

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Майская гимназия Белгородского района Белгородской области»

**П Р И К А З**

29.12.2023г.

№ 229

**Об утверждении единого  
примерного десятидневного меню  
для обучающихся МОУ «Майская гимназия»  
в 2024 году**

На основании приказа Управления образования администрации Белгородского района от 29.12.2023г № 1531 «Об утверждении единого примерного десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных организаций Белгородского района в 2024 году»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить единое примерное десятидневное меню для обучающихся МОУ «Майская гимназия» в 2024г утвержденное ООО «Фабрика социального питания» (приложение 1).

2. Заведующей столовой Ткаченко Е.С. (по согласованию) необходимо:

2.1. Обеспечить контроль организации горячим питанием обучающихся в соответствии с вариантами примерного десятидневного меню.

2.2. Усилить контроль за необоснованной заменой приготовляемых блюд.

2.3. Усилить контроль за выполнением СанПиН 2.3/4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическое требования к организации общественного питания населения» в части требований к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции.

3. Ответственному за официальный сайт гимназии Шатило Р.А. разместить примерное десятидневное меню на официальном сайте МОУ «Майская гимназия».

4. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя директора Шукшину Л.С.

Директор  
МОУ «Майская гимназия»



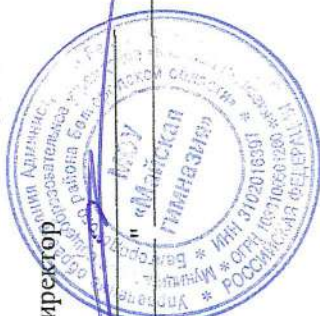
И.М. Трухачев

С приказом ознакомлена:

 Л.С. Шукшина

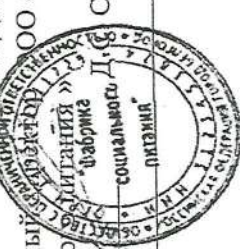
СОГЛАСОВАНО:

Директор  
" " \_\_\_\_\_ 2024



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика  
Социально-Долганий»  
" " \_\_\_\_\_ 2024  
Семикопенко  
" " \_\_\_\_\_ 2024



**Примерное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Белгородского района  
для возраста обучающихся 7-11 лет**



День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               |                |              | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |               |               |               |              | Минеральные вещества, (мг) |  |  |  |  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------|--|--|--|--|
|                |                                   |                 | Б                     | Ж            | У             | В <sub>1</sub> | С            |                                 | А              | Е             | Ca            | P             | Mg           | Fe                         |  |  |  |  |
| Завтрак        |                                   |                 |                       |              |               |                |              |                                 |                |               |               |               |              |                            |  |  |  |  |
| 54-31-2020 [2] | Макаронные отварные с сыром       | 150             | 7,95                  | 8,70         | 28,65         | 0,05           | 0,05         | 0,05                            | 0,71           | 126,00        | 100,05        | 10,95         | 0,75         |                            |  |  |  |  |
|                | Йогурт                            | 100             | 5,80                  | 5,00         | 8,00          | 0,10           | 1,40         | 0,10                            | 0,10           | 240,00        | 165,00        | 28,00         | 0,20         |                            |  |  |  |  |
| ТТК 7.16       | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 0,00           | 0,04         | 0,00                            | 0,00           | 11,10         | 2,80          | 1,40          | 0,28         |                            |  |  |  |  |
|                | Конц. изделие пром. Производства  | 60              | 3,30                  | 3,90         | 20,94         | 0,02           | 0,05         | 0,06                            | 2,52           | 18,42         | 34,26         | 3,84          | 0,42         |                            |  |  |  |  |
|                | Фрукты (порц.)                    | 150             | 1,40                  | 0,20         | 14,30         | 0,06           | 15,00        | 0,00                            | 1,70           | 30,00         | 51,00         | 24,00         | 0,90         |                            |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                      |                 | <b>18,53</b>          | <b>17,82</b> | <b>86,89</b>  | <b>0,23</b>    | <b>16,54</b> | <b>0,51</b>                     | <b>5,03</b>    | <b>425,52</b> | <b>353,11</b> | <b>68,19</b>  | <b>2,55</b>  |                            |  |  |  |  |
| Обед           |                                   |                 |                       |              |               |                |              |                                 |                |               |               |               |              |                            |  |  |  |  |
| ТТК 3.6        | Огурец свежий/                    | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,50          | 0,00           | 6,00         | 0,00                            | 0,00           | 13,98         | 24,96         | 8,40          | 0,36         |                            |  |  |  |  |
| ТТК 3.7        | Огурец солёный                    | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,02          | 0,01           | 3,00         | 0,00                            | 0,06           | 13,80         | 14,40         | 8,40          | 0,36         |                            |  |  |  |  |
|                | Среднее значение по подгруппе:    |                 | <b>0,48</b>           | <b>0,06</b>  | <b>1,26</b>   | <b>0,01</b>    | <b>4,50</b>  | <b>0,00</b>                     | <b>0,03</b>    | <b>13,89</b>  | <b>19,68</b>  | <b>8,40</b>   | <b>0,36</b>  |                            |  |  |  |  |
| 101 [4]        | Суп картофельный с рисовой крупой | 200             | 1,60                  | 2,20         | 9,60          | 0,00           | 0,30         | 0,90                            | 0,80           | 18,20         | 23,20         | 44,80         | 0,80         |                            |  |  |  |  |
| 260 [1]        | Гуляш                             | 100             | 6,90                  | 19,40        | 17,30         | 0,00           | 0,30         | 0,90                            | 0,80           | 8,90          | 23,20         | 87,90         | 1,30         |                            |  |  |  |  |
| 378 [4]        | Каша перловая рассыпчатая         | 150             | 4,46                  | 4,05         | 31,65         | 0,05           | 0,00         | 19,35                           | 0,59           | 19,85         | 154,74        | 18,98         | 0,89         |                            |  |  |  |  |
| ТТК 7.9        | Компот из фруктов и ягод с/м      | 200             | 0,28                  | 0,10         | 28,88         | 0,00           | 19,30        | 0,00                            | 0,16           | 13,66         | 7,38          | 5,78          | 0,47         |                            |  |  |  |  |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 0,00           | 0,00         | 0,00                            | 0,30           | 6,00          | 19,50         | 4,20          | 0,30         |                            |  |  |  |  |
| ТТК 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 0,10           | 0,00         | 0,00                            | 0,60           | 11,60         | 60,00         | 18,80         | 1,60         |                            |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                      |                 | <b>18,62</b>          | <b>26,51</b> | <b>119,29</b> | <b>0,15</b>    | <b>24,10</b> | <b>26,85</b>                    | <b>3,48</b>    | <b>95,30</b>  | <b>302,70</b> | <b>188,86</b> | <b>5,71</b>  |                            |  |  |  |  |
| Полдник        |                                   |                 |                       |              |               |                |              |                                 |                |               |               |               |              |                            |  |  |  |  |
| 54-10-2020 [2] | Омлет натуральный                 | 150             | 8,30                  | 10,30        | 2,10          | 0,04           | 0,20         | 0,13                            | 0,25           | 72,00         | 134,50        | 11,00         | 1,40         |                            |  |  |  |  |
| ТТК 7.8        | Компот из смеси сухофруктов       | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 0,00           | 0,02         | 0,68                            | 0,50           | 32,48         | 17,46         | 23,44         | 0,70         |                            |  |  |  |  |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 0,00           | 0,00         | 0,00                            | 0,30           | 6,00          | 19,50         | 4,20          | 0,30         |                            |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                      |                 | <b>11,26</b>          | <b>10,60</b> | <b>44,92</b>  | <b>0,04</b>    | <b>0,22</b>  | <b>0,81</b>                     | <b>1,05</b>    | <b>110,48</b> | <b>171,46</b> | <b>38,64</b>  | <b>2,40</b>  |                            |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за 1 день</b>            |                 | <b>48,41</b>          | <b>54,93</b> | <b>251,10</b> | <b>0,42</b>    | <b>40,86</b> | <b>28,17</b>                    | <b>9,55</b>    | <b>631,30</b> | <b>827,27</b> | <b>295,69</b> | <b>10,66</b> |                            |  |  |  |  |



