

СОГЛАСОВАНО:

Директор:



" 2 " *січня* 2024 г.

Примерное десятидневное меню

Для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений

Яковлевского городского округа

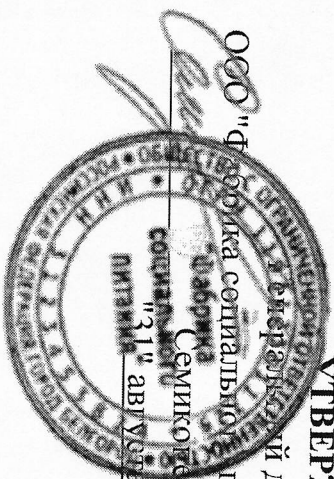
для возраста обучающихся с 12 и старше

ПТВЕРЖДАЮ:

ООО "Фабрика социальных питаний"
генеральный директор

Дубровка
Семикобонко Д.С.

"31" августа 2024 г.
Питание



2024-2025 г.

День: первый
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		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe						
Завтрак																				
ТТК 1.10.	Макаронные отварные с сыром	250	13,38	11,73	47,75	349,98	58,00	0,10	0,75	1,30	215,13	18,25	171,00	1,28						
ТТК 4.1	Помидор свежий/	40	0,44	0,08	1,4	8,08	31,92	0,016	4	0,28	4,928	6,96	9,04	0,312						
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32						
ТТК 8.2	Изделия кондитерские****	60	5,58	5,34	10,80	113,58	60,00	0,04	3,06	0,18	45,24	10,74	72,48	0,42						
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76						
	Итого	550	19,62	18,99	76,67	555,96	118,04	0,15	7,69	2,32	277,97	38,01	262,66	2,78						
Обед																				
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты (с морковью)/	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60						
ТТК 4.10	Помидор соленый**	100	1,00	0,10	3,20	17,70	0,00	0,01	6,00	0,70	8,80	13,05	30,45	0,70						
ТТК 5.2	Суп картофельный с крупой гречневой, цыпленком	250/10	7,16	8,40	17,83	175,52	135,83	0,11	1,16	0,68	18,50	41,32	110,01	1,65						
ТТК 6.20	Цыпленок	200	14,16	22,49	37,42	408,73	143,4	0,37	0,69	1,34	9,89	29,55	207,36	1,98						
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78						
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44						
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24						
	Итого	840	28,62	31,91	120,73	881,27	280,31	0,69	28,79	3,68	60,75	102,58	419,90	6,79						
Полдник																				
ТТК 3.23	Оладьи с повидлом	150/10	9,52	13,44	38	311,04	6,555	0,12	0,5	2,01	17,63	14,215	81,39	1,195						
ТТК 8.16	Кисель ягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22						
	Итого	360	9,66	13,5	60,36	401,58	8,095	0,12	12,5	2,01	26,01	18,255	91,71	1,415						
	Итого за 1 день	1750	57,89	64,40	257,76	1838,81	406,44	0,97	48,98	8,01	364,73	158,85	774,27	10,98						

