

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

\_\_\_\_\_  
"    "    \_\_\_\_\_ 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Фабрика Социального  
питания»

  
\_\_\_\_\_  
"    "    \_\_\_\_\_ 2022 г.



**Примерное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
г. Белгорода для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
34-31-2020 131	Макароны с сыром	200	12,60	9,60	34,20	280,80	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	4,00	12,00	29,50	242,00	1,00	2,50	1,00	1,50	18,25	63,75	262,50	4,50
	<b>Итого</b>		<b>17,28</b>	<b>22,22</b>	<b>93,40</b>	<b>653,76</b>	<b>1,06</b>	<b>2,56</b>	<b>16,10</b>	<b>2,74</b>	<b>221,35</b>	<b>212,05</b>	<b>296,40</b>	<b>9,08</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,34	67,00	0,00	1,80	0,00	0,10	3,00	46,00	13,00	0,30
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05
265 [4]	Поджарка из свинины	100 /15	14,24	28,13	4,72	211,98	0,48	2,44	0,00	6,16	40,07	224,07	291,13	5,22
378 [4]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,56	5,06	46,51	261,74	0,16	0,00	23,22	1,24	29,50	190,33	40,99	3,29
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>36,16</b>	<b>40,67</b>	<b>154,47</b>	<b>1015,55</b>	<b>0,76</b>	<b>4,47</b>	<b>48,35</b>	<b>11,23</b>	<b>151,53</b>	<b>602,76</b>	<b>469,69</b>	<b>13,74</b>
<b>Полдник</b>														
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметаной	200 / 10	11,40	9,30	18,75	251,55	0,06	0,42	0,08	0,38	153,30	193,05	24,30	0,45
ТТК 7.8	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
	<b>Итого</b>		<b>11,56</b>	<b>9,46</b>	<b>46,63</b>	<b>365,15</b>	<b>0,08</b>	<b>1,32</b>	<b>0,08</b>	<b>0,46</b>	<b>167,48</b>	<b>197,45</b>	<b>29,44</b>	<b>1,41</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>65,00</b>	<b>72,35</b>	<b>294,50</b>	<b>2034,46</b>	<b>1,90</b>	<b>8,35</b>	<b>64,52</b>	<b>14,43</b>	<b>540,36</b>	<b>1012,26</b>	<b>795,53</b>	<b>24,23</b>

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	0,40
210 [4]	Омлет натуральный	200	22,58	25,20	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52
	Среднее значение по группе:		14,19	17,70	17,16	312,67	0,10	0,21	0,78	31,36	132,42	160,22	67,06	1,96
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
14[5]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,04	0,00	0,00	0,10	2,40	0,00	3,00	0,02
377 [4]	Чай с лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>22,78</b>	<b>29,50</b>	<b>59,55</b>	<b>632,97</b>	<b>0,30</b>	<b>4,01</b>	<b>3,62</b>	<b>31,48</b>	<b>400,42</b>	<b>381,62</b>	<b>110,26</b>	<b>3,29</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.11	Помидор свежий	100	1,10	0,00	0,01	0,81	0,01	0,02	0,00	0,00	0,10	3,64	5,20	0,18
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 / 10	2,05	6,00	2,30	67,30	0,00	0,00	95,00	2,70	21,80	13,30	40,00	0,50
ТТК 5.10	Котлеты куриные	100	14,10	19,30	9,70	277,00	0,10	0,00	0,00	3,40	18,40	127,60	15,10	1,40
ТТК 6.10	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
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>28,98</b>	<b>34,18</b>	<b>118,88</b>	<b>901,06</b>	<b>0,45</b>	<b>31,19</b>	<b>95,68</b>	<b>10,92</b>	<b>137,83</b>	<b>394,98</b>	<b>165,47</b>	<b>7,18</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90	51,60	0,00	0,00	9,60	3,30	43,90	28,00	41,40	1,40
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>		<b>9,08</b>	<b>15,04</b>	<b>53,28</b>	<b>340,12</b>	<b>0,12</b>	<b>1,58</b>	<b>9,63</b>	<b>5,30</b>	<b>212,12</b>	<b>196,56</b>	<b>68,74</b>	<b>2,48</b>
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>60,84</b>	<b>78,71</b>	<b>231,71</b>	<b>1874,15</b>	<b>0,87</b>	<b>36,78</b>	<b>108,93</b>	<b>47,70</b>	<b>750,37</b>	<b>973,16</b>	<b>344,47</b>	<b>12,95</b>

