

СОГЛАСОВАНО:
Директор
"Семикотенко" ООО
13 "Сентября" 2024



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО «Фабрика
Социальное питание» С. Семикотенко
"Сентябрь" 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)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
			Завтрак																	
54-3г-2020 [2]	Макаронные изделия с сыром	200	10,60	11,60	38,20	299,60	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00						
	Йогурт	100	5,80	5,00	8,00	100,20	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20						
	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28						
ТТК 7.16	Конд. изделия 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 (порт.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90						
	Итого		21,18	20,72	96,44	656,96	0,24	16,55	0,52	5,26	467,52	386,46	71,84	2,80						
			Обед																	
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60						
ТТК 3.7	Огурец соевый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60						
	Среднее значение по подгруппе:	250	0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60						
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	100	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 см	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47						
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40						
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00						
	Итого		21,64	28,10	137,74	891,83	0,19	27,10	32,37	4,11	118,77	372,82	215,55	6,83						
			Полдник																	
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 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						
	Итого		14,93	14,27	50,59	390,53	0,11	0,56	1,03	1,58	234,88	406,61	58,74	4,88						
	Итого за 1 день		57,75	63,09	284,77	1939,32	0,54	44,21	33,92	10,95	821,17	1165,89	346,13	14,51						

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)															
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe															
Завтрак																													
182 4	Каши жидкая молочная рисован 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	Оладьи п/ф со ступеным 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 (порция)	10	0,25	5,50	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															
	Итого		16,85	22,08	96,98	654,14	0,26	8,23	0,50	3,90	245,14	289,54	148,03	2,88															
Обед																													
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, тушеная с овощами (минтай)	100 /30	13,26	9,36	2,99	149,24	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30															
339 5	Пюре картофельное/	180	3,67	5,76	15,48	128,45	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21															
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	18,59	18,54	254,39	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55															
ТТК 7.8	Среднее значение по группе: Компот из смеси сухофруктов	200	3,45	12,18	17,01	191,42	0,17	31,82	0,02	4,14	44,15	99,32	37,27	1,38															
ТТК 2.18	Фрукты (порц.)	40	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 2.19	Хлеб пшеничный	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,50															
	Итого	50	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40															
	Итого за 3 дня		35,61	37,79	126,42	998,27	0,32	40,45	23,26	13,57	392,81	453,07	515,03	12,48															
Полдник																													
ТТК 3.32	Салаты Школьный (с соленьем огурном)	100	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,40															
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 яблочный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,56	0,38															
	Итого		12,46	17,72	52,48	419,24	0,07	13,70	82,50	4,29	296,54	249,82	52,41	2,98															
	Итого за 3 дня		64,92	77,59	275,88	2061,66	0,64	62,38	106,27	21,76	934,49	992,43	715,47	18,34															

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ дел.	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						
			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	1,06						
378 5	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,35	4,86	46,22	250,02	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06						
ТТК 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	Мяра овонная (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 нектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	57,00	10,40	1,00						
7 4	Сыр (поплавин)	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						
4 6 5	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48						
	Итого		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	Салатин 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: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
			Завтрак																	
223 4	Земляника из творога со стухшим молоком	200/10	10,46	7,94	19,41	190,91	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53						
14 4	Масло сливочное (порошок)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02						
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00						
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	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		19,62	21,71	65,14	534,40	0,23	5,51	0,16	4,69	435,48	438,40	63,47	2,03						
			Обед																	
21 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						
ТТК 4.4	Сольanka "Никольская"	250	9,84	10,32	36,00	276,24	0,00	0,24	15,36	0,72	48,96	200,40	55,20	3,84						
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	12,58	15,47	4,08	205,87	0,09	0,09	0,34	1,79	20,74	16,07	138,89	1,70						
378 1	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63						
ТТК 7.3	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90						
ТТК 2.18	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	5,60	0,38						
ТТК 2.19	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	3,36	0,40						
	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		36,45	36,85	170,85	1160,79	0,34	48,88	38,92	8,15	182,36	505,76	296,26	10,36						
			Полдник																	
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	200/10	6,92	5,40	25,76	179,34	0,10	1,62	0,06	1,83	67,20	85,82	20,30	24,57						
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70						
	Итого		7,58	5,50	53,78	294,96	0,10	1,64	0,74	2,33	99,68	103,28	43,74	25,27						
	Итого за 5 дней		63,65	64,06	289,77	1990,15	0,66	56,03	39,82	15,18	717,53	1047,44	403,47	37,66						

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Завтрак																
181 4	Каши жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	11,04	13,83	30,87	292,05	0,08	1,12	0,08	61,77	128,60	114,10	19,40	0,41					
	Ковл. пшенице пром. Производства	60	4,20	4,50	20,94	141,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42					
	Пудинг молочный	100	2,70	3,00	17,00	105,80	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20					
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
	Итого		18,02	21,35	83,81	599,41	0,20	2,57	0,58	64,39	398,12	314,76	54,04	1,31					
			Обед																
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60					
ТТК 3.7	Огурец 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 группе:	250/15	5,58	5,38	16,87	138,18	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60					
102 4	Суп картофельный с горохом и сухариками	100/180	16,00	24,80	26,40	392,80	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	23,80	2,40					
265 4	Плов из свинины	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 7.8	Компот из смеси сухофруктов	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 2.18	Хлеб 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					
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					
			Полдник																
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	19,50	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: сельской

