

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2023



**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

«Инициатива

«Фабрика

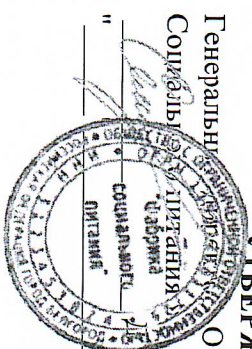
Социаль

«Инициатива

«Фабрика

Социаль

\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2023



**Примерное десятидневное меню**

**Для муниципальных общеобразовательных учреждений**

**Белгородского района**

**для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

**2023-2024**

День: первый  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реч.         | Наименование блюда                    | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витаминь, (мг) |              |              |              |               |                |               |              |  |  | Минеральные вещества, (мг) |  |  |  |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--|--|----------------------------|--|--|--|
|                |                                       |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В1             | С            | А            | Е            | Са            | Р              | Мг            | Fe           |  |  |                            |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |               |                |               |              |  |  |                            |  |  |  |
| 54-31-2020 [2] | Макаронь 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         |  |  |                            |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                          |                 | <b>21,18</b>          | <b>20,72</b> | <b>96,44</b>  | <b>656,92</b>                   | <b>0,24</b>    | <b>16,55</b> | <b>0,52</b>  | <b>5,26</b>  | <b>467,52</b> | <b>386,46</b>  | <b>71,84</b>  | <b>2,80</b>  |  |  |                            |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |               |                |               |              |  |  |                            |  |  |  |
| ТТК 3.6        | Огурец свежий/                        | 100             | 0,80                  | 0,10         | 2,50          | 14,10                           | 0,00           | 10,00        | 0,00         | 0,00         | 23,30         | 41,60          | 14,00         | 0,60         |  |  |                            |  |  |  |
| ТТК 3.7        | Огурец 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         |  |  |                            |  |  |  |
|                | <b>Среднее значение по подгруппе:</b> | <b>100</b>      | <b>0,80</b>           | <b>0,10</b>  | <b>2,10</b>   | <b>12,50</b>                    | <b>0,01</b>    | <b>7,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,05</b>  | <b>23,15</b>  | <b>32,80</b>   | <b>14,00</b>  | <b>0,60</b>  |  |  |                            |  |  |  |
| 101 [4]        | Сул 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 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         |  |  |                            |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                          |                 | <b>21,64</b>          | <b>28,10</b> | <b>137,74</b> | <b>892,43</b>                   | <b>0,19</b>    | <b>27,10</b> | <b>32,37</b> | <b>4,11</b>  | <b>118,77</b> | <b>372,82</b>  | <b>215,55</b> | <b>6,83</b>  |  |  |                            |  |  |  |
| <b>Полдник</b> |                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |               |                |               |              |  |  |                            |  |  |  |
| 54-10-2020 [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         |  |  |                            |  |  |  |
| 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         |  |  |                            |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                          |                 | <b>14,93</b>          | <b>14,27</b> | <b>50,59</b>  | <b>390,53</b>                   | <b>0,11</b>    | <b>0,56</b>  | <b>1,03</b>  | <b>1,58</b>  | <b>234,88</b> | <b>406,61</b>  | <b>58,74</b>  | <b>4,88</b>  |  |  |                            |  |  |  |
|                | <b>Итого за 1 день</b>                |                 | <b>57,75</b>          | <b>63,09</b> | <b>284,77</b> | <b>1939,88</b>                  | <b>0,54</b>    | <b>44,21</b> | <b>33,92</b> | <b>10,95</b> | <b>821,17</b> | <b>1165,89</b> | <b>346,13</b> | <b>14,51</b> |  |  |                            |  |  |  |



