

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования Яковлевского
городского округа

Т.А. Золотарева

_____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:



«_____» _____ 2022 г.

Д.С. Семиколенко

_____ 2022 г.

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Яковлевского городского округа
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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	120	1,20	7,20	62,40	300,00	0,00	0,15	0,00	2,10	8,40	30,00	75,60	1,65
ТТК 3.3	Вегетарианские порционные	30	2,80	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50
	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
	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
	Итого		10,48	16,02	108,20	606,86	0,10	3,65	15,54	3,40	332,70	230,00	164,30	5,93
Обед														
ТТК 3.10	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,00	0,02	5,00	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60
ТТК 3.9	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	0,00	10,00	0,00	23,30	14,00	41,60	0,60
	Среднее значение по группе:		0,80	0,10	2,10	12,50	0,00	0,01	7,50	0,05	23,15	14,00	32,80	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 7.10	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	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
	Итого		32,47	33,84	154,83	1053,91	0,28	17,32	51,93	15,80	238,59	756,34	316,26	11,91
Полдник														
218 [4]	Вареники лепные отварные со сметаной	200 / 10	26,46	13,02	26,25	328,02	0,08	0,59	0,11	0,53	214,62	270,27	34,02	0,63
ТТК 7.8	Компот из свежих плодов (яблоко)	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
	Итого		26,62	13,18	54,13	441,62	0,10	1,49	0,11	0,61	228,80	274,67	39,16	1,59
	Итого за 1 день		69,57	63,04	316,86	2102,39	0,48	22,46	67,57	19,80	800,09	1261,01	519,72	18,53

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
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 7[5]	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		
377 [4]	Сыр (порциами)	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		
	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		
	Итого		17,58	21,77	59,80	519,96	0,22	9,50	2,93	2,36	558,60	446,40	70,00	2,46		
Обед																
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	100	1,40	0,04	0,22	4,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,88	0,49	0,01		
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 5.47	Чахобили из курицы	100/30	28,47	24,44	6,63	369,85	0,00	2,60	0,00	3,12	76,44	223,34	43,16	2,86		
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		
ТТК 7.19	Чай каркаде	200/15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	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		
	Итого		48,56	38,36	125,02	1044,44	0,43	2,62	95,04	7,69	140,15	582,51	275,35	11,61		
Полдник																
	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		
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		
	Итого		5,58	11,56	65,90	345,26	0,06	0,00	10,71	5,48	75,60	75,36	63,72	2,38		
	Итого за 2 день		71,72	71,69	250,72	1909,66	0,71	12,12	108,68	15,53	774,35	1104,27	409,07	16,45		

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
Завтрак																											
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,00	7,00	24,00	178,00	0,04	0,08	0,54	0,06	115,00	27,00	123,00	0,60													
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60													
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													
	Итого		12,88	18,12	76,20	530,26	0,20	2,68	0,59	2,06	382,10	252,40	159,80	1,68													
Обед																											
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 4.27	Суп лапша по-домашнему	250 /15	2,86	2,86	18,20	122,98	0,00	8,58	0,00	1,30	30,42	70,20	36,92	1,30													
378 [5]	Рис припущенный	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 5.1.5	Котлеты Особые	100	11,20	3,03	18,00	110,85	0,02	11,80	0,01	1,60	21,70	42,20	14,70	0,69													
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	4,82	44,96	240,62	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63													
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	5,20	11,60	141,70	0,04	0,80	0,02	0,00	16,80	111,80	19,00	1,40													
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													
	Фрукты (пори.) банан	150	2,25	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40													
	Итого		29,61	29,76	199,34	1207,28	0,13	30,00	47,37	8,09	121,38	465,97	151,41	6,71													
Полдник																											
ТТК 2.18	Пирог сытный	150	13,95	9,00	33,30	270,30	4,50	2,25	0,00	5,10	246,00	207,15	25,50	2,40													
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													
	Итого		18,03	12,54	50,88	388,82	4,56	3,83	0,02	5,10	398,22	331,71	46,84	2,88													
	Итого за 3 день		60,52	60,42	326,42	2126,36	4,89	36,51	47,98	15,25	901,70	1050,08	358,05	11,27													

