

dd

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:



МБОУ ЧО - СШ № 22

В. Шапко

2023

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

Д.С. Семикопенко

"30" августа 2023г

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Старооскольского городского округа
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2023/2024 учебный год

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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	60.46	0.00	0.04	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	Конд. изделие пром. производства	60	3.30	3.90	20.94	132.06	0.02	0.05	0.06	2.52	18.42	34.26	3.84	0.42
	Фрукты (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
	Итого		21.18	20.72	96.44	656.92	0.24	16.55	0.52	5.26	467.52	386.46	71.84	2.80
Обед														
ТТК 3.6	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:	100	0.80	0.10	2.10	12.50	0.01	7.50	0.00	0.05	23.15	32.80	14.00	0.60
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2.00	2.75	12.00	80.75	0.00	0.00	8.25	1.25	26.75	22.75	56.00	1.00
260 [4]	Гуляш	100	6.90	19.40	17.30	272.00	0.00	0.30	0.90	0.80	8.90	23.20	87.90	1.30
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	5.35	4.86	37.98	217.04	0.05	0.00	23.22	0.70	23.81	185.69	22.77	1.06
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод 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
	Итого		21.64	28.10	137.74	892.43	0.19	27.10	32.37	4.11	118.77	372.82	215.55	6.83
Полдник														
54-1о-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
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	28.02	115.62	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	93.60	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	26.00	5.60	0.40
	Итого		14.93	14.27	50.59	390.53	0.11	0.56	1.03	1.58	234.88	406.61	58.74	4.88
	Итого за 1 день		57.75	63.09	284.77	1939.88	0.54	44.21	33.92	10.95	821.17	1165.89	346.13	14.51

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.37	каша жидкая молочная рисовая с маслом	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 3.6	Блинчики с начинкой из п/ф	120	5.50	5.30	30.00	189.70	0.13	0.00	0.00	1.70	7.00	63.00	25.00	1.40
ТТК 3.7	Оладьи п/ф со сгущенным молоком	100/ 10	8.06	7.65	28.37	214.60	0.16	0.10	0.02	2.41	53.42	55.05	128.80	1.32
	Среднее значение по группе:		6.78	6.48	29.18	202.15	0.14	0.05	0.01	2.06	30.21	59.02	76.90	1.36
ТТК 2.18	Масло шоколадное (порциями)	10	0.25	5.30	1.89	56.26	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Батон пектиновый	40	2.40	0.08	15.90	73.88	0.06	1.20	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.75
ТТК 7.14	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		17.63	22.70	97.40	664.37	0.27	7.81	0.50	4.21	232.70	295.53	128.66	3.03
Обед														
24[4]	Салат из свежих помидоров и огурцов/	100	0.90	6.00	3.60	70.70	0.00	8.20	0.00	0.30	19.00	33.90	16.00	0.70
ТТК 3.10	Помидор соленый	100	1.10	0.10	3.50	19.30	0.01	15.00	0.00	0.70	10.00	35.00	15.00	0.80
	Среднее значение по группе:	100	1.00	3.05	3.55	45.00	0.01	11.60	0.00	0.50	14.50	34.45	15.50	0.75
82[4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 /10	5.34	16.69	29.33	288.91	0.01	0.13	53.95	6.63	152.75	83.85	144.30	3.25
ТТК 5.15	Котлеты Куринные	100	7.65	13.86	8.73	190.26	0.00	0.09	0.00	3.06	16.56	13.59	114.84	1.26
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.30	6.95	46.22	288.61	0.29	0.00	0.02	0.72	18.47	243.99	162.58	5.58
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (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		30.76	41.60	147.20	1085.61	0.45	12.72	53.97	12.14	238.72	481.28	471.46	14.18
Полдник														
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/ 10	4.67	12.06	29.06	265.60	0.19	6.00	33.60	3.89	36.77	129.02	42.74	1.30
ТТК 7.7	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		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 день		53.20	76.38	288.86	2077.12	0.91	29.37	88.07	20.25	522.39	910.24	645.25	18.86