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		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe					
Завтрак																			
ТТК 6.9	Суфле куриное, запеченное со сметаной	120	16,15	18,11	12,01	275,64	330,06	0,19	3,02	1,44	28,34	48,65	176,63	1,75					
ТТК 4.4	Омлет свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2					
ТТК 4.15	Кукуруза консервированная*	40	0,8	0,32	4,88	25,6	0,8	0,08	1,04	0,12	1,6	6	18,4	0,144					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22					
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48					
	Фрукт ***	200	3,2	1	42	189,8	0	0,08	20	0,8	16	84	56	1,2					
	Итого	580	21,79	19,99	83,87	599,32	331,06	0,37	27,98	2,62	53,18	143,79	268,39	3,80					
Обед																			
ТТК 4.5	Салат из свежих	100	1,28	5,37	7,30	82,65	1,09	0,01	3,65	0,64	29,69	17,46	34,22	1,11					
ТТК 5.10	Рассольник петербургский	250	2,48	4,80	17,20	121,90	127,93	0,08	1,78	0,73	18,08	25,10	71,95	0,95					
ТТК 6.6	Цыпленок (белое н/к) запеченный	100	15,61	14,80	0,43	197,36	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26					
ТТК 7.12	Картофель, тушеный с овощами	180	3,91	5,53	29,32	182,65	162,59	0,16	1,10	0,79	23,85	44,05	108,00	1,66					
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44					
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24					
	Итого	910	28,93	31,26	123,41	890,68	344,19	0,49	7,53	3,29	143,77	118,25	428,07	6,76					
Полдник																			
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Детские"	120	10,97	12,89	37,30	309,05	88,56	0,04	0,04	1,55	120,76	15,52	142,22	1,51					
ТТК 4.1	Помидор свежий/	30	0,33	0,06	1,05	6,06	23,94	0,01	3,00	0,21	3,70	5,22	6,78	0,23					
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,00	0,03	3,00	0,06	6,00	6,30	18,60	0,21					
ТТК 8.6	Напиток из цитрусовых (лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12					
	Итого	350	11,4	13,0	53,7	377,4	112,7	0,0	5,6	1,8	130,5	22,4	152,1	1,9					
	Итого за 2 дня	1840	62,14	64,21	261,03	1867,36	787,95	0,91	41,11	7,71	327,48	284,45	848,52	12,42					

День: третий
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		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак																			
ТТК 1.5.	Каша Дружба	250	7,25	3,75	40,25	224,9	17,6	0,125	0,675	0,15	144,75	42,25	177,5	0,875					
	Изделия кондитерские****	40	3,72	5,07	7,20	89,28	40,00	0,03	2,04	0,12	30,16	7,16	48,32	0,28					
ТТК 3.3	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	0,6					
ТТК 3.10	Сыр порционный	20	4,4	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174					
ТТК 8.12	Каша с молоком	200	3,9	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66					
	Итого	560	23,0	18,53	89,49	617,93	105,08	0,19	3,41	1,22	469,85	86,96	457,02	2,59					
Обед																			
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатим)/	100	0,88	5,43	3,25	65,37	38,30	0,04	7,73	0,95	15,14	14,71	27,51	0,63					
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	0,07	2,53	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99					
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	250/10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,02	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17					
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,51	14,12	7,17	197,82	32,49	0,11	2,23	0,65	18,68	11,98	109,56	1,22					
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41					
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44					
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24					
	Итого	920	28,38	32,59	122,25	895,85	232,33	0,63	30,71	3,81	109,11	201,71	469,30	9,39					
Подлник																			
ТТК 3.7	Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	5,94	6,24	38,72	234,82	84,00	0,06	0,84	2,54	72,50	17,98	134,43	1,34					
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152,00	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,60					
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76					
	Итого	380	9	11,87	52,02	349,49	1242,64	0,12	3,06	3,38	152,62	59,64	226,77	2,70					
	Итого за 3 дня	1860	60,04	62,99	263,76	1863,27	1580,05	0,94	37,18	8,40	731,58	348,31	1153,10	14,69					

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со ступеным молоком	200/10	18,33	10,12	47,67	355,03	48,53	0,10	0,94	0,36	147,70	36,13	161,61	1,09				
ТТК 3.3	Батон пектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24				
ТТК 3.5	Масло подливки сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017				
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76				
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18				
	Итого	640	25,49	21,52	81,91	623,23	101,97	0,15	2,02	0,80	369,62	66,91	341,00	2,27				
					Обед													
ТТК 4.6	Салат из моркови с зеленым горошком/	100	1,41	3,04	6,12	57,48	999,96	0,05	3,00	0,67	25,70	30,54	48,85	0,63				
ТТК 4.9	Салат из соевых стручков с луком**	100	0,92	4,52	2,52	54,39	0,00	0,02	5,08	0,58	24,78	14,38	29,42	0,64				
ТТК 5.14	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,99	6,32	8,33	98,16	6,42	0	17,25	2,28	56,96	23,03	54,22	0,77				
ТТК 6.16	Коллеты Нежные	100	13,85	15,40	14,23	250,92	16,24	0,22	0,27	0,95	10,75	10,31	137,10	1,50				
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,35	4,70	39,37	225,16	17,01	0,07	0,00	0,99	11,56	8,51	47,97	0,86				
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44				
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24				
	Итого	920	28,59	31,86	126,73	907,95	40,75	0,52	43,54	5,76	127,61	74,89	340,79	6,23				
					Полдник													
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	180/30	8,61	11,98	43,59	316,64	40,84	0,32	1,12	0,97	57,69	52,22	169,04	2,81				
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1				
	Итого	410	9	11,98	69,31	421,04	52,84	0,32	1,14	0,97	97,69	53,90	172,48	2,91				
	Итого за 4 день	1970	63,07	65,36	277,94	1952,22	195,56	0,99	46,70	7,53	594,92	195,70	854,27	11,42				