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	200 /10	18,98	6,50	31,20	317,59	0,08	0,61	0,09	0,53	254,28	279,76	34,58	0,78
14 [5]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	30,49	0,04	0,00	0,00	0,10	2,40	0,00	3,00	0,02
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>26,46</b>	<b>20,22</b>	<b>66,41</b>	<b>584,28</b>	<b>0,28</b>	<b>4,03</b>	<b>0,27</b>	<b>0,63</b>	<b>504,74</b>	<b>485,78</b>	<b>70,78</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.10	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
101 [4]	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	2,00	2,75	12,00	85,75	0,00	8,25	0,00	1,25	26,75	56,00	22,75	1,00
ТТК 5.21	Паста с мясным соусом	100 /180	19,56	21,68	34,48	418,69	0,11	1,05	0,00	2,80	32,38	231,77	52,29	3,43
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>		<b>29,44</b>	<b>25,71</b>	<b>138,37</b>	<b>907,04</b>	<b>0,13</b>	<b>14,34</b>	<b>16,80</b>	<b>5,01</b>	<b>142,49</b>	<b>361,55</b>	<b>119,94</b>	<b>10,65</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.18	Пирог сытный	150	13,95	13,50	33,30	270,30	4,50	2,25	0,00	5,10	246,00	207,15	25,50	2,40
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
	<b>Итого</b>		<b>14,53</b>	<b>13,56</b>	<b>63,50</b>	<b>393,96</b>	<b>4,50</b>	<b>2,25</b>	<b>1,10</b>	<b>5,28</b>	<b>261,70</b>	<b>210,51</b>	<b>41,82</b>	<b>2,78</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>70,43</b>	<b>59,49</b>	<b>268,28</b>	<b>1885,28</b>	<b>4,90</b>	<b>20,62</b>	<b>18,17</b>	<b>10,92</b>	<b>908,93</b>	<b>1057,84</b>	<b>232,54</b>	<b>15,19</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-16к-2020 [2]	Каша "Дружба"	200	7,00	7,00	24,00	178,00	0,08	0,54	0,04	0,06	115,00	123,00	27,00	0,60
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2,60	3,06	18,07	110,50	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
	<b>Итого</b>		<b>14,28</b>	<b>17,06</b>	<b>66,17</b>	<b>480,80</b>	<b>0,22</b>	<b>3,14</b>	<b>15,05</b>	<b>1,66</b>	<b>389,40</b>	<b>345,10</b>	<b>75,40</b>	<b>4,49</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.9	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 4.8	Суп из овощей с гренками (из пшеничного хлеба)	250 /15	2,86	3,03	18,00	110,85	0,02	11,80	0,01	1,60	21,70	42,20	14,70	0,69
ТТК 5.8	Кнели мясные с соусом	100 / 20	14,40	18,00	6,78	190,62	0,12	1,32	0,00	1,80	28,80	21,36	163,50	1,92
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>35,33</b>	<b>29,06</b>	<b>145,01</b>	<b>928,67</b>	<b>0,55</b>	<b>23,14</b>	<b>0,70</b>	<b>5,77</b>	<b>147,25</b>	<b>467,61</b>	<b>407,32</b>	<b>11,89</b>
<b>Полдник</b>														
210 [4]	Омлет натуральный	200	16,94	18,90	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
	<b>Итого</b>		<b>18,75</b>	<b>19,13</b>	<b>45,39</b>	<b>470,34</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>19,63</b>	<b>1,11</b>	<b>120,86</b>	<b>244,56</b>	<b>26,32</b>	<b>3,32</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>68,36</b>	<b>65,25</b>	<b>256,56</b>	<b>1879,80</b>	<b>0,88</b>	<b>26,54</b>	<b>35,38</b>	<b>8,54</b>	<b>657,51</b>	<b>1057,27</b>	<b>509,04</b>	<b>19,70</b>

