

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования Яковлевского
городского округа



Т.А. Золотарева



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Фабрика Социального питания»

Д.С. Семикопенко



Примерное десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений

Яковлевского городского округа

для возраста обучающихся с 12 лет и старше

День: понедельник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
181 4	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	0,40				
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,80	2,40	5,90	48,40	0,20	0,50	0,20	0,30	3,65	12,75	52,50	0,90				
376 4	Чай с сахаром	200	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		12,48	19,02	61,10	469,66	0,36	3,18	1,36	62,02	382,15	213,55	195,9	1,78				
Обед																		
13 5	Салат из свежих огурцов /	100	0,67	6,00	2,33	67,33	0,0	0,00	95,00	2,67	21,83	13,33	40,00	0,50				
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,83	3,00	6,00	57,83	0,0	0,00	6,33	2,33	36,50	13,33	36,50	0,83				
	Среднее значение по группе:		1,25	4,50	4,17	62,58	0,0	0,00	50,67	2,50	29,17	13,33	38,25	0,67				
102 4	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,0	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05				
265 4	Плов из свинины	100/180	30,80	31,64	48,44	601,16	0,0	0,28	2,52	5,32	26,60	73,36	373,52	5,04				
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,0	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	0,0	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	0,1	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		44,12	42,40	141,51	1138,57	0,13	0,51	78,31	11,56	134,72	229,05	536,35	10,64				
Полдник																		
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	40/40/60	18,00	15,60	34,60	359,60	0,20	3,40	1,20	2,20	465,60	76,20	293,20	2,40				
342 4	Компот из свежих плодов (яблоч)	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	473,20	0,2	3,42	2,1	2,28	479,78	81,34	297,6	3,36				
	Итого за 1 день		74,76	77,182	265,09	2081,43	0,685	7,1075	81,7717	75,855	996,652	523,94	1029,9	15,777				

День: вторник

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																		
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	Вегетина 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				
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,80	2,40	5,90	48,40	0,20	0,50	0,20	0,30	3,65	12,75	52,50	0,90				
377 4	Чай с лимоном	200	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		10,74	17,82	99,60	585,80	0,3	4,15	3,54	3,42	315,45	230,25	201,9	3,61				
Обед																		
33 5	Салат из свежесы	100	1,33	6,00	8,33	93,83	0,00	0,00	9,50	2,67	35,00	20,83	40,83	1,33				
ТТК 4.17	Суп картофельный с пельменями	250/20	3,30	6,40	5,70	147,00	0,00	1,00	10,20	1,80	30,20	28,70	88,10	1,30				
ТТК 5.10	Котлеты куриные	100	14,10	19,30	9,70	277,00	0,00	0,10	0,00	3,40	18,40	15,10	127,60	1,40				
378 5	Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	4,86	37,98	216,95	23,22	0,05	0,00	0,70	23,81	22,77	185,69	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	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Фрукты (порт.) Яблоко	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				
	Итого		25,61	25,56	125,00	1086,51	23,32	0,17	15,68	5,80	116,29	148,33	376,23	8,36				
Полдник																		
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4	4,7	27,8	170	0,06	0	0,01	2	16	44	6	0,6				
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	100	1	6,8	7,9	51,6	0	0	9,6	3,3	43,9	28	41,4	1,4				
ТТК 7.5	Кисель яблочный	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		5,58	11,56	65,90	345,26	0,06	0	10,71	5,48	75,6	75,36	63,72	2,38				
	Итого за 2 день		41,93	54,94	290,50	2017,57	23,68	4,324	29,93	14,702	507,344	453,94	641,85	14,352				