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
223/4	Запеканка из творога с повидлом	200 / 10	14,02	11,52	33,28	292,86	0,05	1,23	0,06	4,56	119,90	168,40	17,95	0,70					
ТТК 2.1	Батон нектаровый	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 (пшеничное)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,90					
	Фрукты (ябл.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	2,13					
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		22,78	22,61	86,49	640,55	0,21	17,81	0,12	7,04	312,12	372,96	68,49	2,58					
Обед																			
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					
ТТК 4.3	Среднее мясное погуще:	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 5.18	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					
378/11	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					
ТТК 7.7	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	0,94					
ТТК 2.18	Компот из свежих яблов (ябл.)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,60	0,40					
ТТК 2.19	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					
	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		29,11	30,21	133,43	958,05	0,46	43,98	24,32	8,29	159,74	507,89	112,34	8,05					
Подлник																			
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	11,10	1,40	2,80	0,28					
	Итого		14,35	14,19	37,57	335,41	0,11	0,54	0,39	1,08	213,50	390,55	38,10	4,46					
	Итого за 7 дней		66,24	67,01	257,49	1934,00	0,79	62,33	24,84	16,40	685,36	1271,40	218,93	15,10					

День: восьмой

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	Мг	Fe								
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	Жушеница из свинойной (порцианн)/ Сыр (порцианн)	30 20	5.88 4.64	9.24 5.90	0.00 0.00	106.68 71.66	0.19 0.00	0.00 0.14	0.00 0.05	0.12 0.10	6.60 176.00	48.00 100.00	6.60 7.00	0.54 0.20								
7/4	Сыр (порцианн)	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	Фрукты (порр.)	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	Батон пектиновый	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								
	Чай с сахаром		22.45	24.14	85.51	649.10	0.42	15.41	0.12	3.45	332.03	252.96	175.72	2.86								
	Итого				Обед																	
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/ Салат из соевых огурцов с луком	100 100	3.27 0.86	9.08 5.11	3.34 2.61	108.15 59.87	0.39 0.02	0.05 5.55	0.00 2.66	17.83 2.31	156.27 23.28	20.37 28.24	101.02 13.44	0.84 0.61								
20/5/1	Среднее значение по группе:	100	2.13	7.22	3.00	85.52	0.21	2.66	0.00	2.42	93.53	24.16	59.70	0.73								
ТТК 4.11	Суп лапша по-доминианскому	250/10	2.86	2.86	18.20	109.98	0.00	0.00	8.58	1.30	30.42	36.92	70.20	1.30								
ТТК 5.23	Наггетсы	100	14.92	12.50	4.26	189.22	0.09	0.09	0.35	1.85	21.47	16.63	143.79	1.76								
310/11	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	4.51	11.66	38.93	278.77	0.04	0.00	23.90	0.41	9.51	98.73	31.39	0.67								
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	180	4.75	7.88	35.37	231.43	0.22	31.16	0.00	3.17	42.55	131.98	52.63	2.00								
ТТК 7.9	Среднее значение по группе:	200	4.63	9.77	37.15	255.10	0.13	15.58	11.95	1.79	26.03	115.36	42.01	1.33								
ТТК 2.18	Компот из фруктов и ягод см	40	0.28	0.10	28.88	117.54	0.00	19.30	0.00	0.16	13.66	7.38	5.78	0.47								
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.07	0.27	19.73	93.60	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	26.00	5.60	0.40								
	Итого		3.25	0.63	19.75	97.63	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00								
	Итого		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	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								
	Итого		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 дней		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

Месяц: второй

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	Огурет 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	Икра овощная (кабачковая)/	100	1,70	3,00	6,00	57,80	0,00	6,20	0,00	2,20	36,40	36,40	13,30	0,70				
ТТК 2.18	Среднее значение по 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	Валички 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				
	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	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				
			27,79	26,60	87,27	699,61	1,28	13,62	5,04	12,88	402,36	345,10	252,71	5,59				
					Обед													
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	Коллеты «Безинька»	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	Макaronные изделия отварные	180	6,62	5,42	29,93	194,99	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	23,34	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 (порр.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
ТТК 2.19	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,40	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
	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	Оладья 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	150,74	1,56				
ТТК 7.3	Кисель вишневый	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38				
	Итого		8,42	8,21	55,90	331,14	0,18	1,10	0,03	3,07	44,29	56,02	154,10	1,94				
	Итого за 9 дней		64,24	64,79	285,35	1981,40	1,81	39,34	18,91	26,04	628,60	705,91	743,61	17,11				

Дети: десятилетий

Недели: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
			Завтрак																	
182 4	Каша жидкая молочно-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 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 (порция)	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 (порр.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90						
	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28						
	Итого		13,05	16,44	87,81	551,44	0,20	23,16	0,49	3,85	236,29	300,51	78,36	2,82						
			Обед																	
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	100	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 картофеля 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	Фриш-кейк(минтай)	100	15,11	9,12	11,40	188,10	0,19	0,10	0,67	3,04	113,24	43,42	212,52	1,14						
339 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 см	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47						
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,40	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	67,55	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 (яблоч)	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						