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак																			
ТТК 6.8	Омлет паровой с мясом	200/ 5	21,49	19,62	3,49	276,52	159,66	0,07	0,59	1,62	115,54	45,95	265,68	2,61					
ТТК 4.4	Огурец свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2					
ТТК 4.14	Япра овощная кабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32					
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48					
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/ 7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8					
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82					
	Итого	692	26,01	23,52	60,15	556,34	165,78	0,14	13,59	3,56	171,38	76,57	331,34	8,03					
Обед																			
ТТК 4.19	Салат из помидоров с сухариками/	100	4,22	9,29	25,37	201,95	57,68	0,08	7,00	1,93	20,90	18,18	45,61	1,00					
ТТК 4.20	Салат витаминный*	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56					
ТТК 5.11	Солянка Щкольская	250	8,8	11,225	11,525	182,325	11,7	0,175	2,275	0,95	16,25	33,175	110,125	1,4					
ТТК 6.19	Терегин Морская рыбазия	100	6,94	5,04	10,79	116,30	179,91	0,04	1,91	0,58	23,95	31,72	111,24	0,69					
ТТК 7.1	Пиоре картофельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15					
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33					
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24					
	Итого	900	28,05	31,42	124,07	891,22	272,50	0,62	11,33	4,38	119,30	129,36	424,35	6,21					
Полдник																			
	Сдобное изделие промышленного производства	65	4,88	6,37	41,9	244,27	6,50	0,05	0,00	2,28	18,85	13,00	58,50	1,37					
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1,152	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6					
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76					
	Итого	365	8	12,00	55,2	358,94	1165,14	0,11	2,22	3,12	98,97	54,66	150,84	2,73					
	Итого за 5 День	1957	61,63	66,94	239,38	1806,50	1603,42	0,86	27,14	11,05	389,65	260,60	906,53	16,97					

День: шестой
 Неделя: вторник
 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		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe					
Завтрак																			
ТТК 1.1.	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	250 /5	9,79	8,97	43,81	288,11	30,00	0,20	0,65	0,93	157,56	7,68	256,06	1,86					
ТТК 3.13	Йогурт вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87					
	Изделия кондитерские ****	80	5,46	7,30	26,54	193,77	16,8	0,128	0	2,2	19,32	27,72	05,032	1,096					
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76					
	Итого	575	20,19	20,3	85,63	599,48	109,24	0,348	0,69	3,365	201,06	43,395	35,092	4,586					
Обед																			
ТТК 4.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой/	100	1,59	4,70	6,72	75,54	201,84	0,02	9,52	0,58	24,89	16,52	34,47	0,45					
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков**	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	0,07	2,53	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99					
ТТК 5.1	Суп картофельный с рисовой крупой, цыпленком	250/ 10	6,28	6,625	15,95	148,545	132,15	0,085	0,78	0,425	15,75	25,62	90,08	1,1					
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	250	15,8	19,31	46,9	424,59	131,2	0,36	1,08	1,61	18,17	17,17	169,47	2,28					
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44					
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24					
	Итого	890	29,11	31,6	131,55	926,64	466,39	0,67	12,98	3,54	82,09	78,05	366,24	6,31					
Полдник																			
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	180/ 30	8,61	11,98	43,59	316,64	40,84	0,32	1,12	0,97	57,69	52,22	169,04	2,81					
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78					
	Итого	410	8,81	12,14	62,43	394,24	41,92	0,32	22,06	1,09	64,05	55,28	172,72	3,59					
	Итого за 6 дней	1875	58,12	64,05	279,61	1920,35	617,55	1,34	35,73	7,99	347,20	176,73	974,05	14,49					