День: среда

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
54-16к-2020 1	Каша "Дружба"	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				
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4	4,7	27,8	170	0,06	0	0,01	2	16	44	6	0,6				
376 4	Чай с сахаром	200	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		14,88	18,12	76,20	530,26	0,2	2,68	0,59	2,06	382,1	252,4	159,8	1,68				
Обед																		
13 5	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,00	2,33	67,33	0,00	0,00	95,00	2,67	21,83	13,33	40,00	0,50				
20 5	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,81	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61				
	Среднее по группе:		0,76	5,56	2,47	63,57	0,01	2,78	47,50	2,49	22,56	20,79	26,72	0,56				
ТТК 4.8	Суп из овощей с грибами (из пшеничного хлеба)	250/15	2,86	3,025	18,00	110,85	0,018	11,8	0,006	1,595	21,7	42,2	14,7	0,685				
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	100/180	25,10	24,7	34,50	468,70	0	0,1	1,1	2,8	32,4	52,3	231,8	3,4				
342 4	Компот из свежих плодов (яблоч)	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				
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				
	Фрукты (порт.) Яблоко	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				
	Итого		35,80	34,93	137,04	1020,22	0,15	14,70	64,51	8,41	137,34	234,93	323,22	11,30				
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	5,1	398,22	331,71	46,84	2,88				
	Итого за 3 день		68,71	65,592	264,12	1939,30	4,913	21,205	65,116	15,573	917,657	819,04	529,86	15,86				

День: четверг

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																			
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					
376 [4]	Чай с сахаром	200	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					
	Фрукты (порц.) Персик	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		34,37	32,24	67,68	638,26	0,265	17,705	0,859	2,351	573	274,4	406,76	2,64					
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 3.12	Помидор соленый	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80					
	Среднее по группе:		1,10	3,10	4,10	49,20	0,01	17,50	0,00	1,90	13,75	33,90	16,35	0,80					
101 [4]	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	2,00	2,75	12,00	85,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00					
ТТК 5.37	Фрикассе из курдюки	100/30	19,20	19,70	11,40	280,70	0,10	0,10	2,50	2,40	65,00	37,50	218,00	2,20					
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 сушеных фруктов	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		39,57	33,49	145,23	1028,75	0,25	17,91	11,43	7,92	178,95	375,19	586,88	12,68					
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 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		18,86	33,2	36,40	519,92	0,14	0,34	19,74	1,16	151,22	306,82	28,9	4					
	Итого за 4 день		92,80	98,93	249,31	2186,93	0,653	35,953	32,029	11,431	903,168	956,41	1022,5	19,32					

День: ПЯТНИЦА

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	Мг	Fe							
Завтрак																					
54-3г-2020 [2]	Макаронны 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							
	Фрукты (порр.) Яблоко	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	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48							
	Молоко	200	5,80	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2							
	Итого		21,08	20,14	79,88	591,62	0,22	4,24	15,08	1,24	584,22	451,46	80,44	4,98							
Обед																					
29 [4]	Салат из сырых овощей	100	1,00	6,00	3,70	73,90	0,00	13,20	0,00	0,50	25,00	35,00	18,00	0,60							
179 [1]	Расольник Петербургский с крупой (перловой) со сметаной	250/10	2,35	6,62	16,94	136,75	0,01	0,15	17,54	2,45	35,45	31,90	72,95	0,97							
ТТК 5.30	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100/30	18,46	5,33	2,99	137,28	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30							
339 [5]	Шюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21							
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	0,00	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		28,83	24,07	100,78	740,19	0,04	13,64	60,07	6,19	189,00	206,21	500,21	4,96							
Полдник																					
218 [4]	Вареники ленивые отварные с йогуртом	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 7.5	Компот из плодов с/м (абрикос)	200	0,40	0,00	27,20	110,40	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	4,00	10,00	0,20							
	Итого		26,86	13,02	53,45	438,42	0,084	0,588	1,905	0,925	232,62	274,27	44,02	0,83							
	Итого за 5 день		76,77	57,232	234,11	1770,23	0,345	18,468	77,0505	8,356	1005,84	931,94	624,67	10,769							