День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № 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      | Mg     | Fe    |
| 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  | Огурец свежий/                              | 60              | 0,48                  | 0,06  | 1,50    | 8,46                            | 0,00           | 6,00  | 0,00  | 0,00  | 13,98                      | 24,96  | 8,40   | 0,36  |
| ТТК 3.7  | Икра овощная (кабачковая)                   | 60              | 1,02                  | 1,80  | 3,60    | 34,68                           | 0,00           | 3,72  | 0,00  | 1,32  | 21,84                      | 21,84  | 7,98   | 0,42  |
|          | Среднее значение по группе:                 | 30              | 0,75                  | 0,93  | 2,55    | 21,57                           | 0,00           | 4,86  | 0,00  | 0,66  | 17,91                      | 23,40  | 8,19   | 0,39  |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный                              | 100             | 2,30                  | 0,20  | 14,80   | 70,20                           | 0,00           | 0,00  | 0,00  | 0,30  | 6,00                       | 19,50  | 4,20   | 0,30  |
|          | 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                                       |                 | 20,84                 | 15,75 | 63,24   | 478,06                          | 0,14           | 7,80  | 1,37  | 5,58  | 99,23                      | 118,59 | 33,21  | 3,31  |
|          |   |                 |                       |       | Обед    |                                 |                |       |       |       |                            |        |        |       |
| 24 5     | Салат из свежих помидоров и огурцов/        | 60              | 0,54                  | 3,60  | 2,16    | 42,42                           | 0,00           | 4,92  | 0,00  | 0,18  | 11,40                      | 20,34  | 9,60   | 0,42  |
| ТТК 3.10 | Помидор соленый                             | 60              | 0,66                  | 0,06  | 2,10    | 11,58                           | 0,01           | 9,00  | 0,00  | 0,42  | 6,00                       | 21,00  | 9,00   | 0,48  |
|          | Среднее значение по группе:                 | 200 /10         | 0,60                  | 1,83  | 2,13    | 27,00                           | 0,00           | 6,96  | 0,00  | 0,30  | 8,70                       | 20,67  | 9,30   | 0,45  |
| 82 4     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной    | 90              | 1,47                  | 4,09  | 8,78    | 77,77                           | 0,00           | 0,01  | 9,60  | 2,01  | 40,70                      | 21,60  | 43,70  | 1,00  |
| ТТК 5.17 | Котлеты «Неженье»                           | 150             | 8,28                  | 12,96 | 4,86    | 141,30                          | 0,18           | 0,27  | 0,02  | 2,07  | 14,13                      | 108,63 | 15,84  | 1,26  |
| 378  5   | Каша гречневая рассыпчатая                  | 200             | 0,16                  | 5,79  | 38,52   | 240,51                          | 0,24           | 0,00  | 0,02  | 0,60  | 15,39                      | 203,33 | 135,48 | 4,65  |
| ТТК 7.7  | Компот из свежих плодов (яблок)             | 30              | 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              | 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 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40              | 2,60                  | 0,50  | 15,80   | 78,10                           | 0,10           | 0,00  | 0,00  | 0,60  | 11,60                      | 60,00  | 18,80  | 1,60  |
|          | Итого                                       |                 | 26,65                 | 33,27 | 117,81  | 848,24                          | 0,55           | 22,06 | 19,23 | 8,56  | 168,56                     | 501,07 | 294,76 | 12,10 |
|          |   |                 |                       |       | Полдник |                                 |                |       |       |       |                            |        |        |       |
| 159 4    | Драники картофельные со сметаной            | 150/10          | 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 7.7  | Чай с сахаром                               | 200/15          | 0,08                  | 0,02  | 15,00   | 60,46                           | 0,00           | 2,84  | 0,00  | 0,02  | 14,20                      | 4,40   | 2,40   | 0,36  |
|          | Итого                                       |                 | 4,81                  | 12,08 | 44,26   | 327,14                          | 0,19           | 8,84  | 33,60 | 3,91  | 50,97                      | 133,42 | 45,14  | 1,66  |
|          | Итого за 2 дня:                             |                 | 52,31                 | 61,11 | 225,31  | 1653,44                         | 0,88           | 38,70 | 54,20 | 18,05 | 318,75                     | 753,08 | 373,10 | 17,06 |



День: третий  
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рецепта      | Наименование блюда                              | Пищевые вещества, (г) |              |              |               |                | Энергетическая ценность, (ккал) |              |               |              |               | Витамины, (мг) |               |              |  |  | Минеральные вещества, (мг) |  |  |  |  |
|----------------|---|-----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--|--|----------------------------|--|--|--|--|
|                |   | Масса порции, г       | Б            | Ж            | У             | В              | В1                              | С            | А             | Е            | Са            | Р              | Мg            | Fe           |  |  |                            |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |   |                       |              |              |               |                |                                 |              |               |              |               |                |               |              |  |  |                            |  |  |  |  |
| 182[4]         | Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным | 150 /5                | 6,14         | 8,18         | 26,78         | 205,34         | 0,05                            | 4,96         | 0,31          | 1,55         | 134,28        | 146,01         | 31,12         | 0,47         |  |  |                            |  |  |  |  |
| ТТК 2.20       | Оладьи п/ф со ступенчатым молоком               | 100/10                | 5,20         | 5,83         | 23,47         | 167,30         | 0,16                            | 0,10         | 0,02          | 2,41         | 53,42         | 55,05          | 128,80        | 1,32         |  |  |                            |  |  |  |  |
|                | Масло подсолнечное (порциями)                   | 10                    | 0,25         | 5,30         | 1,89          | 56,00          | 0,00                            | 0,00         | 0,04          | 0,10         | 2,40          | 3,00           | 0,00          | 0,02         |  |  |                            |  |  |  |  |
|                | 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         |  |  |                            |  |  |  |  |
|                | 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         |  |  |                            |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                                    |                       | <b>20,37</b> | <b>24,73</b> | <b>118,34</b> | <b>777,34</b>  | <b>0,41</b>                     | <b>6,66</b>  | <b>0,41</b>   | <b>5,76</b>  | <b>223,40</b> | <b>320,46</b>  | <b>198,12</b> | <b>4,49</b>  |  |  |                            |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |   |                       |              |              |               |                |                                 |              |               |              |               |                |               |              |  |  |                            |  |  |  |  |
| 32[5]          | Салат из свеклы с сыром                         | 60                    | 2,82         | 5,70         | 4,28          | 79,68          | 0,01                            | 4,93         | 0,02          | 1,42         | 97,18         | 65,96          | 13,84         | 0,77         |  |  |                            |  |  |  |  |
| 102[4]         | Суп картофельный с горохом и сухариками         | 200/15                | 4,73         | 4,52         | 14,19         | 127,50         | 0,00                            | 0,22         | 4,95          | 2,15         | 36,77         | 30,53          | 75,68         | 1,72         |  |  |                            |  |  |  |  |
| ТТК 5.35       | Рыба, тушеная с овощами (минтай)                | 90/30                 | 9,40         | 7,44         | 2,76          | 126,96         | 0,00                            | 0,12         | 1,32          | 2,28         | 57,60         | 68,52          | 269,88        | 1,20         |  |  |                            |  |  |  |  |
| 339[5]         | Пюре картофельное                               | 150                   | 3,06         | 4,80         | 15,90         | 119,04         | 0,14                            | 18,17        | 0,03          | 0,18         | 36,98         | 86,60          | 27,75         | 1,01         |  |  |                            |  |  |  |  |
| ТТК 6.4        | Картофель по-деревенски                         | 150                   | 2,69         | 12,50        | 15,45         | 186,40         | 0,15                            | 34,88        | 0,00          | 6,72         | 36,60         | 78,93          | 34,37         | 1,29         |  |  |                            |  |  |  |  |
|                | Среднее значение по группе:                     | 200                   | 2,87         | 8,65         | 15,68         | 152,72         | 0,14                            | 26,52        | 0,02          | 3,45         | 36,79         | 82,76          | 31,06         | 1,15         |  |  |                            |  |  |  |  |
| ТТК 7.8        | Компот из смеси сухофруктов                     | 150                   | 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 (порц.)                                  | 30                    | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 66,60          | 0,00                            | 0,00         | 15,00         | 0,30         | 24,00         | 13,50          | 16,50         | 3,30         |  |  |                            |  |  |  |  |
| 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 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40                    | 2,60         | 0,50         | 15,80         | 78,10          | 0,10                            | 0,00         | 0,00          | 0,60         | 11,60         | 60,00          | 18,80         | 1,60         |  |  |                            |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                                    |                       | <b>25,98</b> | <b>27,71</b> | <b>110,22</b> | <b>811,24</b>  | <b>0,25</b>                     | <b>31,80</b> | <b>21,98</b>  | <b>11,00</b> | <b>302,41</b> | <b>358,23</b>  | <b>453,40</b> | <b>10,74</b> |  |  |                            |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b> |   |                       |              |              |               |                |                                 |              |               |              |               |                |               |              |  |  |                            |  |  |  |  |
| ТТК 3.32       | Сэндвич Школьный                                | 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 3.24       | Салат из моркови с яблоком                      | 60                    | 0,60         | 4,08         | 4,74          | 58,08          | 0,00                            | 5,76         | 0,00          | 1,98         | 26,34         | 24,84          | 16,80         | 0,84         |  |  |                            |  |  |  |  |
| 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         |  |  |                            |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                                    |                       | <b>12,06</b> | <b>15,00</b> | <b>49,32</b>  | <b>380,52</b>  | <b>0,07</b>                     | <b>9,86</b>  | <b>82,50</b>  | <b>2,97</b>  | <b>278,98</b> | <b>233,26</b>  | <b>41,21</b>  | <b>2,42</b>  |  |  |                            |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за 3 день</b>                          |                       | <b>55,73</b> | <b>64,23</b> | <b>243,00</b> | <b>1792,36</b> | <b>0,56</b>                     | <b>47,47</b> | <b>104,88</b> | <b>17,67</b> | <b>766,98</b> | <b>826,92</b>  | <b>610,63</b> | <b>15,78</b> |  |  |                            |  |  |  |  |