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3430-2020	Макароны с сыром	200	10,60	9,60	38,20	280,80	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00
14 [4]	Масло шоколадное (порц.)	10	0,10	6,20	1,96	64,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,02	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,94	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50
	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
	Итого		13,72	22,45	74,46	588,50	0,26	18,53	0,09	2,69	533,60	440,40	75,30	2,70
Обед														
ТТК 3.14	Салат из капусты белокачанной с огурцом	100	1,50	5,10	4,60	72,40	0,00	33,00	0,00	3,90	43,60	35,00	18,50	0,60
ТТК 3.1.4	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,00	8,40	85,70	0,00	20,00	0,00	15,00	48,30	33,90	16,00	0,60
	Среднее по группе:	250	1,60	5,05	6,50	79,05	0,00	26,50	0,00	9,45	45,95	34,45	17,25	0,60
ТТК 4.5	Свекольник		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 5.37	Тефтели мясные с рисом, с соусом	100 / 30	10,66	17,68	10,40	248,69	0,13	1,17	0,00	2,08	48,36	131,56	26,65	1,43
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	4,86	37,98	216,95	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06
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
	Итого		26,33	35,58	141,88	1000,21	0,56	37,94	23,90	15,63	208,10	519,41	139,96	7,69
Полдник														
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
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
ТТК 7.5	Компот из плодов см (клубника)	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
	Итого		20,39	33,33	46,27	566,92	0,14	0,34	19,74	1,36	155,22	319,82	31,70	4,20
	Итого за 4 день		60,45	91,37	262,61	2155,63	0,96	56,81	43,73	19,68	896,92	1279,63	246,96	14,59

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 с йогуртом	200 /10	27,09	25,62	28,98	388,50	0,11	0,11	0,82	0,65	291,90	42,00	351,96	1,26
	Фрукты (порк.) банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
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
	Итого		33,42	29,91	78,06	651,02	0,23	16,69	0,84	1,25	456,12	208,56	436,30	2,64
Обед														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	100	1,40	2,90	7,60	64,60	0,00	1,70	0,00	0,20	9,50	9,30	5,30	0,25
	Среднее по группе:		1,25	1,48	4,85	38,09	0,00	5,35	0,00	0,31	7,75	15,15	7,15	0,37
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 5.1.6	Рагу рыбное	100 /180	41,72	27,72	49,84	615,72	0,39	151,76	0,00	9,10	344,96	635,04	218,68	5,74
735 [4]	Напиток анельсиновый	200	0,20	0,00	26,00	104,80	0,00	8,00	0,00	0,20	12,00	4,00	4,00	0,20
ТТК 2.2.3	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 2.2.4	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		58,24	38,34	138,92	1131,36	0,65	173,11	0,00	11,14	438,21	963,94	316,43	12,71
Полдник														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	40/40/60	18,00	15,60	34,60	368,60	0,20	3,40	1,20	1,10	465,60	76,20	393,20	2,40
342 [4]	Компот из свежих плодов (яб.юк)	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
	Итого		18,16	15,76	62,48	482,20	0,20	3,42	2,10	1,18	479,78	81,34	397,60	3,36
	Итого за 5 дней		109,82	84,01	279,46	2264,58	1,07	193,22	2,94	13,57	1374,11	1253,84	1150,33	18,71

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,00	12,40	35,80	288,60	0,04	0,18	0,92	0,60	142,40	67,40	223,80	1,60
ТТК 2.3	Блины с начинкой (из п/ф)	50	3,00	6,00	24,50	165,00	0,07	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70
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
	Итого		16,88	24,82	84,70	635,86	0,21	2,78	0,96	1,45	397,00	280,30	267,10	2,78
Обед														
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
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 5.1.4	Гречка по-купечески (из свинины)	100/180	19,32	54,32	48,44	761,60	0,84	2,52	0,00	2,24	24,92	246,12	64,96	3,64
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	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
	Итого		33,09	63,58	143,34	1294,23	0,97	8,95	25,13	8,18	140,28	424,88	202,84	9,27
Полдник														
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	150	16,35	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
	Итого		20,43	13,44	58,38	432,62	0,20	2,17	0,10	5,00	295,62	332,76	48,04	1,68
	Итого за 6 дней		70,40	101,84	286,42	2362,71	1,37	13,89	26,18	14,62	832,90	1037,94	517,98	13,73