День: понедельник

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	Мг	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	Влиничик 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	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	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Итого		16,88	24,82	84,70	635,86	0,205	2,78	0,96	1,45	397	280,3	267,1	2,78				
Обед																		
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,83	3,00	6,00	57,83	0,00	0,00	6,33	2,33	36,50	13,33	36,50	0,83				
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	0,00	0,28	17,08	12,60	137,20	175,00	669,20	7,00				
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	0,00	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		33,51	37,262	145,30	1064,66	0,125	0,5075	48,5383	18,668	252,655	330,69	830,28	12,763				
Полдник																		
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	40/40/60	9,00	7,8	17,30	179,80	0,1	1,7	0,6	1,1	232,8	38,1	146,6	1,2				
342 4	Компот из свежих плодов (яблоч)	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		9,16	7,96	45,18	293,40	0,1	1,72	1,5	1,18	246,98	43,24	151	2,16				
	Итого за 6 день		59,55	70,042	275,18	1993,92	0,43	5,0075	50,9983	21,298	896,635	654,23	1248,4	17,703				

День: вторник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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				
376 [4]	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
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				
	Фрукты (порц.) Яблоко	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				
	Молоко	150	5,80	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Итого		35,07	33,22	78,36	693,60	0,227	2,705	15,859	1,291	570,8	249,9	401,86	5,28				
Обед																		
33 [5]	Салат из свеклы	100	1,33	6,00	8,33	93,83	0,00	0,00	9,50	2,67	35,00	20,83	40,83	1,33				
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 /10	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	21,48	21,15	29,55	401,73	0,00	0,09	0,90	2,40	27,75	44,82	198,66	2,94				
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	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		31,81	34,59	117,64	925,83	0,13	0,22	36,86	9,12	175,98	212,24	342,03	8,20				
Полдник																		
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	4,7	27,80	170,00	0,06	0	0,01	2	16	44	6	0,6				
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	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				
ТТК 7.5	Компот из плодов с/м (клюбника)	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		3,20	11,5	55,30	300,80	0,86	0	24,41	5,5	66,1	76	52	2,4				
	Итого за 7 день		70,08	79,31	251,30	1920,23	1,22	2,92	77,12	15,91	812,88	538,14	795,89	15,88				

День: среда

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	Мг	Fe				
Завтрак																		
121 [4]	Суп молочный с крупой (пшениной)	200	3,00	3,60	6,20	71,20	0,02	0,04	0,66	0,02	127,60	14,20	91,00	0,12				
1 [4]	Бутерброды с маслом	20 / 60	4,88	15,12	29,28	272,00	0,00	0,08	0,00	0,96	18,56	19,76	58,16	1,20				
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				
	Фрукты (порр.) Персик	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		13,36	22,46	67,36	529,22	0,14	16,7	0,68	2,68	328,38	209,52	194,5	2,7				
Обед																		
тгк 3,9	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				
тгк 3,10	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 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				
103 [4]	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	2,00	2,75	12,00	85,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00				
ТТК 5,28	Рулет рыбный	100	13,60	10,80	5,40	177,60	0,00	0,10	3,90	4,10	58,30	57,60	250,00	1,60				
339 [5]	Пиюр картофеледное	180	3,67	5,76	24,53	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21				
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				
ТТК 2,23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50				
ТТК 2,24	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90	0,75	23,70	118,80	0,15	0,00	0,00	0,90	17,40	90,00	28,20	2,40				
	Итого		27,97	20,65	120,28	790,43	0,20	7,78	34,85	7,10	194,15	274,09	463,51	8,27				
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	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	10,226	59,94	381,97	0,147	2,436	0,124	2,751	111,9	130,13	33,25	37,135				
	Итого за 8 день		53,88	53,339	247,58	1701,62	0,483	26,918	35,652	12,527	634,43	613,74	691,26	48,101				

День: четверг

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 из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	0,40						
7 [5]	Сыр порр.	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	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						
377 [4]	Чай с лимоном	200	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	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2						
	Итого		17,88	23,1	65,68	546,30	0,182	2,82	4,012	62,18	561,4	314,8	154,6	1,4						
Обед																				
29 [4]	Салат из сырых овощей	100	1,00	6,00	3,70	73,90	0,00	13,20	0,00	0,50	25,00	35,00	18,00	0,60						
ТТК 4.5	Свекольник	250	1,75	7,00	15,50	131,00	0,00	0,25	10,25	1,75	35,00	20,75	49,25	1,50						
ТТК 5.12	Котлеты "Нежные"	100	8,20	11,40	5,40	157,00	0,10	0,10	1,10	1,50	24,00	17,70	136,00	1,60						
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 сушеных фруктов	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						
	Фрукты (порр.) Яблоко	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						
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		28,82	32,94	157,03	1045,50	0,24	13,86	27,03	6,42	181,45	367,99	516,28	15,68						
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 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		19,16	33,16	33,72	510,00	0,14	0,34	1,54	1,18	153,14	304,4	37,84	3,9						
	Итого за 9 день		65,86	89,2	256,43	2101,80	0,565	17,018	32,582	69,78	895,988	987,19	708,72	20,98						

