,68			
9	71,47	78,95	253,88	2018,65	0,70	27,69	5,47	11,87	580,64	999,69	599,07	17,91			
10	73,50	66,63	339,56	2288,23	1,09	25,80	52,98	27,12	826,20	781,68	826,09	14,12			
Всего за 10 дней	733,35	773,51	2844,14	21612,99	13,71	504,32	425,49	167,17	8662,98	11204,01	5861,47	192,98			

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к.С.Фадеев 12.02.13 3590-20

№ п/п	Наименование продукта	Среднесуточное количество (г)	Среднесуточный расход (г/кг)	Норма на 10 дней	Получено фактически	%	Дефицит, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб пшеничный	200	120	1200	750	63	450	38	-	-
2	Хлеб ржаной-пшеничный	120	72	720	550	76	170	24	-	-
3	Мука пшеничная	20	12	120	120	100	-	-	-	-
4	Крупы, бобовые	50	30	300	300	100	-	-	-	-
5	Макаронные изделия	20	12	120	120	100	-	-	-	-
6	Картофель	188	113	1128	1128	100	-	-	-	-
7	Овощи свежие, прочие	120	192	1920	1920	100	-	-	-	-
8	Фрукты (ягоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
9	Сок виноградный, яблочный, апельсиновый	20	12	120	120	100	-	-	-	-
10	Сок виноградный, яблочный, апельсиновый	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
11	Мясо животного 1 кат. (фетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
12	Напитки 1 кат. (фетто)	53	31,8	318	318	100	-	-	-	-
13	Рыба-филе (фетто)	77	46,2	462	300	65	162	35	-	-
14	Молоко	300	180	1800	2520	140	-	-	720	40
15	Творог 9%	60	36	360	360	100	-	-	-	-
16	Сыр	11,8	7,08	70,8	64	90	6,8	10	-	-
17	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
18	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
19	Масло растительное	18	10,8	108	108	100	-	-	-	-
20	Яйца	1шт./40г	24	240	240	100	-	-	-	-
21	Сметана	45	27	270	240	100	-	-	-	-
22	Кондитерские изделия	15	9	90	40	44	50	56	-	-
23	Чай	0,4	0,24	2,4	2,4	100	-	-	-	-
24	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	12	12	100	-	-	-	-
25	Соль	7	4,2	42	42	100	-	-	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Элобов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересыпный. – К.: Арий, М.: Деда, 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 2020-2021гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.