

СОГЛАСОВАНО:



Руководитель управления образования
Администрации Шибекинского городского округа

Л.Ю. Карницкая

2023

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор ООО «Фабрика Социального
питания»

Д.С. Семиколенко

2023

Примерное десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений

Шибекинского городского округа

для возраста обучающихся с 12 лет и старше

2023-2024

День: первый
 Неделю: 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
54-3г-2020 [2]	Макаронны 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									
	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. изделие пром. производства	60	3,30	3,90	20,94	132,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42									
	Фрукты (порр.)	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	Огура 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	Огура 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]	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 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																				
54-10-2020 [2]	Омлет паштетный	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

№ 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	Mg	Fe					
Завтрак																			
ТТК 5.37	Судак 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 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 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					
	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 булочное изделие, произв. пр-ма	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 лимон	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	162,58	5,58					
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблонь)	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		33,009	166,7	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

№ 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				
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 2.3	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 ступицей молочком	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 шоколадное (порциями)	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 пектиновый	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 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 (порр.)	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	0,00	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		35,61	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	Супищи Школьный (с соевым орурком)	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 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 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

№ 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	Мg	Fe				
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				
	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				
4 6 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		20,72	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	Шн 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 5.5	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	0,47				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	25,00	3,60	0,40				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		30,63	26,86	113,03	816,39	0,21	21,58	15,46	5,82	111,15	210,30	279,18	6,65				
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 (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		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

№ 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				
22314	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				
1414	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	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 /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				
21141	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				
37811	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	Цельнозерновые 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	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
ТТК 7.3	Кисель яблочный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	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				
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	38,36				

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
181 4	Капша жылкая 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. издегисе 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	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60				
ТТК 3.7	Огурец соевый/	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60				
	Среднее значение по группе:		0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60				
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	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															
159 4	Драниксы 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: сельской

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
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	119,90	168,40	17,95	0,70				
ТТК 2.1	Батон пеклепояый	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				
1/4/1	Масло сливочное (норшвиам)	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				
4/6/5/1	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 белогочанной 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				
2/1/4	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				
	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	Свекольные	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				
3/78/1/1	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 ягод (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 (норш.)	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	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	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																		
5/4-10-20/20/12	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	4,36				
	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

№ 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 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				
7/4	Сыр (порция)	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 (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 7.16	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				
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				
20/5/1	Салат из соевых орехов 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-домашнему	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	Чарохабиги из курини	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				
3/10/1/1	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:	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 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		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

№ 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	Икра 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 картошкой 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	Вялиչны с начинкой 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 запеченой 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 мясом и 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 «Нежные»	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 (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 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 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		28,03	29,98	142,18	950,65	0,36	24,62	13,84	10,10	181,94	304,79	336,81	9,58				
					Подлине													
ТТК 2.20	Омлет со сметаной 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 дней		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

Пол: вторая

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						
1874	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	195,11	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						
144	Масло сливочное (нормализованное)	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 (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						
	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						
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						
88151	Пи 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 -кей(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						
339151	Пиоре 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	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 ш/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	47,46	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

№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-овощные, 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	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	Яйца	шт./ (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. Эдобнов, 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.