

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

№ 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	Мг	Fe								
Завтрак																						
54-31-2020 [2]	Макаронные отварные с сыром	200	10,60	11,60	38,20	299,60	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00								
	Йогурт	100	5,80	5,00	8,00	108,20	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								
	Конд. молочные пром. производства	60	3,30	3,90	20,94	132,06	0,02	0,05	0,08	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42								
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90								
	Итого		21,18	20,72	96,44	656,92	0,24	16,55	0,52	5,26	467,52	386,46	71,84	2,80								
Обед																						
ТТК 3.6	Огуры свежие/	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	Огуры 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 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]	Уловш	100	6,90	19,40	17,30	272,00	0,90	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	0,95	0,60	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06								
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод/см	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47								
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40								
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00								
	Итого		21,64	28,10	137,74	892,43	0,19	27,10	32,37	4,11	118,77	372,82	215,55	6,83								
Полдник																						
54-16-2020 [2]	Омлет патуральный	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

№ рецеп.	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 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	Омлет свиной/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60				
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,70	3,00	6,00	57,80	0,00	6,20	0,00	2,20	36,40	36,40	13,30	0,70				
ТТК 2.18	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 7.14	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 7.14	Сдобное булочное 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	8,30	0,00	0,30	19,00	33,90	16,00	0,70				
ТТК 3.10	Полдвор 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				
82 4	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				
ТТК 5.29	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	Капша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,61	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58				
ТТК 7.7	Копилот 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	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 день		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
 Неделе: первая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
182(4)	Каши 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 2.3	Блинчики с начинкой из пш/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 пш/ф со сливочным маслом	80/10	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:		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 сливочное (пш/пш/ф)	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				
	Батон пшеничный	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 свежих овощей с сыром	100	4,70	9,50	7,13	133,80	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				
33(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	0,56	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
	Фрукты (яблоки)	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	19,75	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.19	Хлеб ржаной-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	Сливич Школьный (с соевым соусом)	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	Кисель 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				
	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 дня	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173/41	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/15	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	Ватон декстриновый	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 (порциям)	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				
	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				
416/51	Каша с молоком	200	4,68	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,07	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				
					Обс													
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				
88/51	Шп 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 см	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	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	0,40				
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-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		30,63	26,86	113,03	816,39	0,21	21,58	15,46	5,82	111,15	210,30	279,18	6,65				
492/51	Овсянка с повидлом				Полдник													
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблоко)	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				
	Итого		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 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

№ рецепта	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	Мг	Fe				
Завтрак																		
223/41	Запеканка из творога со ступенным молоком	200 /10	10,46	7,94	19,41	190,91	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53				
14/41	Масло сливочное (порошковое)	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	Вяленый кефирный	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 /5	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого		19,62	21,71	65,14	534,40	0,23	5,51	0,16	4,69	435,48	438,40	63,47	2,03				
Обед																		
21/41	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	Шницель куриный	100	12,58	15,47	4,08	205,87	0,09	0,09	0,34	1,79	20,74	16,07	138,89	1,70				
378/11	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	33,68	369,63	0,06	0,26	15,30	5,45	45,82	74,08	227,28	3,04				
ТТК 7.3	Фрукты (порр.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,60	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
	Кисель 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				
Полдник																		
ТТК 2.4	Вареники отварные с картошкой 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	38,36				

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		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
18141	Каши 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					
	Колд. изюмные 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					
			Обед																
ТТК 3.6	Орлец 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	Орлец 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					
102.141	Сн 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					
269141	Шлов из свинины	100/180	16,00	24,80	26,40	392,80	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40					
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	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					
			Полдник																
159141	Драники картофельные со сметаной	200/10	6,13	15,83	38,14	348,60	0,25	7,88	44,10	5,10	48,26	169,34	56,09	1,70					
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		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: селайи

Негези: вгора

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамини, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
223/41	Завтрак из творога с повидлом	200 / 10	14,02	11,52	33,28	292,86	0,05	1,23	0,06	4,56	119,90	168,40	17,95	0,70				
ТТК 2.1	Балон повидловый	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				
14/41	Масло сливочное (норшвици)	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				
416/51	Казео 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				
21/41	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 по группе:	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	Клеши 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				
378/11	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 плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,06	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94				
	Фрукты (ябл.)	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	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	0,40				
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-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				
Подлник																		
54-10-2020/21	Омлет натуральнй	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	4,36				
	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