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки) с маслом сливочным	120 / 5	10,00	13,63	65,00	312,50	0,00	0,16	0,00	2,19	8,75	31,25	78,75	1,72	
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30	2,80	6,00	9,10	117,09	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
	Фрукты (порц.) банан	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90	
	<b>Итого</b>		<b>16,68</b>	<b>19,92</b>	<b>119,30</b>	<b>638,55</b>	<b>0,12</b>	<b>17,26</b>	<b>0,54</b>	<b>4,89</b>	<b>110,45</b>	<b>127,75</b>	<b>154,75</b>	<b>4,15</b>	
<b>Обед</b>															
33 [5]	Салат из свеклы	100	1,40	6,00	8,30	93,90	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30	
ТТК 4.7	Солянка "Школьная"	250	8,75	8,25	18,75	179,75	0,13	8,00	0,00	0,38	51,00	208,75	57,50	4,00	
ТТК 5.30	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100 /30	14,20	8,10	2,30	109,90	0,10	1,10	0,00	1,90	48,00	224,90	57,10	1,00	
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21	
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	<b>Итого</b>		<b>34,62</b>	<b>29,10</b>	<b>126,25</b>	<b>874,81</b>	<b>0,39</b>	<b>18,76</b>	<b>41,10</b>	<b>6,53</b>	<b>214,65</b>	<b>614,63</b>	<b>275,89</b>	<b>10,39</b>	
<b>Полдник</b>															
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20	
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70	
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90	51,60	0,00	0,00	9,60	3,30	43,90	28,00	41,40	1,40	
	<b>Итого</b>		<b>10,66</b>	<b>14,70</b>	<b>57,22</b>	<b>362,92</b>	<b>0,10</b>	<b>1,72</b>	<b>10,88</b>	<b>4,90</b>	<b>309,18</b>	<b>83,56</b>	<b>211,44</b>	<b>3,30</b>	
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>61,96</b>	<b>63,72</b>	<b>302,77</b>	<b>1876,28</b>	<b>0,61</b>	<b>37,74</b>	<b>52,52</b>	<b>16,32</b>	<b>634,28</b>	<b>825,94</b>	<b>642,08</b>	<b>17,83</b>	

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
54-3г-2020 [2]	Макароны с сыром	200	12,60	9,60	38,20	280,80	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00	
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	1,60	4,80	11,80	96,80	0,40	1,00	0,40	0,60	7,30	25,50	105,00	1,80	
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
181[4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	<b>Итого</b>		<b>20,08</b>	<b>20,82</b>	<b>74,40</b>	<b>559,86</b>	<b>0,56</b>	<b>3,66</b>	<b>0,50</b>	<b>1,54</b>	<b>426,40</b>	<b>340,30</b>	<b>150,40</b>	<b>3,28</b>	
<b>Обед</b>															
ТТК 3.12	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]	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05	
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	100/ 180	19,60	28,00	50,40	532,00	0,28	17,08	0,00	12,60	137,20	669,20	175,00	7,00	
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 / 15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	<b>Итого</b>		<b>32,19</b>	<b>34,28</b>	<b>123,20</b>	<b>944,55</b>	<b>0,45</b>	<b>22,33</b>	<b>6,01</b>	<b>16,28</b>	<b>225,84</b>	<b>829,80</b>	<b>306,20</b>	<b>12,31</b>	
<b>Полдник</b>															
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	150	6,90	6,60	27,20	209,40	0,09	0,39	0,05	3,33	95,60	138,80	17,80	0,80	
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	<b>Итого</b>		<b>7,06</b>	<b>6,76</b>	<b>55,08</b>	<b>323,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,41</b>	<b>0,95</b>	<b>3,41</b>	<b>109,78</b>	<b>143,94</b>	<b>22,20</b>	<b>1,76</b>	
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>59,33</b>	<b>61,86</b>	<b>252,68</b>	<b>1827,41</b>	<b>1,10</b>	<b>26,40</b>	<b>7,46</b>	<b>21,23</b>	<b>762,02</b>	<b>1314,04</b>	<b>478,80</b>	<b>17,35</b>	