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое 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:	100	1.25	1.55	4.25	35.95	0.00	8.10	0.00	1.10	29.85	39.00	13.65	0.65
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	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		22.11	16.44	69.87	515.84	0.14	11.04	1.37	6.12	113.17	140.69	40.07	3.67
Обед														
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	157.15	0.00	0.27	6.10	2.65	45.32	37.63	93.28	2.12
ТТК 5.35	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	100 /30	13.26	9.36	2.99	149.24	0.00	0.13	1.43	2.47	62.40	74.23	292.37	1.30
339[5]	Пюре картофельное/	180	3.67	5.76	15.48	128.45	0.16	21.80	0.04	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3.22	18.59	18.54	254.39	0.18	41.85	0.00	8.06	43.92	94.72	41.24	1.55
	Среднее значение по группе:		3.45	12.18	17.01	191.42	0.17	31.82	0.02	4.14	44.15	99.32	37.27	1.38
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	28.02	109.48	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
	Фрукты (порц.)	150	1.40	0.20	14.30	64.60	0.00	0.00	15.00	0.30	24.00	13.50	16.50	3.30
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	93.60	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	26.00	5.60	0.40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.25	0.63	19.75	97.63	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		35.61	37.79	126.42	995.91	0.32	40.45	23.26	13.57	392.81	453.07	515.03	12.48
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым 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 7.3	Кисель ягодный	200	0.58	0.06	30.20	123.66	0.00	1.10	0.00	0.18	15.70	16.32	3.36	0.38
	Итого	315	11.46	10.92	44.58	322.44	0.07	4.10	82.50	0.99	252.64	208.42	24.41	1.58
	Итого за 3 день	315	69.18	65.15	240.87	1834.19	0.52	55.58	107.13	20.68	758.62	802.18	579.51	17.73

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173[4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200 /5	8.20	12.71	29.32	264.45	0.18	0.94	0.04	0.62	145.96	229.40	69.09	1.64
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3.20	0.10	21.20	108.00	0.08	1.60	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	1.00
7[4]	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	71.66	0.00	0.14	0.05	0.10	176.00	100.00	7.00	0.20
	Фрукты (порц.)	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.00	0.00	15.00	0.30	24.00	13.50	16.50	3.30
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		20.72	22.85	82.80	633.11	0.32	4.26	15.11	1.02	513.38	519.46	124.33	6.62
Обед														
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	100	1.83	0.98	11.47	62.00	0.00	1.44	0.00	0.08	2.40	36.80	10.40	0.24
88[5]	Ши из свежей капусты и картофелем со сметаной	250/ 10	1.64	4.75	7.42	79.01	0.00	0.00	15.46	2.08	46.29	21.09	45.32	0.69
ТТК 5.51	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		30.63	26.86	113.03	816.39	0.21	21.58	15.46	5.82	111.15	210.30	279.18	6.65
Полдник														
432[5]	Оладьи с повидлом	200 /10	10.53	15.38	45.74	363.44	0.21	0.56	0.03	4.47	117.93	164.54	45.47	1.97
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (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		10.69	15.54	65.62	445.04	0.23	1.46	0.03	4.55	131.87	168.94	50.61	2.90
	Итого за 4 день		62.04	65.25	261.44	1894.53	0.76	27.30	30.60	11.38	756.40	898.69	454.11	16.17

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223[4]	Запеканка из творога со стуженным 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 (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	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	Солянка "Школьная"	250	9.84	10.32	36.00	276.24	0.00	0.24	15.36	0.72	48.96	200.40	55.20	3.84
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	12.58	15.47	4.08	205.87	0.09	0.09	0.34	1.79	20.74	16.07	138.89	1.70
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 5.27	Пельмени отварные с маслом сливочным	280 /5	11.70	14.76	20.88	263.16	0.00	0.36	5.76	7.20	52.20	31.68	233.28	3.06
	Среднее значение по группе:		14.30	17.53	31.36	340.39	0.06	0.22	14.66	4.65	40.02	70.56	201.36	2.70
	Фрукты (порц.)	150	1.40	0.20	14.30	64.60	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90
ТТК 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
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		33.85	34.08	160.37	1083.56	0.28	49.01	30.02	10.71	194.55	466.89	328.18	10.73
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	109.48	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
	Итого		7.58	5.50	53.78	288.82	0.10	1.64	0.74	2.33	99.68	103.28	43.74	25.27
	Итого за 5 день		61.05	61.29	279.28	1906.78	0.60	56.17	30.92	17.73	729.71	1008.57	435.39	38.02

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
	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		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:		0.80	0.10	2.10	12.50	0.01	7.50	0.00	0.05	23.15	32.80	14.00	0.60
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250/ 15	5.58	5.38	16.87	138.18	0.00	0.23	5.94	2.47	43.53	36.29	89.86	2.09
265[4]	Плов из свинины	100/ 180	16.00	24.80	26.40	392.80	0.00	0.60	1.80	3.60	16.60	52.80	232.80	2.40
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	28.02	109.48	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	93.60	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	26.00	5.60	0.40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.25	0.63	19.75	97.63	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		29.36	31.27	112.87	844.18	0.14	8.35	8.42	7.77	138.26	240.35	389.20	8.19
Полдник														
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/ 10	6.13	15.83	38.14	348.60	0.25	7.88	44.10	5.10	48.26	169.34	56.09	1.70
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	32.88	133.54	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
	Итого		6.41	15.93	71.02	482.14	0.25	7.88	63.40	5.26	62.04	175.12	63.47	2.18
	Итого за 6 день		53.79	68.55	267.69	1925.73	0.59	18.80	72.40	77.43	598.42	730.23	506.71	11.68