День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп.         | Наименование блюда                           | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              |               |               |               | Минеральные вещества, (мг) |  |  |  |  |  |
|----------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|--|--|--|--|--|
|                |  |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В1             | С            | А            | Е            | Са            | Р             | Мg            | Fe                         |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |               |               |               |                            |  |  |  |  |  |
| ТТК 5.37       | Суфле куриное, запеченное со сметаной        | 100             | 13,65                 | 9,90         | 2,89          | 155,25                          | 0,08           | 0,10         | 1,36         | 2,60         | 45,12         | 27,29         | 12,42         | 1,66                       |  |  |  |  |  |
| ТТК 3.6        | Огурец свежий/                               | 100             | 0,80                  | 0,10         | 2,50          | 14,10                           | 0,00           | 10,00        | 0,00         | 0,00         | 23,30         | 41,60         | 14,00         | 0,60                       |  |  |  |  |  |
| ТТК 3.7        | Икра овощная (кабачковая)                    | 100             | 1,70                  | 3,00         | 6,00          | 57,80                           | 0,00           | 6,20         | 0,00         | 2,20         | 36,40         | 36,40         | 13,30         | 0,70                       |  |  |  |  |  |
|                | Среднее значение по группе:                  | 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                       |  |  |  |  |  |
|                | Сладкое, булочное изделие пром. производства | 65              | 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                       |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                                 |                 | <b>22,11</b>          | <b>16,44</b> | <b>69,87</b>  | <b>515,84</b>                   | <b>0,14</b>    | <b>11,04</b> | <b>1,37</b>  | <b>6,12</b>  | <b>113,17</b> | <b>140,69</b> | <b>40,07</b>  | <b>3,67</b>                |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |               |               |               |                            |  |  |  |  |  |
| 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 5.29       | Котлеты Овсяные                              | 100             | 9,90                  | 18,90        | 7,20          | 238,50                          | 0,09           | 0,99         | 0,09         | 1,35         | 21,60         | 122,40        | 15,93         | 1,44                       |  |  |  |  |  |
| 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                       |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                                 |                 | <b>33,009167</b>      | <b>46,64</b> | <b>145,67</b> | <b>1133,85</b>                  | <b>0,54</b>    | <b>13,62</b> | <b>54,06</b> | <b>10,43</b> | <b>243,76</b> | <b>590,09</b> | <b>372,55</b> | <b>13,61</b>               |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |               |               |               |                            |  |  |  |  |  |
| 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 7.16       | 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                       |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                                 |                 | <b>4,75</b>           | <b>12,08</b> | <b>44,06</b>  | <b>326,06</b>                   | <b>0,19</b>    | <b>6,04</b>  | <b>33,60</b> | <b>3,89</b>  | <b>47,87</b>  | <b>131,82</b> | <b>44,14</b>  | <b>1,58</b>                |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за 2 день</b>                       |                 | <b>59,87</b>          | <b>75,16</b> | <b>259,60</b> | <b>1975,75</b>                  | <b>0,87</b>    | <b>30,70</b> | <b>89,03</b> | <b>20,44</b> | <b>404,79</b> | <b>862,61</b> | <b>456,75</b> | <b>18,85</b>               |  |  |  |  |  |



День: третий  
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       | Мg     | Fe                        |  |  |  |  |
| 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 2.3  | Виннички с начинкой из п/ф/                     | 60              | 4,40                  | 4,24  | 24,00   | 151,76                          | 0,10           | 0,00  | 0,00   | 1,36  | 5,60   | 50,40   | 20,00  | 1,12                      |  |  |  |  |
| ТТК 2.20 | Оладьи п/ф со ступеным молоком                  | 80/10           | 4,40                  | 4,17  | 15,47   | 117,05                          | 0,09           | 0,05  | 0,01   | 1,31  | 29,14  | 30,03   | 70,25  | 0,72                      |  |  |  |  |
|          | Среднее значение по группе:                     |                 | 4,40                  | 4,21  | 19,74   | 134,41                          | 0,09           | 0,03  | 0,01   | 1,34  | 17,37  | 40,21   | 45,13  | 0,92                      |  |  |  |  |
|          | Масло подсолнечное (подшипм)                    | 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                      |  |  |  |  |
|          | 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   |                 | 24,05                 | 28,84 | 127,43  | 865,44                          | 0,41           | 7,84  | 0,51   | 6,16  | 254,60 | 357,15  | 187,14 | 4,43                      |  |  |  |  |
|          |   |                 |                       |       | 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 (минган)                | 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 (ябл.)                                   | 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 соевыми отруком)            | 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 яблочный                                 | 200             | 0,58                  | 0,06  | 30,20   | 123,66                          | 0,00           | 1,10  | 0,00   | 0,18  | 15,70  | 16,32   | 3,36   | 0,38                      |  |  |  |  |
|          | 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             | 71,12                 | 77,55 | 298,43  | 2183,79                         | 0,79           | 52,39 | 106,27 | 20,72 | 900,05 | 1018,63 | 726,58 | 18,49                     |  |  |  |  |



День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп.   | Наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              |               |               |               | Минеральные вещества, (мг) |  |  |  |  |  |  |
|----------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
|          |   |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В1             | С            | А            | Е            | Са            | Р             | Mg            | Fe                         |  |  |  |  |  |  |
| 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 (порциам)   | 20              | 4,64                  | 5,90         | 0,00          | 71,66                           | 0,00           | 0,14         | 0,05         | 0,10         | 176,00        | 100,00        | 7,00          | 0,20                       |  |  |  |  |  |  |
| 416 5    | 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                       |  |  |  |  |  |  |
|          | Какао с молоком   | 200             | 4,08                  | 3,54         | 17,58         | 118,50                          | 0,06           | 1,58         | 0,02         | 0,00         | 152,22        | 124,56        | 21,34         | 0,48                       |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого</b>  |                 | <b>20,72</b>          | <b>22,85</b> | <b>82,80</b>  | <b>633,11</b>                   | <b>0,32</b>    | <b>4,26</b>  | <b>15,11</b> | <b>1,02</b>  | <b>513,38</b> | <b>519,46</b> | <b>124,33</b> | <b>6,62</b>                |  |  |  |  |  |  |
| 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 картофеля 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 | Салатки 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                       |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого</b>  |                 | <b>30,63</b>          | <b>26,86</b> | <b>113,03</b> | <b>816,39</b>                   | <b>0,21</b>    | <b>21,58</b> | <b>15,46</b> | <b>5,82</b>  | <b>111,15</b> | <b>210,30</b> | <b>279,18</b> | <b>6,65</b>                |  |  |  |  |  |  |
| 432 5    | Овальи 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                       |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого</b>  |                 | <b>10,69</b>          | <b>15,54</b> | <b>65,62</b>  | <b>445,04</b>                   | <b>0,23</b>    | <b>1,46</b>  | <b>0,03</b>  | <b>4,55</b>  | <b>131,87</b> | <b>168,94</b> | <b>50,61</b>  | <b>2,90</b>                |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого за 4 день</b>  |                 | <b>62,04</b>          | <b>65,25</b> | <b>261,44</b> | <b>1894,53</b>                  | <b>0,76</b>    | <b>27,30</b> | <b>30,60</b> | <b>11,38</b> | <b>756,40</b> | <b>898,69</b> | <b>454,11</b> | <b>16,17</b>               |  |  |  |  |  |  |