День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.   | Наименование блюда                                | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |        |         | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |       | Минеральные вещества, (мг) |        |        |        |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------|---|-----------------|-----------------------|--------|---------|---------------------------------|----------------|-------|-------|----------------------------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|          |   |                 | Б                     | Ж      | У       |                                 | В1             | С     | А     | Е                          | Са     | Р      | Mg     | Fe    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  |   |                 |                       |        |         |                                 |                |       |       |                            |        |        |        |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223[4]   | Запеканка из творога со ступенным молоком         | 150/10          | 7,18                  | 5,46   | 13,34   | 131,22                          | 0,05           | 1,31  | 0,08  | 4,59                       | 166,78 | 202,00 | 22,27  | 0,53  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14[4]    | Масло сливочное (порциями)                        | 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                                  | 30              | 2,40                  | 0,08   | 15,90   | 73,88                           | 0,06           | 1,20  | 0,00  | 0,00                       | 11,40  | 39,00  | 7,80   | 0,75  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | 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   | 15,54           | 19,20                 | 53,77  | 450,11  | 0,21                            | 5,11           | 0,16  | 4,69  | 431,68                     | 425,40 | 60,87  | 1,78   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед     |   |                 |                       |        |         |                                 |                |       |       |                            |        |        |        |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 [4]   | Салат из капусты белокочанной                     | 60              | 0,85                  | 3,05   | 5,41    | 52,46                           | 0,02           | 19,47 | 0,00  | 1,39                       | 22,42  | 16,57  | 9,10   | 0,31  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 4.4  | Солянка "Школьная"                                | 200             | 8,20                  | 8,60   | 9,60    | 148,60                          | 0,00           | 0,20  | 12,80 | 0,60                       | 40,80  | 167,00 | 46,00  | 3,20  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 5.47 | Шницель куриный                                   | 90              | 11,84                 | 14,56  | 3,84    | 193,76                          | 0,08           | 0,08  | 0,32  | 1,68                       | 19,52  | 15,12  | 130,72 | 1,60  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 [1]  | Каша рисовая рассыпчатая/                         | 150             | 3,60                  | 4,02   | 31,47   | 176,46                          | 0,03           | 0,00  | 19,35 | 0,26                       | 5,91   | 77,81  | 23,46  | 0,53  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 5.27 | Пельмени отварные с маслом сливочным              | 240/5           | 9,70                  | 11,20  | 18,30   | 212,80                          | 0,00           | 0,36  | 5,76  | 7,20                       | 52,20  | 31,68  | 233,28 | 3,06  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Среднее значение по группе:                       | 8,38            | 16,67                 | 28,10  | 316,69  | 0,06                            | 0,22           | 12,72 | 4,57  | 38,82                      | 62,30  | 194,73 | 2,59   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | 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 7.3  | 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  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 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 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40              | 2,60                  | 0,50   | 15,80   | 78,10                           | 0,10           | 0,00  | 0,00  | 0,60                       | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,60  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Итого   | 24,31           | 29,28                 | 118,21 | 854,31  | 0,23                            | 35,99          | 25,52 | 9,33  | 165,34                     | 392,69 | 300,18 | 9,28   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  |   |                 |                       |        |         |                                 |                |       |       |                            |        |        |        |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 2.4  | Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной | 150/10          | 5,43                  | 4,25   | 20,24   | 140,91                          | 0,08           | 1,28  | 0,04  | 1,44                       | 52,80  | 67,43  | 15,95  | 19,31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 6,09            | 4,35                  | 48,26  | 250,39  | 0,08                            | 1,30           | 0,72  | 1,94  | 85,28                      | 84,89  | 39,39  | 20,01  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Итого за 5 дней                                   | 51,13           | 52,83                 | 240,64 | 1636,42 | 0,52                            | 42,40          | 26,40 | 15,97 | 682,30                     | 902,98 | 400,45 | 31,06  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реч.         | Наименование блюда                                      | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |       |        |         | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |       |        | Минеральные вещества, (мг) |        |      |    |
|----------------|---|-----------------|-----------------------|-------|--------|---------|---------------------------------|----------------|-------|-------|--------|----------------------------|--------|------|----|
|                |   |                 | Б                     | Ж     | У      | В       |                                 | В1             | С     | А     | Е      | Са                         | Р      | Мg   | Fe |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                       |       |        |         |                                 |                |       |       |        |                            |        |      |    |
| 181[4]         | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 150/5           | 8,29                  | 11,28 | 23,17  | 227,30  | 0,06                            | 0,84           | 0,07  | 46,34 | 96,75  | 85,95                      | 14,55  | 0,31 |    |
|                | Конд. изделие 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   |                 | 15,27                 | 18,80 | 76,11  | 534,66  | 0,18                            | 2,29           | 0,57  | 48,96 | 366,27 | 286,61                     | 49,19  | 1,21 |    |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                       |       |        |         |                                 |                |       |       |        |                            |        |      |    |
| ТТК 3.6        | Огурец свежий/  | 60              | 0,48                  | 0,06  | 1,50   | 8,46    | 0,00                            | 6,00           | 0,00  | 0,00  | 13,98  | 24,96                      | 8,40   | 0,36 |    |
| ТТК 3.7        | Огурец солёный  | 60              | 0,48                  | 0,06  | 1,02   | 6,54    | 0,01                            | 3,00           | 0,00  | 0,06  | 13,80  | 14,40                      | 8,40   | 0,36 |    |
|                | Среднее значение по группе:                             |                 | 0,48                  | 0,06  | 1,26   | 7,50    | 0,01                            | 4,50           | 0,00  | 0,03  | 13,89  | 19,68                      | 8,40   | 0,36 |    |
| 102 [4]        | Суп картофельный с горохом и сухариками                 | 200/15          | 4,71                  | 4,53  | 14,22  | 116,50  | 0,00                            | 0,20           | 5,01  | 2,09  | 36,70  | 30,59                      | 75,77  | 1,76 |    |
| 265[4]         | Плов из свинины   | 90/150          | 13,60                 | 19,38 | 22,44  | 318,58  | 0,00                            | 0,51           | 1,53  | 3,06  | 14,11  | 44,88                      | 197,88 | 2,04 |    |
| 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  | 30              | 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 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40              | 2,60                  | 0,50  | 15,80  | 78,10   | 0,10                            | 0,00           | 0,00  | 0,60  | 11,60  | 60,00                      | 18,80  | 1,60 |    |
|                | Итого   |                 | 24,35                 | 24,77 | 96,54  | 700,36  | 0,11                            | 5,23           | 7,22  | 6,58  | 114,78 | 192,11                     | 328,49 | 6,76 |    |
| <b>Полдник</b> |   |                 |                       |       |        |         |                                 |                |       |       |        |                            |        |      |    |
| 159[4]         | Драники картофельные со сметаной                        | 150/10          | 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 7.9        | 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 |    |
|                | Итого   |                 | 4,95                  | 12,16 | 61,94  | 399,14  | 0,19                            | 6,00           | 52,90 | 4,05  | 50,55  | 134,80                     | 50,12  | 1,78 |    |
|                | Итого за 6 дней   |                 | 44,57                 | 55,73 | 234,58 | 1634,16 | 0,48                            | 13,52          | 60,68 | 59,58 | 531,60 | 613,53                     | 427,79 | 9,75 |    |



День: сельмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               |                |             | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |               |               |               | Минеральные вещества, (мг) |  |  |  |  |
|----------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|--|--|--|--|
|                |  |                 | Б                     | Ж            | У             | В <sub>1</sub> | С           |                                 | А              | Е            | Са            | Р             | Mg            | Fe                         |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                       |              |               |                |             |                                 |                |              |               |               |               |                            |  |  |  |  |
| 223[4]         | Запеканка из творога с повидлом          | 150 / 10        | 9,65                  | 7,92         | 22,88         | 201,34         | 0,05        | 1,23                            | 0,06           | 4,56         | 119,90        | 168,40        | 17,95         | 0,70                       |  |  |  |  |
| ТТК 2.1        | Батон пектиновый                         | 30              | 2,40                  | 0,08         | 15,90         | 73,88          | 0,06        | 1,20                            | 0,00           | 0,00         | 11,40         | 39,00         | 7,80          | 0,75                       |  |  |  |  |
| 14[4]          | Масло сливочное (порциями)               | 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 [5]        | 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                       |  |  |  |  |
|                | Кефир 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                       |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>17,61</b>          | <b>18,99</b> | <b>70,79</b>  | <b>466,94</b>  | <b>0,20</b> | <b>17,81</b>                    | <b>0,12</b>    | <b>6,87</b>  | <b>310,22</b> | <b>366,46</b> | <b>67,19</b>  | <b>2,46</b>                |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                       |              |               |                |             |                                 |                |              |               |               |               |                            |  |  |  |  |
| ТТК 3.15       | Салат из капусты белокачанной с огурцом/ | 60              | 0,90                  | 3,06         | 4,74          | 50,10          | 0,00        | 19,80                           | 0,00           | 2,34         | 26,16         | 21,00         | 11,10         | 0,36                       |  |  |  |  |
| 21 [4]         | Салат из капусты белокачанной            | 60              | 0,85                  | 3,05         | 5,41          | 52,46          | 0,02        | 19,47                           | 0,00           | 1,39         | 22,42         | 16,57         | 9,10          | 0,31                       |  |  |  |  |
|                | <b>Среднее значение погруппе:</b>        |                 | <b>0,87</b>           | <b>3,05</b>  | <b>5,08</b>   | <b>51,28</b>   | <b>0,01</b> | <b>19,64</b>                    | <b>0,00</b>    | <b>1,86</b>  | <b>24,29</b>  | <b>18,78</b>  | <b>10,10</b>  | <b>0,33</b>                |  |  |  |  |
| ТТК 4.3        | Свекольник                               | 200             | 1,40                  | 5,60         | 12,40         | 105,60         | 0,20        | 8,20                            | 0,00           | 1,40         | 28,00         | 39,40         | 16,60         | 1,20                       |  |  |  |  |
| ТТК 5.18       | Котлеты особые                           | 90              | 12,80                 | 11,00        | 11,60         | 141,70         | 0,02        | 0,04                            | 0,80           | 0,00         | 16,80         | 19,00         | 111,80        | 1,40                       |  |  |  |  |
| 378 [1]        | Каша гречневая рассыпчатая               | 150             | 4,46                  | 4,05         | 38,52         | 208,35         | 0,05        | 0,00                            | 19,35          | 0,59         | 19,85         | 154,74        | 18,98         | 0,89                       |  |  |  |  |
| ТТК 7.7        | Компот из свежих яблов (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                       |  |  |  |  |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                           | 30              | 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 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 78,10          | 0,10        | 0,00                            | 0,00           | 0,60         | 11,60         | 60,00         | 18,80         | 1,60                       |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>24,59</b>          | <b>24,56</b> | <b>118,08</b> | <b>736,83</b>  | <b>0,39</b> | <b>28,78</b>                    | <b>20,15</b>   | <b>4,83</b>  | <b>120,48</b> | <b>315,82</b> | <b>185,61</b> | <b>6,65</b>                |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b> |  |                 |                       |              |               |                |             |                                 |                |              |               |               |               |                            |  |  |  |  |
| 54-10-2020 [2] | Омлет натуральный                        | 150             | 8,30                  | 10,30        | 2,10          | 134,30         | 0,08        | 0,40                            | 0,26           | 0,50         | 144,00        | 269,00        | 22,00         | 2,80                       |  |  |  |  |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                           | 30              | 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                       |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>9,91</b>           | <b>10,45</b> | <b>26,97</b>  | <b>241,60</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,40</b>                     | <b>0,30</b>    | <b>0,70</b>  | <b>159,10</b> | <b>283,40</b> | <b>27,60</b>  | <b>3,28</b>                |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за 7 день</b>                   |                 | <b>52,11</b>          | <b>54,00</b> | <b>215,83</b> | <b>1445,38</b> | <b>0,68</b> | <b>46,99</b>                    | <b>20,57</b>   | <b>12,40</b> | <b>589,80</b> | <b>965,68</b> | <b>280,41</b> | <b>12,40</b>               |  |  |  |  |