День: сельмой

Неделя: 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		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe				
ТТК 6.17	Пудинг мясной	100	8,93	14,25	4,11	180,41	230,63	0,23	1,83	0,52	37,72	12,19	131,68	1,40				
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22				
ТТК 3.6	Оладьи из п/ф с повидлом	40/10	2,77	3,65	19,77	123,04	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68				
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48				
	Итого	550	22,31	24	88,25	655,83	254,71	0,55	6,25	2,55	70,47	163,43	399,83	7,19				
					Обед													
ТТК 4.1	Помидор свежий/	100	1,1	0,2	3,5	20,2	79,8	0,04	10	0,7	12,32	17,4	22,6	0,78				
ТТК 4.8	Огурец соленый*	100	0,80	0,10	1,50	10,10	0,00	0,02	5,00	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60				
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,87	5,87	10,53	102,41	254,32	0,03	7,75	0,68	37,59	23,33	47,40	0,95				
ТТК 6.14	Биточки Школьные	100	14,45	17,56	17,23	284,76	0,00	0,44	0,00	0,83	23,42	14,87	154,16	2,25				
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	180	4,19	4,01	42,46	222,75	14,58	0,04	0,00	0,31	5,58	27,41	83,52	0,54				
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44				
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24				
	Итого	920	27	28,40	142,88	936,24	360,70	0,75	17,77	3,36	136,11	100,29	379,52	6,30				
					Полдник													
ТТК 4.17	Слобное изделие пром. производства	65	5,66	4,75	31,85	192,73	11,70	0,07	0,00	2,60	52,65	8,45	57,85	0,85				
ТТК 8.19	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	11,52	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6				
	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76				
	Итого	365	8,3	10,38	45,15	307,40	1170,34	0,13	2,22	3,44	132,77	50,11	150,19	2,21				
	Итого за 7 дней	1835	57,92	62,88	276,28	1899,47	1785,75	1,43	26,24	9,34	339,35	313,84	929,53	15,69				

Дети: восьмой
Неделя: вторник
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
Завтрак																		
ТТК 1.3.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/ 5	4,41	5,05	23,36	156,57	23,40	0,05	0,39	0,41	84,61	12,90	78,35	0,30				
ТТК 2.2	Запеканка творожная со ступенным молоком	70/ 10	14,31	4,96	18,88	177,38	23,74	0,05	0,55	0,20	126,67	17,95	96,93	0,50				
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48				
ТТК 3.5	Масло порциым сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017				
	Фрукт +**	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82				
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76				
	Итого	685	22,77	18,4	95,76	639,68	80,18	0,15	8,98	1,79	253,96	55,53	230,21	5,85				
Обед																		
ТТК 4.5	Салат из свежых	100	1,28	5,37	7,30	82,65	1,09	0,01	3,65	0,64	29,69	17,46	34,22	1,11				
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	250/ 10	8,61	7,73	25,68	206,65	164,88	0,06	1,93	1,03	21,58	16,17	84,33	1,23				
ТТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	100	12,40	7,00	6,30	137,80	260,94	0,07	0,91	0,73	47,52	42,99	188,23	0,96				
ТТК 7.3	Рагу из овощей	180	3,02	7,74	22,95	173,56	386,55	0,09	10,64	1,15	42,48	32,02	95,27	1,15				
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,60	1,08	0,00	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44				
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	29,7	134,95	0	0,2	0	0,45	11,5	12,5	53	1,55				
	Итого	930	31,35	28,87	130,45	906,96	814,54	0,47	38,07	4,60	167,13	129,80	484,73	7,22				
Полдник																		
ТТК 3.23	Оладьи с повидлом	150/ 10	9,52	13,44	38	311,04	6,555	0,12	0,5	2,01	17,63	14,215	81,39	1,195				
ТТК 8.6	Напиток из шипровых (лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12				
	Итого	360	9,64	13,46	53,4	373,3	6,755	0,12	3,06	2,05	23,71	15,895	84,45	1,315				
	Итого за 8 дней	1975	63,76	60,71	279,60	1919,94	901,47	0,74	50,11	8,43	444,80	201,23	799,39	14,38				