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173 [4]	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	5,40	9,40	24,60	211,00	0,08	5,96	0,04	2,24	120,80	138,00	25,40	1,20
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
14 [5]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	30,49	0,04	0,00	0,00	0,10	2,40	0,00	3,00	0,02
376 [4]	Чай с сахаром	200 / 15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>13,76</b>	<b>23,15</b>	<b>65,03</b>	<b>504,75</b>	<b>0,28</b>	<b>9,76</b>	<b>0,08</b>	<b>2,34</b>	<b>385,70</b>	<b>358,40</b>	<b>67,00</b>	<b>2,45</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.26	Салат с красной консервированной фасолью	100	2,50	8,60	14,00	142,90	0,00	8,80	0,00	4,10	16,10	23,90	9,70	0,70
ТТК 4.5	Свекольник	250	1,75	7,00	15,50	131,00	0,25	10,25	0,00	1,75	35,00	49,25	20,75	1,50
ТТК 5.11	Котлеты мясные	100	13,70	13,60	7,80	179,40	0,10	0,40	0,00	1,40	25,60	148,40	16,90	1,70
378 [5]	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180 / 30	4,46	4,05	31,65	180,80	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>30,78</b>	<b>34,44</b>	<b>154,75</b>	<b>1026,12</b>	<b>0,58</b>	<b>34,47</b>	<b>20,03</b>	<b>11,19</b>	<b>181,53</b>	<b>545,75</b>	<b>142,87</b>	<b>8,79</b>
<b>Полдник</b>														
210 [4]	Омлет натуральный	200	12,08	15,02	2,29	251,12	0,09	0,22	0,29	0,65	89,34	195,68	13,99	2,29
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
	<b>Итого</b>		<b>13,89</b>	<b>15,25</b>	<b>45,03</b>	<b>431,70</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>19,59</b>	<b>1,01</b>	<b>107,12</b>	<b>214,46</b>	<b>24,17</b>	<b>2,97</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>58,43</b>	<b>72,84</b>	<b>264,82</b>	<b>1962,57</b>	<b>0,95</b>	<b>44,45</b>	<b>39,70</b>	<b>14,54</b>	<b>674,34</b>	<b>1118,61</b>	<b>234,03</b>	<b>14,20</b>