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рсч.   | Наименование блюда                     | Пищевые вещества, (г) |              |              | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |                |              | Минеральные вещества, (мг) |              |               |               |               |              |
|----------|--|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|----------------|--------------|----------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|          |  | Масса порции, г       | Б            | Ж            |                                 | У              | В <sub>1</sub> | С            | А                          | Е            | Са            | Р             | Mg            | Fe           |
| Завтрак  |  |                       |              |              |                                 |                |                |              |                            |              |               |               |               |              |
| ТТК 1.1  | Каша «Дружба» с маслом и с сахаром     | 150 /5/5              | 6,13         | 6,63         | 30,71                           | 207,08         | 0,10           | 0,21         | 0,02                       | 0,77         | 78,19         | 25,19         | 100,13        | 0,44         |
| ТТК 3.34 | Буженина из свиных(порциям)/           | 30                    | 5,88         | 9,24         | 0,00                            | 106,68         | 0,19           | 0,00         | 0,00                       | 0,12         | 6,60          | 48,00         | 6,60          | 0,54         |
| 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                   | 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 2.1  | Батон пектиновый                       | 30                    | 2,40         | 0,08         | 15,90                           | 73,88          | 0,03           | 0,00         | 0,00                       | 0,51         | 5,70          | 19,50         | 3,90          | 0,36         |
| 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         |
|          | <b>Итого</b>                           |                       | <b>20,53</b> | <b>22,07</b> | <b>75,91</b>                    | <b>584,39</b>  | <b>0,38</b>    | <b>15,35</b> | <b>0,11</b>                | <b>3,20</b>  | <b>307,59</b> | <b>245,09</b> | <b>144,43</b> | <b>2,72</b>  |
| Обед     |  |                       |              |              |                                 |                |                |              |                            |              |               |               |               |              |
| ТТК 3.25 | Салат из помидоров с сыром/            | 60                    | 2,18         | 6,05         | 2,23                            | 72,10          | 0,26           | 0,03         | 11,89                      | 1,67         | 104,18        | 13,58         | 67,34         | 0,56         |
| 20 /5/   | Салат из соевых отрудов с луком        | 60                    | 0,52         | 3,07         | 1,57                            | 35,92          | 0,01           | 3,33         | 0,00                       | 1,39         | 13,97         | 16,94         | 8,06          | 0,37         |
|          | Среднее значение по группе:            |                       | <b>1,35</b>  | <b>4,56</b>  | <b>1,90</b>                     | <b>54,01</b>   | <b>0,14</b>    | <b>1,68</b>  | <b>5,94</b>                | <b>1,53</b>  | <b>59,07</b>  | <b>15,26</b>  | <b>37,70</b>  | <b>0,46</b>  |
| ТТК 4.11 | Суп лапша по-домашнему                 | 200/10                | 2,31         | 2,31         | 14,70                           | 88,83          | 0,00           | 0,00         | 6,93                       | 1,05         | 24,57         | 29,82         | 56,70         | 1,05         |
| ТТК 5.23 | Наггетсы куриные                       | 90                    | 13,44        | 11,36        | 3,84                            | 171,36         | 0,08           | 0,08         | 0,32                       | 1,68         | 19,52         | 15,12         | 130,72        | 1,60         |
| 310 /1/  | Картофель отварной с маслом сливочным/ | 150 /5                | 3,64         | 7,65         | 31,54                           | 209,51         | 0,03           | 0,00         | 19,37                      | 0,31         | 7,11          | 79,31         | 25,46         | 0,54         |
| ТТК 6.6  | Картофель, тушеный с овощами           | 150                   | 3,96         | 6,57         | 29,48                           | 192,86         | 0,18           | 25,97        | 0,00                       | 2,64         | 35,46         | 109,98        | 43,86         | 1,67         |
|          | Среднее значение по группе:            |                       | <b>3,80</b>  | <b>7,11</b>  | <b>30,51</b>                    | <b>201,18</b>  | <b>0,11</b>    | <b>12,98</b> | <b>9,69</b>                | <b>1,47</b>  | <b>21,29</b>  | <b>94,64</b>  | <b>34,66</b>  | <b>1,10</b>  |
| 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                         | 30                    | 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 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40                    | 2,60         | 0,50         | 15,80                           | 78,10          | 0,10           | 0,00         | 0,00                       | 0,60         | 11,60         | 60,00         | 18,80         | 1,60         |
|          | <b>Итого</b>                           |                       | <b>26,08</b> | <b>26,14</b> | <b>110,42</b>                   | <b>781,22</b>  | <b>0,42</b>    | <b>34,04</b> | <b>22,88</b>               | <b>6,79</b>  | <b>155,71</b> | <b>241,72</b> | <b>288,56</b> | <b>6,58</b>  |
| Полдник  |  |                       |              |              |                                 |                |                |              |                            |              |               |               |               |              |
| ТТК 3.32 | Сэндвич Школьный                       | 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 3.24 | Салат из моркови с яблоком             | 60                    | 0,60         | 4,08         | 4,74                            | 58,08          | 0,00           | 5,76         | 0,00                       | 1,98         | 26,34         | 24,84         | 16,80         | 0,84         |
| 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         |
|          | <b>Итого</b>                           |                       | <b>12,14</b> | <b>15,04</b> | <b>47,14</b>                    | <b>366,34</b>  | <b>0,07</b>    | <b>8,78</b>  | <b>83,18</b>               | <b>3,29</b>  | <b>295,76</b> | <b>234,40</b> | <b>61,29</b>  | <b>2,74</b>  |
|          | <b>Итого за 8 день</b>                 |                       | <b>58,75</b> | <b>63,24</b> | <b>233,48</b>                   | <b>1731,95</b> | <b>0,87</b>    | <b>58,17</b> | <b>106,17</b>              | <b>13,29</b> | <b>759,06</b> | <b>721,21</b> | <b>494,28</b> | <b>12,04</b> |



День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.                         | Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               |             | Энергетическая ценность, (ккал) |              |               |               | Витамины, (мг) |              |    |  | Минеральные вещества, (мг) |  |  |  |
|--------------------------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----|--|----------------------------|--|--|--|
|                                |  |                 | Б                     | Ж            | У             | С           | В1                              | А            | Е             | Са            | Р              | Мg           | Fe |  |                            |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |  |                 |                       |              |               |             |                                 |              |               |               |                |              |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 5.24                       | Омлет паровой с мясом                    | 150             | 8,20                  | 9,70         | 2,01          | 0,68        | 3,36                            | 6,21         | 67,94         | 13,40         | 115,37         | 1,53         |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 3.6                        | Огурец свежий/                           | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,50          | 0,00        | 0,00                            | 0,00         | 13,98         | 24,96         | 8,40           | 0,36         |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 3.3                        | Икра овощная (кабачковая)/               | 60              | 1,02                  | 1,80         | 3,60          | 0,00        | 0,00                            | 1,32         | 21,84         | 21,84         | 7,98           | 0,42         |    |  |                            |  |  |  |
| Среднее значение по подгруппе: |  |                 |                       |              |               |             |                                 |              |               |               |                |              |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 2.18                       | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 0,00        | 0,00                            | 0,66         | 23,15         | 32,76         | 11,34          | 0,53         |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 2.3                        | Блишечки с начинкой из ш/ф               | 120             | 6,60                  | 6,36         | 36,00         | 0,16        | 0,00                            | 0,30         | 6,00          | 19,50         | 4,20           | 0,30         |    |  |                            |  |  |  |
|                                | Молоко                                   | 200             | 5,80                  | 6,40         | 9,40          | 0,10        | 0,00                            | 2,04         | 8,40          | 75,60         | 30,00          | 1,68         |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 7.14                       | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/15/7        | 0,14                  | 0,02         | 15,20         | 0,00        | 0,00                            | 0,00         | 240,00        | 180,00        | 28,00          | 0,20         |    |  |                            |  |  |  |
|                                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>23,97</b>          | <b>23,63</b> | <b>80,52</b>  | <b>0,94</b> | <b>3,36</b>                     | <b>9,23</b>  | <b>359,69</b> | <b>325,66</b> | <b>191,31</b>  | <b>4,60</b>  |    |  |                            |  |  |  |
| <b>Обед</b>                    |  |                 |                       |              |               |             |                                 |              |               |               |                |              |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 3.12                       | Салат из запеченой свеклы                | 60              | 0,84                  | 3,60         | 4,98          | 0,00        | 0,00                            | 1,64         | 21,00         | 24,54         | 12,54          | 0,78         |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 4.9                        | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20          | 1,98                  | 2,42         | 13,64         | 0,00        | 0,00                            | 9,68         | 1,10          | 26,18         | 63,58          | 1,10         |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 5.17                       | Котлеты «Нежные»                         | 90              | 8,28                  | 12,96        | 4,86          | 0,18        | 0,02                            | 2,07         | 14,13         | 108,63        | 15,84          | 1,26         |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 6.7                        | Макаронные изделия отварные              | 150             | 5,52                  | 4,52         | 24,95         | 0,06        | 0,00                            | 0,15         | 4,86          | 37,17         | 21,12          | 1,11         |    |  |                            |  |  |  |
|                                | Фрукты (порр.)                           | 150             | 1,40                  | 0,20         | 14,30         | 0,06        | 0,00                            | 1,70         | 30,00         | 51,00         | 24,00          | 0,90         |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 7.8                        | Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 0,00        | 0,68                            | 0,50         | 32,48         | 17,46         | 23,44          | 0,70         |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 2.18                       | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 0,00        | 0,00                            | 0,30         | 6,00          | 19,50         | 4,20           | 0,30         |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 2.19                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 0,10        | 0,00                            | 0,60         | 11,60         | 60,00         | 18,80          | 1,60         |    |  |                            |  |  |  |
|                                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>23,58</b>          | <b>24,50</b> | <b>121,35</b> | <b>0,40</b> | <b>10,53</b>                    | <b>8,88</b>  | <b>146,25</b> | <b>344,48</b> | <b>183,52</b>  | <b>7,75</b>  |    |  |                            |  |  |  |
| <b>Полдник</b>                 |  |                 |                       |              |               |             |                                 |              |               |               |                |              |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 2.20                       | Оладьи со сметанным соусом               | 150/10          | 7,18                  | 7,47         | 34,89         | 0,17        | 0,00                            | 2,65         | 26,21         | 36,39         | 138,17         | 1,43         |    |  |                            |  |  |  |
| ТТК 7.3                        | Кисель ягодный                           | 200             | 0,58                  | 0,06         | 30,20         | 0,00        | 1,10                            | 0,18         | 15,70         | 16,32         | 3,36           | 0,38         |    |  |                            |  |  |  |
|                                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>7,76</b>           | <b>7,53</b>  | <b>65,09</b>  | <b>0,17</b> | <b>1,10</b>                     | <b>2,83</b>  | <b>41,91</b>  | <b>52,71</b>  | <b>141,53</b>  | <b>1,81</b>  |    |  |                            |  |  |  |
|                                | <b>Итого за 9 день</b>                   |                 | <b>55,31</b>          | <b>55,66</b> | <b>266,96</b> | <b>1,50</b> | <b>13,91</b>                    | <b>20,94</b> | <b>547,85</b> | <b>722,85</b> | <b>516,36</b>  | <b>14,16</b> |    |  |                            |  |  |  |