День: Девятый
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		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак																			
ТТК 6.21	Ланчешник с мясом	200	15,03	18,6	33,7	362,32	97,4	0,36	0,64	1,19	31,3	14,9	174,3	2,27					
ТТК 4.4	Огурец свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2					
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0	0,044	4	0,08	8	8,4	24,8	0,28					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44					
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/ 7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8					
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18					
	Итого	687	24,95	23,46	80	630,94	123,92	0,488	6,84	1,77	265,78	57,82	390,22	3,97					
Обед																			
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты с морковью/	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60					
ТТК 4.20	Салат Витаминный**	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56					
ТТК 5.6	Суп картофельный с горохом, пышленком и сухариками	250/ 10/ 15	11,15	9,24	29,54	245,88	135,50	0,22	1,16	1,01	39,52	40,82	144,07	2,34					
ТТК 6.15	Тефтели мясные с соусом	100	7,27	14,16	10,80	199,66	8,13	0,21	1,63	0,61	9,28	7,60	98,49	1,08					
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41					
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33					
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0	0,08	0	0,18	4,6	5	21,2	0,62					
	Итого	905	32,46	34,06	130,75	959,36	282,24	0,79	44,13	3,42	87,80	199,96	515,44	9,61					
Полдник																			
ТТК 3.20	Яблоко печеные	130	0,55	0,55	18,75	82,08	4,13	0,03	5,51	0,27	19,59	10,79	13,18	2,65					
	Изделия кондитерские****	80	6,96	5,84	39,20	237,20	14,40	0,09	0,00	3,20	64,80	10,40	71,20	1,04					
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76					
	Итого	410	9,05	7,53	60,21	344,78	25,17	0,13	5,81	3,47	141,55	31,11	130,70	4,45					
	Итого за 9 дней	2002	66,45	65,05	270,95	1935,09	431,33	1,41	56,78	8,67	495,13	288,89	1036,36	18,03					

День: ДЕСЯТЫЙ
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		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак																			
ТТК 1.7.	Каша Возрская	200	7,42	7,76	42,20	268,24	32,12	0,16	0,48	0,24	117,20	45,60	172,20	1,36					
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48					
ТТК 3.10	Сыр порциви	20	4,36	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174					
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82					
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66					
	Итого	660	19,52	18,0	96,90	627,42	85,60	0,24	9,18	1,42	438,40	97,51	416,04	6,49					
Обед																			
ТТК 4.4	Огурец свежий/	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0	0,3	7	0,1	17	14	30	0,5					
ТТК 4.9	Салат из соевых отрубов с луком*	100	0,92	4,52	2,52	54,39	0,00	0,02	5,08	0,58	24,78	14,38	29,42	0,64					
ТТК 5.8	Свекольные со сметаной	250/10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,02	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17					
ТТК 6.10	Нагетсы куриные	100	24,76	11,06	8,55	232,78	17,88	0,16	0,72	1,45	30,47	80,82	182,09	1,97					
ТТК 7.1	Пиоре карпозельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15					
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44					
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	29,7	134,95	0	0,2	0	0,45	11,5	12,5	53	1,55					
	Итого	930	37,98	28,2	121,39	891,26	197,07	0,60	10,71	3,86	194,09	169,48	449,94	7,02					
Подник																			
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Дегские"	120	11,0	12,9	37,3	309,0	88,6	0,0	0,0	1,5	120,8	15,5	142,2	1,5					
ТТК 4.1	Помидор свежий/	30	0,3	0,1	1,1	6,1	23,9	0,0	3,0	0,2	3,7	5,2	6,8	0,2					
ТТК 4.15	Кукуруза консервированная*	30	0,6	0,2	3,7	19,2	0,6	0,1	0,8	0,1	1,2	4,5	13,8	0,1					
ТТК 8.16	Кисель мясной	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22					
	Итого	350	11,4	13,0	60,7	405,6	114,0	0,0	15,0	1,8	132,8	24,8	159,3	2,0					
	Итого за 10 дней	1940	68,93	59,19	279,00	1924,33	396,71	0,89	34,93	7,04	765,32	291,77	1025,31	15,48					