День: седьмой
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	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	200 /10	14,70	10,50	50,40	513,03	0,21	0,84	0,04	0,63	165,06	231,00	63,65	2,73	
227 [5]	Яича вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00	
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	
	Итого	27,19	21,09	69,95	739,81	0,34	3,44	0,07	0,86	431,06	500,80	99,25	4,13		
Обед															
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,10	4,70	79,10	0,00	20,00	0,00	3,10	17,50	32,80	17,70	0,80	
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	100	1,40	2,90	7,60	64,60	0,00	1,70	0,00	0,20	9,50	9,30	5,30	0,25	
	Среднее по группе:		1,25	4,50	6,15	71,85	0,00	10,85	0,00	1,65	13,50	21,05	11,50	0,53	
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,02	6,45	8,25	105,75	0,01	0,11	25,78	2,40	58,25	28,13	50,00	0,83	
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	100 /180	25,06	24,68	34,48	468,69	0,00	0,11	1,05	2,80	32,38	52,29	231,77	3,43	
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26	
	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	
	Итого	36,06	36,76	132,82	1027,59	0,21	26,08	26,85	9,70	157,55	253,47	346,39	8,34		
Полдник															
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	
42 [1]	Салат из моркови	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,00	0,05	4,80	0,30	26,00	36,40	52,80	0,60	
ТТК 7.5	Компот из плодов с/м (слубинка)	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	
	Итого	19,98	33,19	34,72	517,84	0,94	0,39	20,04	1,50	169,64	341,44	78,92	4,52		
	Итого за 7 день	83,24	91,04	237,49	2285,24	1,49	29,91	46,95	12,06	758,25	1095,71	524,56	16,99		

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
173 [4]	Каша вязкая молочная из крупы (пшениной)	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	Багон пектиновый	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24		
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 (порр.) банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90		
7[4]	Сыр порр.	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		
	Итого		17,87	20,17	83,96	597,52	0,27	22,54	0,20	3,28	464,82	324,56	212,34	3,02		
Обед																
ТТК 3.32	Салат Зимний	100	1,70	3,50	8,62	72,96	0,23	13,71	0,00	1,74	52,20	22,07	45,30	1,60		
ТТК 4.27	Суп лапша по-домашнему	200/10	2,86	2,86	18,20	122,98	0,00	8,58	0,00	1,30	30,42	70,20	36,92	1,30		
ТТК 5.46	Тертель Морская фантазия	100/30	17,55	9,49	24,70	261,43	0,13	14,95	0,00	3,51	84,76	342,29	118,30	2,08		
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	2,86	18,20	122,98	0,00	8,58	0,00	1,30	30,42	70,20	36,92	1,30		
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	9,49	24,70	261,43	0,13	14,95	0,00	3,51	84,76	342,29	118,30	2,08		
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		
	Итого		32,26	34,12	146,83	1120,06	0,53	60,95	22,70	11,66	341,11	885,49	464,05	10,53		
Полдник																
ТТК 2.8	Вареники с картофелем и/ф со сметаной	200/10	12,47	10,21	44,94	321,51	0,15	2,44	0,08	2,75	100,80	128,73	30,45	36,86		
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		
	Итого		12,55	10,23	59,94	381,97	0,15	2,44	0,12	2,75	111,90	130,13	33,25	37,14		
	Итого за 8 день		62,68	64,52	290,73	2099,55	0,95	85,93	23,02	17,69	917,83	1340,18	709,64	50,68		

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	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
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	
	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	
	Итого		19,53	28,27	56,06	563,47	0,26	17,81	3,62	33,08	416,62	393,62	123,46	3,42	
Обед															
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	
197 [4]	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	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00	
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,02	0,29	0,00	0,72	18,47	162,58	243,99	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	
	Итого		40,97	34,47	153,46	1087,85	0,34	9,75	1,08	6,97	127,30	417,89	498,83	11,95	
Полдник															
	Сдобное булочное изделие пром. производства	150	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 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	
	Итого		4,58	4,76	58,00	293,66	0,06	0,00	1,11	2,18	31,70	47,36	22,32	0,98	
	Итого за 9 дней		65,08	67,50	267,52	1944,98	0,66	27,56	5,81	47,23	575,62	858,87	644,61	16,35	