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рецепта | Наименование блюда                              | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |        |         |                | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |        |        |        |        |      | Минеральные вещества, (мг) |  |  |  |  |  |
|-----------|---|-----------------|-----------------------|--------|---------|----------------|---------------------------------|----------------|-------|--------|--------|--------|--------|------|----------------------------|--|--|--|--|--|
|           |   |                 | Б                     | Ж      | У       | В <sub>1</sub> |                                 | С              | А     | Е      | Са     | Р      | Mg     | Fe   |                            |  |  |  |  |  |
|           |   |                 | Завтрак               |        |         |                |                                 |                |       |        |        |        |        |      |                            |  |  |  |  |  |
| 182[4]    | Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным | 150/5           | 6,14                  | 8,18   | 26,78   | 205,34         | 0,05                            | 4,96           | 0,31  | 1,55   | 134,28 | 146,01 | 31,12  | 0,47 |                            |  |  |  |  |  |
| 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 |                            |  |  |  |  |  |
| 14[4]     | 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 |                            |  |  |  |  |  |
| ТТК 7.16  | 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 |                            |  |  |  |  |  |
|           | 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   | 11,07           | 13,80                 | 79,17  | 485,20  | 0,19           | 21,56                           | 0,39           | 3,35  | 192,98 | 253,41 | 68,32  | 2,67   |      |                            |  |  |  |  |  |
|           |   |                 | Обед                  |        |         |                |                                 |                |       |        |        |        |        |      |                            |  |  |  |  |  |
| ТТК 3.20  | Салат из красной консервированной фасоли        | 60              | 3,86                  | 3,35   | 22,71   | 136,48         | 0,00                            | 0,21           | 0,00  | 2,06   | 50,59  | 46,33  | 178,65 | 2,34 |                            |  |  |  |  |  |
| 88[5]     | Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной   | 200/10          | 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  | Финш-кейк(минтай)                               | 90              | 14,31                 | 8,64   | 10,80   | 178,20         | 0,18                            | 0,09           | 0,63  | 2,88   | 107,28 | 41,13  | 201,33 | 1,08 |                            |  |  |  |  |  |
| 339 [5]   | Пюре картофельное                               | 150             | 3,06                  | 4,80   | 15,90   | 119,04         | 0,14                            | 18,17          | 0,03  | 0,18   | 36,98  | 86,60  | 27,75  | 1,01 |                            |  |  |  |  |  |
| 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                                  | 30              | 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 2.19  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40              | 2,60                  | 0,50   | 15,80   | 78,10          | 0,10                            | 0,00           | 0,00  | 0,60   | 11,60  | 60,00  | 18,80  | 1,60 |                            |  |  |  |  |  |
|           | Итого   | 27,84           | 21,74                 | 115,33 | 768,35  | 0,42           | 37,77                           | 14,26          | 7,98  | 266,41 | 279,34 | 475,81 | 7,39   |      |                            |  |  |  |  |  |
|           |   |                 | Полдник               |        |         |                |                                 |                |       |        |        |        |        |      |                            |  |  |  |  |  |
| ТТК 2.3   | Блинчики с начинкой из п/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 (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 |                            |  |  |  |  |  |
|           | 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                                | 45,67           | 42,07                 | 250,38 | 1562,80 | 0,78           | 60,23                           | 14,65          | 13,45 | 481,72 | 612,75 | 579,27 | 12,67  |      |                            |  |  |  |  |  |



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 <sub>1</sub> | С      | А      | Е      | Са      | Р                          | Мg      | Fe     |  |  |
| 1                | 48,41                 | 54,93  | 251,10  | 1693,81                                    | 0,42           | 40,86  | 28,17  | 9,55   | 631,30  | 827,27                     | 295,69  | 10,66  |  |  |
| 2                | 52,31                 | 61,11  | 225,31  | 1653,44                                    | 0,88           | 38,70  | 54,20  | 18,05  | 318,75  | 753,08                     | 373,10  | 17,06  |  |  |
| 3                | 55,73                 | 64,23  | 243,00  | 1792,36                                    | 0,56           | 47,47  | 104,88 | 17,67  | 766,98  | 826,92                     | 610,63  | 15,78  |  |  |
| 4                | 52,52                 | 53,89  | 222,23  | 1577,74                                    | 0,60           | 26,03  | 28,73  | 9,25   | 670,41  | 748,00                     | 382,02  | 14,02  |  |  |
| 5                | 51,13                 | 52,83  | 240,64  | 1636,42                                    | 0,52           | 42,40  | 26,40  | 15,97  | 682,30  | 902,98                     | 400,45  | 31,06  |  |  |
| 6                | 44,57                 | 55,73  | 234,58  | 1634,16                                    | 0,48           | 13,52  | 60,68  | 59,58  | 531,60  | 613,53                     | 427,79  | 9,75   |  |  |
| 7                | 52,11                 | 54,00  | 215,83  | 1445,38                                    | 0,68           | 46,99  | 20,57  | 12,40  | 589,80  | 965,68                     | 280,41  | 12,40  |  |  |
| 8                | 58,75                 | 63,24  | 233,48  | 1731,95                                    | 0,87           | 58,17  | 106,17 | 13,29  | 759,06  | 721,21                     | 494,28  | 12,04  |  |  |
| 9                | 55,31                 | 55,66  | 266,96  | 1755,85                                    | 1,50           | 34,69  | 13,91  | 20,94  | 547,85  | 722,85                     | 516,36  | 14,16  |  |  |
| 10               | 45,67                 | 42,07  | 250,38  | 1562,80                                    | 0,78           | 60,23  | 14,65  | 13,45  | 481,72  | 612,75                     | 579,27  | 12,67  |  |  |
| Всего за 10 дней | 503,91                | 537,86 | 2376,99 | 16257,67                                   | 6,58           | 390,46 | 446,50 | 183,94 | 5783,71 | 7448,92                    | 4297,20 | 145,41 |  |  |

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  | 150                  | 90  | 900              | 860                 | 96  | 40            | 4  | -          | - |
| 2    | Мука пшеничная                                | 15                   | 9   | 90               | 90                  | 100 | -             | -  | -          | - |
| 3    | Крупы, бобовые                                | 45                   | 27  | 270              | 270                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 4    | Макаронные изделия                            | 15                   | 9   | 90               | 90                  | 100 | -             | -  | -          | - |
| 5    | Картофель                                     | 187                  | 112   | 1120             | 1120                | 100 | -             | -  | -          | - |
| 6    | Овощи свежие, зелень                          | 280                  | 168   | 1680             | 1680                | 100 | -             | -  | -          | - |
| 7    | Фрукты (плоды) свежие                         | 185                  | 111   | 1110             | 1200                | 108 | -             | -  | 90         | 8 |
| 8    | Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель        | 15                   | 9   | 90               | 90                  | 100 | -             | -  | -          | - |
| 9    | Соки плодовоощные, напитки витаминизированные | 200                  | 120   | 1200             | 1200                | 100 | -             | -  | -          | - |
| 10   | Мясо жевальное I кат. (нетто)                 | 70                   | 42  | 420              | 420                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 11   | Цыпленок I кат. (нетто)                       | 35                   | 21  | 210              | 210                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 12   | Рыба-филе (нетто)                             | 58                   | 35  | 350              | 280                 | 80  | 70            | 20 | -          | - |
| 13   | Молоко  | 300                  | 180   | 1800             | 1600                | 89  | 200           | 11 | -          | - |
| 14   | Творог 9%                                     | 50                   | 30  | 300              | 300                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 15   | Сыр   | 10                   | 6   | 60               | 64                  | 107 | -             | -  | 4          | 7 |
| 16   | Сметана 15%                                   | 10                   | 6   | 60               | 60                  | 100 | -             | -  | -          | - |
| 17   | Масло сливочное                               | 30                   | 18  | 180              | 180                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 18   | Масло растительное                            | 15                   | 9   | 90               | 90                  | 100 | -             | -  | -          | - |
| 19   | Яйцо  | 1шт. (40)            | 27  | 240              | 240                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 20   | Сахар   | 30                   | 18  | 180              | 180                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 21   | Кондитерские изделия                          | 10                   | 6   | 60               | 40                  | 67  | 20            | 33 | -          | - |
| 22   | Чай   | 1                    | 0,6   | 6                | 6                   | 100 | -             | -  | -          | - |
| 23   | Дрожжи хлебопекарные                          | 0,2                  | 0,12  | 1,2              | 1,2                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 24   | Соль  | 3                    | 1,8   | 18               | 18                  | 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.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " 2024



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика  
Соцальпитания»  
С. Семикопенко  
" " 2024



**Примерное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Белгородского района  
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2024 г.