День: пятница

Неделя: втора

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
ТТК 5.19	Паста с ветчиной и сыром	80/180	14,45	17,2	38,70	374,17	0,01	0,15	0,35	4,55	65	17,65	90,1	3,85						
376 [4]	Чай с сахаром	200	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	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2						
	Фрукты (порт.) Яблоко	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						
	Итого		20,93	24,22	77,80	626,93	0,11	2,75	15,39	4,85	340,1	212,55	137,4	7,63						
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 3.12	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 по группе:		1,10	3,10	4,10	49,20	0,01	17,50	0,00	1,90	13,75	33,90	16,35	0,80						
ТТК 4.6	Солянка рыбная /	250	9,75	6,50	14,50	160,75	1,25	11,25	3,25	8,25	43,25	146,25	46,00	3,00						
ТТК 4.19	Суп рыбный из минтая	250/15	5,57	4,24	10,60	104,68	0,00	6,36	0,53	2,12	39,22	128,79	40,02	1,06						
	Среднее по группе:		7,66	5,37	12,55	132,71	0,63	8,81	1,89	5,19	41,24	137,52	43,01	2,03						
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]	Рис припущеный	180	4,32	4,82	44,96	240,62	23,22	0,04	0,00	0,31	7,09	30,55	93,37	0,63						
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	0,00	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		38,97	34,49	138,78	1036,12	24,08	26,44	21,59	10,80	122,76	327,65	352,60	8,34						
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						
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		20,43	13,44	58,38	432,62	0,195	2,165	0,095	4,995	295,62	332,76	48,04	1,68						
	Итого за 10 дней		80,33	72,15	274,96	2095,66	24,38	31,36	37,08	20,65	758,48	872,96	538,04	17,65						

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	74,76	77,18	265,09	2081,43	0,69	7,11	81,77	75,86	996,65	523,94	1029,85	15,78				
2	41,93	54,94	290,50	2017,57	23,68	4,32	29,93	14,70	507,34	453,94	641,85	14,35				
3	68,71	65,59	264,12	1939,30	4,91	21,21	65,12	15,57	917,66	819,04	529,86	15,86				
4	92,80	98,93	249,31	2186,93	0,65	35,95	32,03	11,43	903,17	956,41	1022,54	19,32				
5	76,77	57,23	234,11	1770,23	0,35	18,47	77,05	8,36	1005,84	931,94	624,67	10,77				
6	59,55	70,04	275,18	1993,92	0,43	5,01	51,00	21,30	896,64	654,23	1248,38	17,70				
7	70,08	79,31	251,30	1920,23	1,22	2,92	77,12	15,91	812,88	538,14	795,89	15,88				
8	53,88	53,34	247,58	1701,62	0,48	26,92	35,65	12,53	634,43	613,74	691,26	48,10				
9	65,86	89,20	256,43	2101,80	0,57	17,02	32,58	69,78	895,99	987,19	708,72	20,98				
10	80,33	72,15	274,96	2095,66	24,38	31,36	37,08	20,65	758,48	872,96	538,04	17,65				
Всего за 10 дней	684,67	717,91	2608,56	19808,70	57,35	170,28	519,33	266,08	8329,07	7351,51	7831,07	196,39				

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы (нетто, г) 12 лет и старше	Среднесуточная норма (нетто, г) 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	-	-	90	8
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	-	-
8	Фрукты (плоды) сухие, питьевник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодовоощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 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	2520	140	-	-	720	40
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. Элобов, В. А. Пыганенко, 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 2020-2021гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.