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	57,89	64,40	257,76	1838,81	406,44	0,97	48,98	8,01	364,73	158,85	774,27	10,98						
2	62,14	64,21	261,03	1867,36	787,95	0,91	41,11	7,71	327,48	284,45	848,52	12,42						
3	60,04	62,99	263,76	1863,27	1580,05	0,94	37,18	8,40	731,58	348,31	1153,10	14,69						
4	63,07	65,36	277,94	1952,22	195,56	0,99	46,70	7,53	594,92	195,70	854,27	11,42						
5	61,63	66,94	239,38	1806,50	1603,42	0,86	27,14	11,05	389,65	260,60	906,53	16,97						
6	58,12	64,05	279,61	1920,35	617,55	1,34	35,73	7,99	347,20	176,73	974,05	14,49						
7	57,92	62,88	276,28	1899,47	1785,75	1,43	26,24	9,34	339,35	313,84	929,53	15,69						
8	63,76	60,71	279,60	1919,94	901,47	0,74	50,11	8,43	444,80	201,23	799,39	14,38						
9	66,45	65,05	270,95	1935,09	431,33	1,41	56,78	8,67	495,13	288,89	1036,36	18,03						
10	68,93	59,19	279,00	1924,33	396,71	0,89	34,93	7,04	765,32	291,77	1025,31	15,48						
Всего за 10 дней	619,95	635,77	2685,31	18927,33	8706,22	10,48	404,90	84,17	4800,16	2520,35	9301,32	144,55						

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60-75% (завтрак, обед, полдник)		Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			60%	75%	60%	75%			
1	Хлеб ржаной	120	72	90	720	900	700	20	-
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	200	120	150	1200	1500	1150	50	-
3	Мука пшеничная	20	12	15	120	150	165	-	15
4	Крупа, бобовые	50	30	38	300	375	396	-	21
5	Макаронные изделия	20	12	15	120	150	162	-	12
6	Картофель	187	112,2	140	1122	1403	1280	-	-
7	Овощи свежие (мороженые, консервированные), в т.ч. томат-поре, зелень	320	192	240	1920	2400	1970	-	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	139	1110	1388	1150	-	-
9	Сухофрукты	20	12	15	120	150	120	-	-
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	150	1200	1500	1200	-	-
11	Масо жилованное I кат.	78	46,8	59	468	585	543	-	-
12	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные I кат.)	53	31,8	40	318	398	577	-	180
13	Рыба-филе	77	46,2	58	462	578	354	108	-
14	Молоко	350	210	263	2100	2625	1950	150	-
15	Творог 9%	60	36	45	360	450	335	25	-
16	Сыр	15	9	11	90	113	110	-	-
17	Сметана 15%	10	6	8	60	75	90	-	15
18	Масло сливочное	35	21	26	210	263	173	-	-
19	Масло растительное	18	10,8	14	108	135	143	-	8
20	Яйцо	Лшт. (40)	24	30	240	300	240	-	-
21	Сахар	35	21	26	210	263	230	-	-
22	Кондитерские изделия	15	9	11	90	113	110	-	-
23	Чай	2	1,2	2	12	15	12	-	-
24	Какао-порошок	1,2	0,72	1	7,2	9	8	-	-
25	Крахмал	4	2,4	3	24	30	24	-	-
26	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,18	0,23	1,8	2	1,2	-	-
27	Соль	5	3	4	30	38	30	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Эпонов, 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.
 7. МР 2.4.0260-21 от 04.10.2021. " Гигиена детей и подростков Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям" приложение № 1, Таблица 1.1., 1.2.
- Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.
- Примечание-**замена блюда после 1 марта 2025г.
- Примечание-***могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, агельсины, мандарины, груши.
- Примечание-****могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка диетическая, корж молочный.