День: первый  
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) |    |    |  |  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------------------|----|----|--|--|
|                |                                   |                 | Завтрак               |              |               |                |             |                                 | В1             | С            | А             | Е              | Са            | Р                          | Мg | Fе |  |  |
|                |                                   |                 | Б                     | Ж            | У             | З              | У           |                                 |                |              |               |                |               |                            |    |    |  |  |
| 54-3г-2020 [2] | Макароны 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                       |    |    |  |  |
| ТТК 7.16       | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,50          | 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 (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                       |    |    |  |  |
|                | <b>Итого</b>                      |                 | <b>21,18</b>          | <b>20,72</b> | <b>96,44</b>  | <b>656,96</b>  | <b>0,24</b> | <b>16,55</b>                    | <b>0,52</b>    | <b>5,26</b>  | <b>467,52</b> | <b>386,46</b>  | <b>71,84</b>  | <b>2,80</b>                |    |    |  |  |
|                |                                   |                 | <b>Обед</b>           |              |               |                |             |                                 |                |              |               |                |               |                            |    |    |  |  |
| 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 солёный                    | 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:    |                 | <b>0,80</b>           | <b>0,10</b>  | <b>2,10</b>   | <b>12,50</b>   | <b>0,01</b> | <b>7,50</b>                     | <b>0,00</b>    | <b>0,05</b>  | <b>23,15</b>  | <b>32,80</b>   | <b>14,00</b>  | <b>0,60</b>                |    |    |  |  |
| 101 [4]        | Суп каргофельный 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 [1]        | Гуляш                             | 100             | 6,90                  | 19,40        | 17,30         | 271,40         | 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 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                            | 0,00           | 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                       |    |    |  |  |
|                | <b>Итого</b>                      |                 | <b>21,64</b>          | <b>28,10</b> | <b>137,74</b> | <b>891,83</b>  | <b>0,19</b> | <b>27,10</b>                    | <b>32,37</b>   | <b>4,11</b>  | <b>118,77</b> | <b>372,82</b>  | <b>215,55</b> | <b>6,83</b>                |    |    |  |  |
|                |                                   |                 | <b>Полдник</b>        |              |               |                |             |                                 |                |              |               |                |               |                            |    |    |  |  |
| 54-1о-2020 [2] | 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 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                       |    |    |  |  |
| 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                       |    |    |  |  |
|                | <b>Итого</b>                      |                 | <b>14,93</b>          | <b>14,27</b> | <b>50,59</b>  | <b>390,53</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,56</b>                     | <b>1,03</b>    | <b>1,58</b>  | <b>234,88</b> | <b>406,61</b>  | <b>58,74</b>  | <b>4,88</b>                |    |    |  |  |
|                | <b>Итого за 1 день</b>            |                 | <b>57,75</b>          | <b>63,09</b> | <b>284,77</b> | <b>1939,32</b> | <b>0,54</b> | <b>44,21</b>                    | <b>33,92</b>   | <b>10,95</b> | <b>821,17</b> | <b>1165,89</b> | <b>346,13</b> | <b>14,51</b>               |    |    |  |  |

День: второй

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      | 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  | 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  | 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  |    |  |  |  |
|          | Среднее значение по группе:                 |                 | 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 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  |    |  |  |  |
|          | Сдобное булочное изделие пром. производства | 65              | 2,60                  | 3,06  | 18,07  | 110,18  | 0,04                            | 0,00           | 0,01  | 1,30  | 10,40  | 28,60                      | 3,90   | 0,39  |    |  |  |  |
| 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                                       |                 | 20,71                 | 14,79 | 60,14  | 456,51  | 0,12                            | 11,04          | 1,37  | 5,42  | 107,57 | 125,29                     | 37,97  | 3,46  |    |  |  |  |
|          |   |                 | Обед                  |       |        |         |                                 |                |       |       |        |                            |        |       |    |  |  |  |
| 24[4]    | Салат из свежих помидоров и огурцов/        | 100             | 0,90                  | 6,00  | 3,60   | 72,00   | 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:                 |                 | 1,00                  | 3,05  | 3,55   | 45,65   | 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          | 1,83                  | 5,07  | 10,97  | 96,81   | 0,00                            | 0,01           | 11,75 | 2,51  | 50,65  | 26,85                      | 54,60  | 1,25  |    |  |  |  |
| ТТК 5.17 | Котлеты "Нежные"                            | 100             | 10,60                 | 18,70 | 11,10  | 255,10  | 0,20                            | 0,30           | 0,02  | 2,30  | 15,70  | 120,70                     | 17,60  | 1,40  |    |  |  |  |
| 378 [5]  | Кана греческая раскладчатая                 | 180             | 10,30                 | 6,95  | 37,22  | 252,61  | 0,29                            | 0,00           | 0,02  | 0,72  | 18,47  | 243,99                     | 162,58 | 5,58  |    |  |  |  |
| ТТК 7.7  | Компот из свежих плодов (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  |    |  |  |  |
| 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                                       |                 | 30,20                 | 34,82 | 122,20 | 923,00  | 0,64                            | 12,81          | 11,79 | 7,26  | 135,76 | 531,39                     | 284,52 | 11,57 |    |  |  |  |
|          |   |                 | Полдник               |       |        |         |                                 |                |       |       |        |                            |        |       |    |  |  |  |
| 159[4]   | Драники картофельные со сметаной            | 200/10          | 5,84                  | 15,08 | 36,32  | 304,36  | 0,24                            | 7,50           | 42,00 | 4,86  | 45,96  | 161,28                     | 53,42  | 1,62  |    |  |  |  |
| ТТК 7.16 | Чай с сахаром                               | 200/15          | 0,08                  | 0,02  | 15,00  | 60,30   | 0,00                            | 0,04           | 0,00  | 0,00  | 11,10  | 2,80                       | 1,40   | 0,28  |    |  |  |  |
|          | Итого                                       |                 | 5,92                  | 15,10 | 51,32  | 364,86  | 0,24                            | 7,54           | 42,00 | 4,86  | 57,06  | 164,08                     | 54,82  | 1,90  |    |  |  |  |
|          | Итого за 2 день                             |                 | 56,83                 | 64,71 | 233,67 | 1744,37 | 0,99                            | 31,38          | 55,15 | 17,54 | 300,38 | 820,76                     | 377,30 | 16,93 |    |  |  |  |



День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рещ.         | Наименование блюда                              | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               |                | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |               |              |               | Минеральные вещества, (мг) |               |              |    |
|----------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|----|
|                |   |                 | Б                     | Ж            | У             | У              |                                 | В1             | С             | А            | Е             | Са                         | Р             | Mg           | Fe |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                       |              |               |                |                                 |                |               |              |               |                            |               |              |    |
| 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 2.20       | Омлет и/ф со ступенчатым молоком                | 80/10           | 5,20                  | 5,83         | 23,46         | 167,30         | 0,11                            | 0,07           | 0,01          | 1,75         | 38,85         | 40,03                      | 93,67         | 0,96         |    |
| 14[4]          | 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         |    |
| 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                                   | 200/15          | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,50          | 0,00                            | 0,00           | 0,04          | 0,00         | 11,10         | 1,40                       | 2,80          | 0,28         |    |
|                | <b>Итого</b>                                    |                 | <b>16,85</b>          | <b>22,08</b> | <b>96,98</b>  | <b>654,14</b>  | <b>0,26</b>                     | <b>8,23</b>    | <b>0,50</b>   | <b>3,90</b>  | <b>245,14</b> | <b>289,54</b>              | <b>148,03</b> | <b>2,88</b>  |    |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                       |              |               |                |                                 |                |               |              |               |                            |               |              |    |
| 32[5]          | Салат из свеклы 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         | 143,37         | 0,00                            | 0,27           | 6,10          | 2,65         | 45,32         | 37,63                      | 93,28         | 2,12         |    |
| ТТК 5.35       | Рыба, тушенная 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         |    |
|                | <b>Среднее значение по группе:</b>              |                 | <b>3,45</b>           | <b>12,18</b> | <b>17,01</b>  | <b>191,42</b>  | <b>0,17</b>                     | <b>31,82</b>   | <b>0,02</b>   | <b>4,14</b>  | <b>44,15</b>  | <b>99,32</b>               | <b>37,27</b>  | <b>1,38</b>  |    |
| 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         |    |
|                | <b>Фрукты (порц.)</b>                           | <b>150</b>      | <b>1,40</b>           | <b>0,20</b>  | <b>14,30</b>  | <b>64,60</b>   | <b>0,00</b>                     | <b>0,00</b>    | <b>1,50</b>   | <b>0,30</b>  | <b>24,00</b>  | <b>13,50</b>               | <b>16,50</b>  | <b>3,30</b>  |    |
| 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         |    |
|                | <b>Итого</b>                                    |                 | <b>35,61</b>          | <b>37,79</b> | <b>126,42</b> | <b>988,27</b>  | <b>0,32</b>                     | <b>40,45</b>   | <b>23,26</b>  | <b>13,57</b> | <b>392,81</b> | <b>453,07</b>              | <b>515,03</b> | <b>12,48</b> |    |
| <b>Полдник</b> |   |                 |                       |              |               |                |                                 |                |               |              |               |                            |               |              |    |
| ТТК 3.32       | Салат Школьный (с соевыми огурцом)              | 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 3.24       | Салат из моркови с яблоком                      | 100             | 1,00                  | 6,80         | 7,90          | 96,80          | 0,00                            | 9,60           | 0,00          | 3,30         | 43,90         | 41,40                      | 28,00         | 1,40         |    |
| 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         |    |
|                | <b>Итого</b>                                    |                 | <b>12,46</b>          | <b>17,72</b> | <b>52,48</b>  | <b>419,24</b>  | <b>0,07</b>                     | <b>13,70</b>   | <b>82,50</b>  | <b>4,29</b>  | <b>296,54</b> | <b>249,82</b>              | <b>52,41</b>  | <b>2,98</b>  |    |
|                | <b>Итого за 3 день</b>                          |                 | <b>64,92</b>          | <b>77,59</b> | <b>275,88</b> | <b>2061,66</b> | <b>0,64</b>                     | <b>62,38</b>   | <b>106,27</b> | <b>21,76</b> | <b>934,49</b> | <b>992,43</b>              | <b>715,47</b> | <b>18,34</b> |    |