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	150	7,80	15,60	63,70	377,00	0,17	0,00	0,00	2,21	9,10	81,90	32,50	1,82
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
7[4]	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,05	0,00	0,14	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>19,37</b>	<b>26,51</b>	<b>111,40</b>	<b>716,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,58</b>	<b>15,16</b>	<b>3,12</b>	<b>367,02</b>	<b>246,46</b>	<b>174,24</b>	<b>6,16</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.9	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
342 [4]	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	35,58	1,13
ТТК 5.36	Фиш-кейк	100	15,90	7,50	12,00	148,50	0,10	0,70	0,20	3,20	119,20	223,70	45,70	1,20
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	35,58	1,13
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	7,50	12,00	148,50	0,10	0,70	0,20	3,20	119,20	223,70	45,70	1,20
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	5,76	24,53	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>		<b>29,54</b>	<b>26,70</b>	<b>113,82</b>	<b>825,88</b>	<b>0,46</b>	<b>28,08</b>	<b>23,10</b>	<b>9,55</b>	<b>378,65</b>	<b>662,59</b>	<b>284,86</b>	<b>7,42</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	6,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90	51,60	0,00	0,00	9,60	3,30	43,90	28,00	41,40	1,40
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
	<b>Итого</b>		<b>7,58</b>	<b>11,56</b>	<b>65,90</b>	<b>345,26</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>10,71</b>	<b>5,48</b>	<b>75,60</b>	<b>75,36</b>	<b>63,72</b>	<b>2,38</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>56,49</b>	<b>64,77</b>	<b>291,12</b>	<b>1887,33</b>	<b>0,84</b>	<b>29,66</b>	<b>48,97</b>	<b>18,15</b>	<b>821,27</b>	<b>984,41</b>	<b>522,82</b>	<b>15,96</b>

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	0,40
210 [4]	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52
	Среднее по группе:		12,19	21,65	17,16	312,67	0,10	0,21	0,78	31,36	132,42	160,22	67,06	1,96
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
377 [4]	Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	<b>Итого</b>		<b>15,98</b>	<b>22,74</b>	<b>62,08</b>	<b>520,18</b>	<b>0,19</b>	<b>15,21</b>	<b>3,62</b>	<b>33,59</b>	<b>182,32</b>	<b>233,12</b>	<b>99,36</b>	<b>3,58</b>
<b>Обед</b>														
33 [5]	Салат из свеклы	100	1,40	6,00	8,30	93,90	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30
ТТК 4.16	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250 / 20	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08	0,00	1,28	29,70	72,23	29,68	1,15
ТТК 5.43	Мясо тушеное (филе куриное)	100 / 30	18,00	16,83	2,70	163,62	0,18	21,06	0,00	2,07	35,37	235,89	39,33	1,89
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,58	5,79	38,52	240,48	0,02	0,24	0,00	0,60	15,39	135,48	203,33	4,65
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>37,15</b>	<b>32,39</b>	<b>136,41</b>	<b>928,52</b>	<b>0,44</b>	<b>41,90</b>	<b>0,68</b>	<b>8,33</b>	<b>170,44</b>	<b>602,96</b>	<b>345,77</b>	<b>12,09</b>
<b>Полдник</b>														
	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150 / 10	8,91	7,29	32,10	229,65	0,11	1,74	0,06	1,97	72,00	91,95	21,75	0,21
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>		<b>10,60</b>	<b>7,58</b>	<b>69,85</b>	<b>390,25</b>	<b>0,11</b>	<b>1,76</b>	<b>0,96</b>	<b>2,25</b>	<b>90,18</b>	<b>110,09</b>	<b>28,95</b>	<b>1,37</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>63,74</b>	<b>62,72</b>	<b>268,34</b>	<b>1838,95</b>	<b>0,74</b>	<b>58,87</b>	<b>5,26</b>	<b>44,16</b>	<b>442,94</b>	<b>946,17</b>	<b>474,08</b>	<b>17,04</b>