День: десятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
54-3г-2020[2]	Макаронь отварные с сыром	200	10,60	9,60	38,20	280,80	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	14,60	133,40	1,00		
ТТК 7.19	Чай Каркаде	200 /15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26		
	Вегетари пориами	30	3,30	5,28	0,00	60,60	0,00	0,18	1,20	0,03	7,20	6,60	48,90	0,30		
ТТК 2.1	Багон пектиновый	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24		
	Итого		15,42	15,50	78,64	514,54	0,10	0,26	1,28	1,31	179,92	34,20	181,92	1,80		
Обед																
21 [5]	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,00	0,03	32,45	2,31	37,37	15,16	27,61	0,51		
ТТК 3.1.4	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,00	8,40	85,70	0,00	0,00	19,80	15,40	52,20	16,00	33,90	0,60		
	Среднее по группе:		1,56	5,04	8,71	86,57	0,00	0,02	26,13	8,86	44,79	15,58	30,76	0,56		
ТТК 4.1.1	Суп рыбный с томатом и крупой (пшеничной)	250	6,00	8,50	14,75	164,00	0,20	6,90	0,25	12,00	21,25	110,50	33,25	1,00		
ТТК 5.48	Биточки Птичье молочко	100	15,70	13,80	21,60	281,30	0,10	3,80	0,00	1,60	30,00	196,90	69,90	0,70		
378 [5]	Каша пшеница рассычатая	180	7,90	6,52	45,34	271,62	0,23	0,00	23,22	0,27	20,66	160,96	56,66	1,91		
735 [4]	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	48,80	196,00	0,00	11,40	0,00	0,00	12,80	6,20	3,40	0,40		
	Фрукты (пори.) банан	150	2,25	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	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		
	Итого		39,92	35,37	198,44	1291,49	0,78	22,12	49,60	24,63	166,50	666,14	246,57	8,96		
Полдник																
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	40/40/60	18,00	15,60	34,60	368,60	0,20	3,40	1,20	1,10	465,60	76,20	393,20	2,40		
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		
	Итого		18,16	15,76	62,48	482,20	0,20	3,42	2,10	1,18	479,78	81,34	397,60	3,36		
	Итого за 10 дней		73,50	66,63	339,56	2288,23	1,09	25,80	52,98	27,12	826,20	781,68	826,09	14,12		

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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	69,57	63,04	316,86	2102,39	0,48	22,46	67,57	19,80	800,09	1261,01	519,72	18,53
2	71,72	71,69	250,72	1909,66	0,71	12,12	108,68	15,53	774,35	1104,27	409,07	16,45
3	60,52	60,42	326,42	2126,36	4,89	36,51	47,98	15,25	901,70	1050,08	358,05	11,27
4	60,45	91,37	262,61	2155,63	0,96	56,81	43,73	19,68	896,92	1279,63	246,96	14,59
5	109,82	84,01	279,46	2264,58	1,07	193,22	2,94	13,57	1374,11	1253,84	1150,33	18,71
6	70,40	101,84	286,42	2362,71	1,37	13,89	26,18	14,62	832,90	1037,94	517,98	13,73
7	83,24	91,04	237,49	2285,24	1,49	29,91	46,95	12,06	758,25	1095,71	524,56	16,99
8	62,68	64,52	290,73	2099,55	0,95	85,93	23,02	17,69	917,83	1340,18	709,64	50,68
9	65,08	67,50	267,52	1944,98	0,66	27,56	5,81	42,23	575,62	858,87	644,61	16,35
10	73,50	66,63	339,56	2288,23	1,09	25,80	52,98	27,12	826,20	781,68	826,09	14,12
Всего за 10 дней	726,96	762,06	2857,78	21539,32	13,67	504,19	425,83	197,53	8657,96	11063,19	5907,01	191,42

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к Смет№12-3/2-13890-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные порции	Среднесуточная норма в кг (сметная норма)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаю. г	%	Избыток. г	%
1	Хлеб	200	120	1200	1600	88	140	12	-	-
2	Мука пшеничная	20	12	120	120	100	-	-	-	-
3	Крупы, бобовые	50	30	300	360	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 (яблоки) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (яблоки) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо говяжье I кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыпленок I кат. (нетто)	53	31,8	318	318	100	-	-	-	-
12	Рыба-фарш (нетто)	77	46,2	462	300	65	162	35	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1860	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	Яйца	1шт./140г	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Салат	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. Переселничий. – 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 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.