День: 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 пектиновый	40	2.40	0.08	15.90	81.00	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
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]	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.50	0.06	1.58	0.02	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
Итого			20.58	22.39	66.89	558.46	0.14	2.81	0.12	5.17	280.22	315.46	43.19	1.56
Обед														
ТТК 3.15	Салат из капусты 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 по группе:		100	1.46	5.09	8.46	85.47	0.02	32.73	0.00	3.11	40.49	31.31	16.83	0.56
ТТК 4.3	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	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	180	5.35	4.86	46.22	250.02	0.05	0.00	23.22	0.70	23.81	185.69	22.77	1.06
ТТК 7.7	Компот из свежих 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
Фрукты (порц.)		150	1.40	0.20	14.30	64.60	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	93.60	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	26.00	5.60	0.40
ТТК 2.19	Хлеб 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			29.23	29.20	155.45	946.62	0.54	58.92	24.02	8.49	182.54	441.64	230.39	8.75
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 2.18	Хлеб пшеничный	40	2.30	0.20	14.80	70.20	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 / 15	0.08	0.02	15.00	60.50	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
Итого			13.59	14.13	32.64	312.01	0.11	0.54	0.39	0.98	211.50	384.05	36.70	4.36
Итого за 7 день			63.39	65.71	254.97	1817.08	0.79	62.27	24.54	14.63	674.26	1141.15	310.28	14.68

День: восьмой

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		В ₁	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	Буженина из свинины(порциями)/	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 (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	71.66	0.00	0.14	0.05	0.10	176.00	100.00	7.00	0.20
	Среднее значение по группе:		5.26	7.57	0.00	89.17	0.09	0.07	0.03	0.11	91.30	74.00	6.80	0.37
	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	40	2.40	0.08	15.90	73.88	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
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		17.19	16.57	85.51	559.93	0.32	15.34	0.09	3.34	240.73	178.96	168.92	2.49
Обед														
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/	100	3.27	9.08	3.34	108.15	0.39	0.05	17.83	2.51	156.27	20.37	101.02	0.84
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.87	0.02	5.55	0.00	2.31	23.28	28.24	13.44	0.61
	Среднее значение по группе:	100	2.13	7.22	3.00	85.52	0.21	2.66	9.41	2.42	93.53	24.16	59.70	0.73
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	250/ 10	2.86	2.86	18.20	109.98	0.00	0.00	8.58	1.30	30.42	36.92	70.20	1.30
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	100	15.12	12.78	4.32	192.78	0.09	0.09	0.36	1.89	21.96	17.01	147.06	1.80
310 [1]	Картофель отварной с маслом сливочным	180/ 5	4.51	11.66	38.93	278.77	0.04	0.00	23.90	0.41	9.51	98.73	31.39	0.67
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	180	4.75	7.88	35.37	231.43	0.22	31.16	0.00	3.17	42.55	131.98	52.63	2.00
	Среднее значение по группе:		4.63	9.77	37.15	255.10	0.13	15.58	11.95	1.79	26.03	115.36	42.01	1.33
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод 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		31.34	33.63	131.04	952.14	0.56	37.63	30.30	8.71	208.10	301.83	353.85	8.03
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный	100/ 10	10.88	10.86	14.38	198.78	0.07	3.00	82.50	0.81	236.94	192.10	21.05	1.20
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	28.02	109.48	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
	Итого		11.54	10.96	42.40	308.26	0.07	3.02	83.18	1.31	269.42	209.56	44.49	1.90
	Итого за 8 день		60.07	61.16	258.95	1820.33	0.95	55.99	113.57	13.36	718.25	690.35	567.26	12.42