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	200 /10	18,00	13,58	33,17	424,79	29,48	2,16	0,12	1,10	155,43	230,09	25,65	2,61	
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,93	0,13	9,53	45,00	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60	
	<b>Итого</b>		<b>19,01</b>	<b>13,73</b>	<b>57,70</b>	<b>530,25</b>	<b>29,52</b>	<b>12,16</b>	<b>0,16</b>	<b>2,23</b>	<b>186,53</b>	<b>265,49</b>	<b>44,45</b>	<b>3,49</b>	
<b>Обед</b>															
ТТК 3.11	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	
197 [1]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00	2,40	26,45	71,95	25,90	0,97	
ТТК 5.17	Наггетсы куриные	100	19,30	20,20	4,80	287,00	0,10	0,40	0,10	2,10	24,40	163,40	18,90	2,00	
378 [5]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,82	44,96	240,62	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63	
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	<b>Итого</b>		<b>33,34</b>	<b>31,59</b>	<b>129,25</b>	<b>946,97</b>	<b>1,34</b>	<b>32,94</b>	<b>38,12</b>	<b>7,20</b>	<b>107,14</b>	<b>508,72</b>	<b>146,95</b>	<b>8,90</b>	
<b>Полдник</b>															
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	150	10,35	9,90	40,80	314,10	0,14	0,59	0,08	5,00	143,40	208,20	26,70	1,20	
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	<b>Итого</b>		<b>14,43</b>	<b>13,44</b>	<b>58,38</b>	<b>432,62</b>	<b>0,20</b>	<b>2,17</b>	<b>0,10</b>	<b>5,00</b>	<b>295,62</b>	<b>332,76</b>	<b>48,04</b>	<b>1,68</b>	
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>66,78</b>	<b>58,76</b>	<b>245,33</b>	<b>1909,84</b>	<b>31,05</b>	<b>47,26</b>	<b>38,38</b>	<b>14,42</b>	<b>589,29</b>	<b>1106,96</b>	<b>239,44</b>	<b>14,07</b>	

**Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней**

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	65,00	72,35	294,50	2034,46	1,90	8,35	64,52	14,43	540,36	1012,26	795,53	24,23
2	60,84	78,71	231,71	1874,15	0,87	36,78	108,93	47,70	750,37	973,16	344,47	12,95
3	70,43	59,49	268,28	1885,28	4,90	20,62	18,17	10,92	908,93	1057,84	232,54	15,19
4	68,36	65,25	256,56	1879,80	0,88	26,54	35,38	8,54	657,51	1057,27	509,04	19,70
5	61,96	63,72	302,77	1876,28	0,61	37,74	52,52	16,32	634,28	825,94	642,08	17,83
6	59,33	61,86	252,68	1827,41	1,10	26,40	7,46	21,23	762,02	1314,04	478,80	17,35
7	58,43	72,84	264,82	1962,57	0,95	44,45	39,70	14,54	674,34	1118,61	234,03	14,20
8	56,49	64,77	291,12	1887,33	0,84	29,66	48,97	18,15	821,27	984,41	522,82	15,96
9	63,74	62,72	268,34	1838,95	0,74	58,87	5,26	44,16	442,94	946,17	474,08	17,04
10	66,78	58,76	245,33	1909,84	31,05	47,26	38,38	14,42	589,29	1106,96	239,44	14,07
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>631,35</b>	<b>660,46</b>	<b>2676,12</b>	<b>18976,06</b>	<b>43,84</b>	<b>336,67</b>	<b>419,27</b>	<b>210,39</b>	<b>6781,30</b>	<b>10396,64</b>	<b>4472,84</b>	<b>168,52</b>

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней**

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма(нетто, г)60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	200	120	1200	1060	88	140	12	-	-
2	Мука пшеничная	20	12	120	120	100		-	-	-
3	Крупы, бобовые	50	30	300	300	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	20	12	120	120	100	-	-	-	-
5	Картофель	188	113	1128	1128	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	1920	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыплята 1 кат. (нетто)	53	31,8	318	318	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	77	46,2	462	300	65	162	35	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1800	100	-	-	-	-
14	Творог 9%	60	36	360	360	100	-	-	-	-
15	Сыр	11,8	7,08	70,8	64	90	6,8	10	-	-
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10,8	108	108	100	-	-	-	-
19	Яйцо	шт./ (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	240	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	40	44	50	56	-	-
22	Чай	0,4	0,24	2,4	2,4	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	12	12	100	-	-	-	-
24	Соль	7	4,2	42	42	100	-	-	-	-

## Библиография

1. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

---

### Пояснение

\* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.