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      | Mg     | Fe    |  |  |  |  |
|          |   |                 | Завтрак               |       |        |                                 |                |       |       |       |                            |        |        |       |  |  |  |  |
| ТТК 5.53 | Пудинг мясной                                 | 100             | 5,88                  | 8,00  | 1,55   | 101,72                          | 0,66           | 0,93  | 0,08  | 51,44 | 107,40                     | 95,40  | 16,15  | 0,34  |  |  |  |  |
| 378 [5]  | Каша гречневая рассычатая                     | 150             | 5,95                  | 4,86  | 46,22  | 250,02                          | 0,05           | 0,00  | 23,22 | 0,70  | 23,81                      | 185,69 | 22,77  | 1,06  |  |  |  |  |
| ТТК 3.9  | Помидор свежий/                               | 65              | 1,10                  | 0,20  | 3,80   | 21,40                           | 0,06           | 25,00 | 0,00  | 0,70  | 14,00                      | 26,00  | 20,00  | 0,90  |  |  |  |  |
| ТТК 3.3  | Икра овощная (кабачковая)                     | 65              | 1,70                  | 3,00  | 6,00   | 57,80                           | 0,00           | 6,20  | 0,00  | 2,20  | 36,40                      | 36,40  | 13,30  | 0,70  |  |  |  |  |
|          | Среднее значение по группе:                   |                 | 1,40                  | 1,60  | 4,90   | 39,60                           | 0,03           | 15,60 | 0,00  | 1,45  | 25,20                      | 31,20  | 16,65  | 0,80  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |
| 7[4]     | Сыр (порцирами)                               | 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  |  |  |  |  |
| 416[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   |                 | 24,55                 | 24,00 | 91,45  | 680,00                          | 0,88           | 19,85 | 23,37 | 53,69 | 499,83                     | 588,85 | 94,31  | 3,88  |  |  |  |  |
|          |   |                 | Обед                  |       |        |                                 |                |       |       |       |                            |        |        |       |  |  |  |  |
| ТТК 3.5  | Кукуруза консервированная                     | 100             | 2,29                  | 1,22  | 14,34  | 77,50                           | 0,00           | 1,80  | 0,00  | 0,10  | 3,00                       | 46,00  | 13,00  | 0,30  |  |  |  |  |
| 88[5]    | Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной | 250/10          | 1,78                  | 5,15  | 8,04   | 85,59                           | 0,00           | 0,01  | 16,75 | 2,26  | 50,15                      | 22,85  | 49,10  | 0,75  |  |  |  |  |
| ТТК 5.51 | Спагетти 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  | 0,00  | 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   |                 | 31,23                 | 27,50 | 116,51 | 838,47                          | 0,21           | 21,94 | 16,75 | 6,01  | 115,61                     | 221,25 | 285,56 | 6,77  |  |  |  |  |
|          |   |                 | Полдник               |       |        |                                 |                |       |       |       |                            |        |        |       |  |  |  |  |
| 432[5]   | Оладьи с повидлом                             | 200/10          | 10,29                 | 15,05 | 44,72  | 355,43                          | 0,21           | 0,56  | 0,03  | 4,47  | 117,93                     | 164,54 | 45,47  | 1,97  |  |  |  |  |
| ТТК 7.7  | Компот из свежих плодов (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  |  |  |  |  |
|          | Итого   |                 | 10,45                 | 15,21 | 64,60  | 437,03                          | 0,23           | 1,46  | 0,03  | 4,55  | 131,87                     | 168,94 | 50,61  | 2,90  |  |  |  |  |
|          | Итого за 4 дня                                |                 | 66,22                 | 66,71 | 272,56 | 1955,50                         | 1,32           | 43,24 | 40,15 | 64,25 | 747,31                     | 979,04 | 430,47 | 13,55 |  |  |  |  |





День: шестой  
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      | Y       |                                 | В1             | С     | А     | Е      | Са                         | Р      | Mg    | Fe |
|          |   |                 | Завтрак               |       |        |         |                                 | Обед           |       |       |        | Полдник                    |        |       |    |
| 181[4]   | Каша 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  |    |
|          | Конф. изделие 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  |    |
| 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 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  |    |
| 102[4]   | Среднее значение по группе:                             | 250/15          | 0,80                  | 0,10  | 2,10   | 12,50   | 0,01                            | 7,50           | 0,00  | 0,05  | 23,15  | 32,80                      | 14,00  | 0,60  |    |
| 265[4]   | Суп картофельный с горохом и сухариками                 | 100/180         | 5,58                  | 5,38  | 16,87  | 138,18  | 0,00                            | 0,23           | 5,94  | 2,47  | 43,53  | 36,29                      | 89,86  | 2,09  |    |
|          | Шоколад из спешки                                       | 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  | 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  |    |
| 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 | 850,32  | 0,14                            | 8,35           | 8,42  | 7,77  | 138,26 | 240,35                     | 389,20 | 8,19  |    |
| 159[4]   | Драники картофельные со сметаной                        | 200/10          | 6,13                  | 15,83 | 38,14  | 319,58  | 0,25                            | 7,88           | 44,10 | 5,10  | 48,26  | 169,34                     | 56,09  | 1,70  |    |
| 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  |    |
|          | Итого   |                 | 6,41                  | 15,93 | 67,02  | 437,12  | 0,25                            | 27,18          | 44,10 | 5,26  | 61,92  | 176,72                     | 61,87  | 2,17  |    |
|          | Итого за 6 дней   |                 | 53,79                 | 68,55 | 263,69 | 1886,85 | 0,59                            | 38,10          | 53,10 | 77,43 | 598,30 | 731,83                     | 505,11 | 11,67 |    |



День: седьмой

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              | Ф           |                                 | В1             | С            | А             | Е              | Са                         | Р            | Mg   | Fe |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                       |               |                |             |                                 |                |              |               |                |                            |              |      |    |
| 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 диетический                        | 40              | 3,20                  | 0,10          | 21,20          | 98,50       | 0,04                            | 0,00           | 0,00         | 0,68          | 7,60           | 26,00                      | 5,20         | 0,48 |    |
| 14[4]          | Масло сливочное (порции)                 | 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 |    |
| 416 [5]        | 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 |    |
|                | 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 |    |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>22,78</b>    | <b>22,61</b>          | <b>86,49</b>  | <b>640,55</b>  | <b>0,21</b> | <b>17,81</b>                    | <b>0,12</b>    | <b>7,04</b>  | <b>312,12</b> | <b>372,96</b>  | <b>68,49</b>               | <b>2,58</b>  |      |    |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                       |               |                |             |                                 |                |              |               |                |                            |              |      |    |
| ТТК 3.15       | Салат из капусты белокочанной 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 [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 погруппе:               | 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 5.18       | Котлеты особые                           | 100             | 14,08                 | 12,21         | 12,88          | 217,73      | 0,00                            | 0,10           | 1,10         | 1,50          | 24,00          | 136,25                     | 17,75        | 1,60 |    |
| 378 [1]        | Каша гречневая рассыпчатая               | 180             | 5,35                  | 4,86          | 37,22          | 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 (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 |    |
| 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 |    |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>29,11</b>    | <b>30,21</b>          | <b>133,43</b> | <b>958,05</b>  | <b>0,46</b> | <b>43,98</b>                    | <b>24,32</b>   | <b>8,29</b>  | <b>159,74</b> | <b>507,89</b>  | <b>112,34</b>              | <b>8,05</b>  |      |    |
| <b>Полдник</b> |  |                 |                       |               |                |             |                                 |                |              |               |                |                            |              |      |    |
| 54-10-2020 [2] | 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              | 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 7.16       | Чай с сахаром                            | 200 / 15        | 0,08                  | 0,02          | 15,00          | 60,50       | 0,00                            | 0,00           | 0,04         | 0,00          | 1,10           | 1,40                       | 2,80         | 0,28 |    |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>14,35</b>    | <b>14,19</b>          | <b>37,57</b>  | <b>335,41</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,54</b>                     | <b>0,39</b>    | <b>1,08</b>  | <b>213,50</b> | <b>390,55</b>  | <b>38,10</b>               | <b>4,46</b>  |      |    |
|                | <b>Итого за 7 дней</b>                   | <b>66,24</b>    | <b>67,01</b>          | <b>257,49</b> | <b>1934,00</b> | <b>0,79</b> | <b>62,33</b>                    | <b>24,84</b>   | <b>16,40</b> | <b>685,36</b> | <b>1271,40</b> | <b>218,93</b>              | <b>15,10</b> |      |    |