№ 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	Mg	Fe				
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом и 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				
7/41	Сыр (порезанный)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20				
ТТК 2.1	Фрукты (ябл.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
ТТК 7.16	Батон пектиновый	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				
	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				
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				
20/51	Салат из зеленых овощей с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,87	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61				
ТТК 4.11	Среднее значение по группе:	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 5.46	Суп яично-помидорный	250/10	2,86	2,86	18,20	109,98	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30				
310/111	Чиаовитте 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				
ТТК 6.6	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	4,51	11,66	38,93	278,77	0,04	0,00	23,90	0,41	9,51	98,73	31,39	0,67				
ТТК 7.9	Среднее значение по группе:	180	4,75	7,88	35,37	231,43	0,22	31,16	0,00	3,17	42,55	131,98	52,63	2,00				
ТТК 2.18	Компот из фруктов и ягод см	200	4,63	9,77	37,15	255,10	0,13	15,58	11,95	1,79	26,03	115,36	42,01	1,33				
ТТК 2.19	Хлеб пшеничный	40	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	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		3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
ТТК 3.32	Салат Шкотовый	100/10	30,62	34,45	130,80	955,68	0,47	37,54	31,54	8,74	233,18	311,38	344,39	7,99				
ТТК 7.8	Компот из ягод сухофруктов	200	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20				
	Итого		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 за 8 дней		11,54	10,96	42,40	308,26	0,07	3,02	83,18	1,31	269,42	209,56	44,49	1,90				
			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

№ 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	Mg	Fe				
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	16,76	18,60	3,02	246,48	1,02	0,08	5,04	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30				
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,86				
ТТК 3.3	Щепа овощная (кабачковая)/	100	1,36	2,40	4,80	46,24	0,00	4,96	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	7,48	0,00	0,88	26,21	35,36	12,32	0,71				
ТТК 2.4	Вареники с картофелем и/ф со сливочным маслом	200/ 10	8,58	10,49	31,67	255,35	0,09	1,68	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	4,06	62,91	46,84	68,59	1,29				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.3	Ванилин с мянчиком из п/ф	60	3,30	3,18	18,00	113,82	0,08	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	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
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		21,11	19,98	75,11	564,69	0,55	8,52	1,71	5,50	329,31	295,04	119,59	3,09				
					Обез													
ТТК 3.12	Салат из вареной свеклы	100	1,40	6,00	8,30	92,80	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30				
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/ 20	2,43	2,97	16,74	103,41	0,00	0,00	11,88	1,35	32,13	32,13	78,03	1,35				
ТТК 5.17	Котлеты «Нежирные»	100	9,20	14,40	5,40	188,00	0,10	0,10	1,10	1,50	24,00	17,70	136,00	1,60				
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	29,93	194,99	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33				
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
	Фрукты (ябл.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		28,03	29,98	142,18	950,65	0,36	24,62	13,84	10,10	181,94	304,79	336,81	9,58				
					Подлище													
ТТК 2.20	Омлет со свежими соусом	200/ 10	7,84	8,15	25,70	207,48	0,18	0,00	0,03	2,89	28,59	39,70	150,74	1,56				
ТТК 7.3	Кисель 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				
	Итого		8,42	8,21	55,90	331,14	0,18	1,10	0,03	3,07	44,29	56,02	154,10	1,94				
	Итого за 9 день		57,56	58,17	273,19	1846,48	1,09	34,24	15,57	18,67	555,54	655,85	610,50	14,61				

День: десятый

Месяц: январь

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
182/41	Каша ячменная 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 пшеничный	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				
14/41	Масло сливочное (нормализованное)	10	0,25	5,30	1,89	36,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02				
ТТК 7.16	Фрукты (ябл.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,05	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				
	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				
			Обед															
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	100	5,15	4,47	30,28	181,98	0,00	0,28	0,00	2,74	67,46	61,78	238,20	3,12				
88/51	Шп из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	1,43	4,13	6,44	68,79	0,00	0,01	13,60	1,81	40,30	18,40	39,30	0,60				
ТТК 5.41	Финн -кейс(минтай)	100	15,11	9,12	11,40	188,10	0,19	0,10	0,67	3,04	113,24	43,42	212,52	1,14				
339/51	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 см	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	138,56	890,48	0,48	41,48	14,30	9,12	301,53	335,89	558,20	8,93				
			Полдник															
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из шф	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	47,46	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 обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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

Код	Наименование продуктов	Среднесуточная норма	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 (ягоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо животного кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыпленок 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.