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	16.76	18.60	3.02	246.48	1.02	0.08	5.04	9.32	101.91	20.10	173.06	2.30
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0.80	0.10	2.50	14.10	0.00	10.00	0.00	0.00	23.30	41.60	14.00	0.86
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)/	100	1.36	2.40	4.80	46.24	0.00	4.96	0.00	1.76	29.12	29.12	10.64	0.56
	Среднее значение по подгруппе:	100	1.08	1.25	3.65	30.17	0.00	7.48	0.00	0.88	26.21	35.36	12.32	0.71
ТТК 2.4	Вареники с картофелем п/ф со сливочным маслом	200/ 10	8.58	10.49	31.67	255.35	0.09	1.68	0.08	2.00	60.60	85.05	20.40	0.86
	Среднее значение по группе:		8.81	10.11	12.78	177.33	0.37	3.08	1.71	4.06	62.91	46.84	68.59	1.29
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	93.60	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	26.00	5.60	0.40
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	6.60	6.36	36.00	227.64	0.16	0.00	0.00	2.04	8.40	75.60	30.00	1.68
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	118.40	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/ 15/7	0.14	0.02	15.20	61.54	0.00	2.84	0.00	0.02	14.20	4.40	2.40	0.36
	Итого		24.41	23.16	93.11	678.51	0.63	8.52	1.71	6.52	333.51	332.84	134.59	3.93
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	Котлеты «Нежные»	100	9.20	14.40	5.40	188.00	0.10	0.10	1.10	1.50	24.00	17.70	136.00	1.60
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	29.93	194.99	0.07	0.00	0.18	1.17	5.83	44.60	25.34	1.33
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	28.02	115.62	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
	Фрукты (порц.)	150	1.40	0.20	14.30	64.60	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	93.60	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	26.00	5.60	0.40
ТТК 2.19	Хлеб 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	150.74	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		60.86	61.35	291.19	1960.30	1.16	34.24	15.57	19.69	559.74	693.65	625.50	15.45

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200 /5	8.12	10.82	35.42	271.58	0.06	6.56	0.41	2.05	177.59	193.11	41.16	0.62
ТТК 2.1	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
	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	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	5.15	4.47	30.28	181.98	0.00	0.28	0.00	2.74	67.46	61.78	238.20	3.12
88[5]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250 /10	1.43	4.15	6.44	68.79	0.00	0.01	13.60	1.81	40.30	18.40	39.30	0.60
ТТК 5.41	Фиш -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 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		31.95	24.49	135.56	890.48	0.48	41.48	14.30	9.12	301.53	335.89	558.20	8.93
Полдник														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	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 день		51.76	47.46	279.25	1751.16	0.86	65.54	14.79	15.09	560.16	716.40	671.70	14.37

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

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	57.75	63.09	284.77	1939.88	0.54	44.21	33.92	10.95	821.17	1165.89	346.13	14.51
2	53.20	76.38	288.86	2077.12	0.91	29.37	88.07	20.25	522.39	910.24	645.25	18.86
3	69.18	65.15	240.87	1834.19	0.52	55.58	107.13	20.68	758.62	802.18	579.51	17.73
4	62.04	65.25	261.44	1894.53	0.76	27.30	30.60	11.38	756.40	898.69	454.11	16.17
5	61.05	61.29	279.28	1906.78	0.60	56.17	30.92	17.73	729.71	1008.57	435.39	38.02
6	53.79	68.55	267.69	1925.73	0.59	18.80	72.40	77.43	598.42	730.23	506.71	11.68
7	63.39	65.71	254.97	1817.08	0.79	62.27	24.54	14.63	674.26	1141.15	310.28	14.68
8	60.07	61.16	258.95	1820.33	0.95	55.99	113.57	13.36	718.25	690.35	567.26	12.42
9	60.86	61.35	291.19	1960.30	1.16	34.24	15.57	19.69	559.74	693.65	625.50	15.45
10	51.76	47.46	279.25	1751.16	0.86	65.54	14.79	15.09	560.16	716.40	671.70	14.37
Всего за 10 дней	593.09	635.38	2707.27	18927.12	7.69	449.47	531.51	221.18	6699.12	8757.34	5141.85	173.89

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	200	120	1200	1060	88	140	12	-	-
2	Мука пшеничная	20	12	120	120	100	-	-	-	-
3	Крупы, бобовые	50	30	300	300	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	20	12	120	120	100	-	-	-	-
5	Картофель	188	113	1128	1128	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	1920	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки 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	1700	95	100	5	-	-
14	Творог 9%	60	36	360	360	100	-	-	-	-
15	Сыр	11.8	7.08	70.8	64	90	6.8	10	-	-
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10.8	108	108	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1шт./ (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	240	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	40	44	50	56	-	-
22	Чай	0.4	0.24	2.4	2.4	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1.2	12	12	100	-	-	-	-
24	Соль	7	4.2	42	42	100	-	-	-	-

Библиография

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. 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.