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рсч.              | Наименование блюда   | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |                |                |                  | Энергетическ<br>ая ценность,<br>(ккал) | Витамины, (мг) |               |              |                 | Минеральные вещества, (мг) |                 |              |         |
|---------------------|--|-----------------|-----------------------|----------------|----------------|------------------|--|----------------|---------------|--------------|-----------------|----------------------------|-----------------|--------------|---------|
|                     |  |                 | Б                     | Ж              | У              | В <sub>1</sub>   |  | С              | А             | Е            | Са              | Р                          | Mg              | Fe           |         |
|                     |  |                 |                       |                |                |                  |  |                |               |              |                 |                            |                 |              | Завтрак |
| ТТК 1.1             | Каша «Дружба» с маслом и с 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         |         |
| ТТК 3.34<br>7/41    | Буженина из свиных(поршмяну)<br>Сыр (порциями)                 | 30<br>20        | 5,88<br>4,64          | 9,24<br>5,90   | 0,00<br>0,00   | 106,68<br>71,66  | 0,19<br>0,00                           | 0,14<br>0,14   | 0,00<br>0,05  | 0,12<br>0,10 | 6,60<br>176,00  | 48,00<br>100,00            | 6,60<br>7,00    | 0,54<br>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<br>чай с сахаром                              | 30<br>200/15    | 2,40<br>0,08          | 0,08<br>0,02   | 15,90<br>15,00 | 73,88<br>60,30   | 0,03<br>0,00                           | 0,00<br>0,00   | 0,00<br>0,04  | 0,51<br>0,00 | 5,70<br>11,10   | 19,50<br>1,40              | 3,90<br>2,80    | 0,36<br>0,28 |         |
|                     | Итого  |                 | 22,45                 | 24,14          | 85,51          | 649,10           | 0,42                                   | 15,41          | -0,12         | 3,45         | 332,03          | 252,96                     | 175,72          | 2,86         |         |
|                     |  |                 | Обед                  |                |                |                  |  |                |               |              |                 |                            |                 |              |         |
| ТТК 3.25<br>20 [5]  | Салат из помидоров с сыром/<br>Салат из соевых отрубов с луком | 100<br>100      | 3,77<br>0,86          | 9,08<br>5,11   | 3,34<br>2,61   | 108,15<br>59,87  | 0,39<br>0,02                           | 0,05<br>5,55   | 17,83<br>0,00 | 2,51<br>2,31 | 156,77<br>21,28 | 20,37<br>28,24             | 101,02<br>13,44 | 0,84<br>0,61 |         |
| ТТК 4.11            | Среднее за чаше по группе:<br>Суп лапша по-домашнему           | 250/10          | 2,86                  | 2,86           | 18,20          | 85,52            | 0,21                                   | 2,66           | 9,41          | 2,42         | 93,53           | 24,16                      | 59,70           | 0,73         |         |
| ТТК 5.23<br>310 [1] | Наггетсы<br>Картофель, отварной с маслом сливочным             | 100<br>180/5    | 14,92<br>4,51         | 12,50<br>11,66 | 4,26<br>38,93  | 189,22<br>278,77 | 0,09<br>0,04                           | 0,00<br>0,00   | 0,35<br>23,90 | 1,85<br>0,41 | 21,47<br>9,51   | 16,63<br>98,73             | 143,79<br>31,39 | 1,76<br>0,67 |         |
| ТТК 6.6             | Картофель, тушеный с овощами<br>Среднее за чаше 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 7.9             | Компот из фруктов и ягод с/м                                   | 200             | 0,28                  | 0,10           | 28,88          | 255,10           | 0,13                                   | 15,58          | 11,95         | 1,79         | 26,03           | 115,36                     | 42,01           | 1,33         |         |
| ТТК 2.18            | Хлеб пшеничный   | 40              | 3,07                  | 0,27           | 19,73          | 117,54           | 0,00                                   | 19,30          | 0,00          | 0,16         | 13,66           | 7,38                       | 5,78            | 0,47         |         |
| ТТК 2.19            | Хлеб ржано-пшеничный<br>Итого                                  | 50              | 3,25                  | 0,63           | 19,75          | 97,63            | 0,13                                   | 0,00           | 0,00          | 0,40         | 8,00            | 26,00                      | 5,60            | 0,40         |         |
|                     |  |                 | 31,14                 | 33,35          | 130,98         | 948,58           | 0,56                                   | 37,63          | 30,29         | 8,67         | 207,61          | 301,45                     | 350,58          | 7,99         |         |
|                     |  |                 | Полдник               |                |                |                  |  |                |               |              |                 |                            |                 |              |         |
| ТТК 3.32            | Сэндвич Школьный   | 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 3.24            | Салат из моркови с яблоком                                     | 100             | 1,00                  | 6,80           | 7,90           | 96,80            | 0,00                                   | 9,60           | 0,00          | 3,30         | 43,90           | 41,40                      | 28,00           | 1,40         |         |
| ТТК 7.8             | Компот из смеси сухофруктов<br>Итого                           | 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         |         |
|                     |  |                 | 12,54                 | 17,76          | 50,30          | 411,20           | 0,07                                   | 12,62          | 83,18         | 4,61         | 313,32          | 250,96                     | 72,49           | 3,30         |         |
|                     | Итого за 8 день  |                 | 66,13                 | 75,25          | 266,79         | 2008,88          | 1,04                                   | 65,66          | 113,59        | 16,73        | 852,96          | 805,37                     | 598,79          | 14,15        |         |



День: девятый

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      |                                 | В1             | С     | А     | Е     | Са                         | Р      | Мg     | Fe    |  |
| ТТК 5.24  | Омлет паровой с мясом                         | 200             | 10,94                 | 12,00 | 2,69   | 162,48                          | 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  | 0,60  |  |
| ТТК 3.3   | Цера овинная (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 подгруппе: Хлеб пшеничный | 40              | 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 2.3   | Блинчики с начинкой из п/ф                    | 120             | 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  | Молоко  | 200             | 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 7.14  | Чай с сахаром и лимоном                       | 200/15/7        | 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   |                 | 0,14                  | 0,02  | 15,20  | 61,54                           | 0,00           | 2,84  | 0,00  | 0,02  | 14,20                      | 4,40   | 2,40   | 0,36  |  |
|           | Обед  |                 | 27,79                 | 26,60 | 87,27  | 699,61                          | 1,28           | 13,62 | 5,04  | 12,88 | 402,36                     | 345,10 | 252,71 | 5,59  |  |
| 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 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 «Печенье»                             | 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  |  |
| ТТК 2.18  | Фрукты (порк)                                 | 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  |  |
|           | Полдник                                       |                 |                       |       |        |                                 |                |       |       |       |                            |        |        |       |  |
| ТТК 2.20  | Оладьи со сметанным соусом                    | 200/10          | 7,84                  | 8,15  | 25,70  | 207,48                          | 0,18           | 0,00  | 0,03  | 2,89  | 28,59                      | 39,70  | 130,74 | 1,56  |  |
| 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   |                 | 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                               |                 | 64,24                 | 64,79 | 285,35 | 1981,40                         | 1,81           | 39,34 | 18,91 | 26,04 | 628,60                     | 705,91 | 743,61 | 17,11 |  |

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рсч.   | Наименование блюда                              | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |       |        |                |      | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |       |        |        |        | Минеральные вещества, (мг) |  |  |  |  |
|----------|---|-----------------|-----------------------|-------|--------|----------------|------|---------------------------------|----------------|-------|--------|--------|--------|----------------------------|--|--|--|--|
|          |   |                 | Б                     | Ж     | У      | В <sub>1</sub> | С    |                                 | А              | Е     | Са     | Р      | Мg     | Fe                         |  |  |  |  |
| 182[4]   | Каша яловая 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 вестниковый                               | 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[4]    | Мясо покладное (пориним)                        | 10              | 0,25                  | 5,30  | 1,89   | 56,26          | 0,00 | 0,00                            | 0,04           | 2,40  | 3,00   | 0,00   | 0,02   |                            |  |  |  |  |
| ТТК 7.16 | Фрукты (порк)                                   | 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                       |  |  |  |  |
|          |   |                 | Завтрак               |       |        |                |      |                                 |                |       |        |        |        |                            |  |  |  |  |
| ТТК 3.20 | Салат из красной консервированной фасоли        | 100             | 6,44                  | 5,59  | 37,85  | 227,47         | 0,00 | 0,35                            | 0,00           | 3,43  | 84,32  | 77,22  | 297,75 | 3,90                       |  |  |  |  |
| 88[5]    | Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной   | 250/10          | 1,78                  | 5,15  | 8,04   | 85,59          | 0,00 | 0,01                            | 16,75          | 2,26  | 50,15  | 22,85  | 49,10  | 0,75                       |  |  |  |  |
| ТТК 5.41 | Финш - кейк(мингай)                             | 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 [5]  | 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 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                            | 0,00           | 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   |                 | 33,59                 | 26,61 | 144,73 | 952,77         | 0,48 | 41,55                           | 17,45          | 10,25 | 328,24 | 355,78 | 627,55 | 9,86                       |  |  |  |  |
|          |   |                 | Полдник               |       |        |                |      |                                 |                |       |        |        |        |                            |  |  |  |  |
| ТТК 2.3  | Блинчики с начинкой из п/ф                      | 150             | 8,25                  | 7,95  | 45,00  | 284,55         | 0,20 | 0,00                            | 0,00           | 2,55  | 10,50  | 94,50  | 37,50  | 2,10                       |  |  |  |  |
| ТТК 7.7  | Компот из свежих плодов (облок)                 | 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   |                 | 8,41                  | 8,11  | 64,88  | 366,15         | 0,22 | 0,90                            | 0,00           | 2,63  | 24,44  | 98,90  | 42,64  | 3,04                       |  |  |  |  |
|          | Итого за 10 дней                                |                 | 55,05                 | 51,17 | 297,42 | 1870,37        | 0,90 | 65,61                           | 17,94          | 16,73 | 588,97 | 755,19 | 748,55 | 15,72                      |  |  |  |  |



**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 <sub>1</sub> | С             | А             | Е             | Са                         | Р              | Mg             | Fe            |
| 1                       | 57,75                 | 63,09         | 284,77         | 1939,32                                    | 0,54           | 44,21         | 33,92         | 10,95         | 821,17                     | 1165,89        | 346,13         | 14,51         |
| 2                       | 56,83                 | 64,71         | 233,67         | 1744,37                                    | 0,99           | 31,38         | 55,15         | 17,54         | 300,38                     | 820,76         | 377,30         | 16,93         |
| 3                       | 64,92                 | 77,59         | 275,88         | 2061,66                                    | 0,64           | 62,38         | 106,27        | 21,76         | 934,49                     | 992,43         | 715,47         | 18,34         |
| 4                       | 66,22                 | 66,71         | 272,56         | 1955,50                                    | 1,32           | 43,24         | 40,15         | 64,25         | 747,31                     | 979,04         | 430,47         | 13,55         |
| 5                       | 63,65                 | 64,06         | 289,77         | 1990,15                                    | 0,66           | 56,03         | 39,82         | 15,18         | 717,53                     | 1047,44        | 403,47         | 37,66         |
| 6                       | 53,79                 | 68,55         | 263,69         | 1886,85                                    | 0,59           | 38,10         | 53,10         | 77,43         | 598,30                     | 731,83         | 505,11         | 11,67         |
| 7                       | 66,24                 | 67,01         | 257,49         | 1934,00                                    | 0,79           | 62,33         | 24,84         | 16,40         | 685,36                     | 1271,40        | 218,93         | 15,10         |
| 8                       | 66,13                 | 75,25         | 266,79         | 2008,88                                    | 1,04           | 65,66         | 113,59        | 16,73         | 852,96                     | 805,37         | 598,79         | 14,15         |
| 9                       | 64,24                 | 64,79         | 285,35         | 1981,40                                    | 1,81           | 39,34         | 18,91         | 26,04         | 628,60                     | 705,91         | 743,61         | 17,11         |
| 10                      | 55,05                 | 51,17         | 297,42         | 1870,37                                    | 0,90           | 65,61         | 17,94         | 16,73         | 588,97                     | 755,19         | 748,55         | 15,72         |
| <b>Всего за 10 дней</b> | <b>614,82</b>         | <b>662,91</b> | <b>2727,38</b> | <b>19372,49</b>                            | <b>9,29</b>    | <b>508,28</b> | <b>503,68</b> | <b>283,01</b> | <b>6875,07</b>             | <b>9275,26</b> | <b>5087,84</b> | <b>174,72</b> |