Завтрак

Обед

Полдник



День: пятый  
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       | Мg     | Fe                         |  |  |  |  |
| 223 4    | Запеканка из творога со ступенным 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 (нормализованное)                 | 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  | Сояника "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          | 14,30                 | 18,04 | 25,52  | 321,64                          | 0,00           | 0,44  | 7,04  | 8,80  | 63,80  | 38,72   | 285,12 | 3,74                       |  |  |  |  |
|          | Среднее значение по группе:                       |                 | 15,60                 | 19,17 | 33,68  | 369,63                          | 0,06           | 0,26  | 15,30 | 5,45  | 45,82  | 74,08   | 227,28 | 3,04                       |  |  |  |  |
|          | 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                       |  |  |  |  |
| 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   |                 | 35,15                 | 35,72 | 162,69 | 1112,80                         | 0,28           | 49,05 | 30,66 | 11,51 | 200,35 | 470,41  | 354,10 | 11,07                      |  |  |  |  |
|          |   |                 | Полдник               |       |        |                                 |                |       |       |       |        |         |        |                            |  |  |  |  |
| ТТК 2.4  | Вареники отварные с картофелем из ш/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                                   |                 | 62,35                 | 62,93 | 281,60 | 1936,02                         | 0,60           | 56,21 | 31,56 | 18,53 | 735,51 | 1012,09 | 461,31 | 38,36                      |  |  |  |  |



День: шестой  
Неделя: вторая

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             | Mg            | Fe                         |  |  |  |  |
| 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. издлеие 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                       |  |  |  |  |
|          | <b>Итого</b>  |                 | <b>18,02</b>          | <b>21,35</b> | <b>83,81</b>  | <b>599,41</b>                   | <b>0,20</b>    | <b>2,57</b>  | <b>0,58</b>  | <b>64,39</b> | <b>398,12</b> | <b>314,76</b> | <b>54,04</b>  | <b>1,31</b>                |  |  |  |  |
| ТТК 3.6  | Огурец свежий/  | 100             | 0,80                  | 0,10         | 2,50          | 14,10                           | 0,00           | 10,00        | 0,00         | 0,00         | 23,30         | 41,60         | 14,00         | 0,60                       |  |  |  |  |
| ТТК 3.7  | Огурец 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                       |  |  |  |  |
|          | 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                       |  |  |  |  |
|          | <b>Итого</b>  |                 | <b>29,36</b>          | <b>31,27</b> | <b>112,87</b> | <b>844,18</b>                   | <b>0,14</b>    | <b>8,35</b>  | <b>8,42</b>  | <b>7,77</b>  | <b>138,26</b> | <b>240,35</b> | <b>389,20</b> | <b>8,19</b>                |  |  |  |  |
| 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                       |  |  |  |  |
|          | <b>Итого</b>  |                 | <b>6,41</b>           | <b>15,93</b> | <b>71,02</b>  | <b>482,14</b>                   | <b>0,25</b>    | <b>7,88</b>  | <b>63,40</b> | <b>5,26</b>  | <b>62,04</b>  | <b>175,12</b> | <b>63,47</b>  | <b>2,18</b>                |  |  |  |  |
|          | <b>Итого за 6 дней</b>                                  |                 | <b>53,79</b>          | <b>68,55</b> | <b>267,69</b> | <b>1925,73</b>                  | <b>0,59</b>    | <b>18,80</b> | <b>72,40</b> | <b>77,43</b> | <b>598,42</b> | <b>730,23</b> | <b>506,71</b> | <b>11,68</b>               |  |  |  |  |



День: сельской  
Неделя: вторая

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              | Mg            | Fe                         |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |               |                |               |                            |  |  |  |  |
| 223[4]         | Запеканка из творога с повидлом          | 200 / 10        | 14,02                 | 11,52        | 33,28         | 292,86                          | 0,05           | 1,23         | 0,06         | 4,56         | 119,90        | 168,40         | 17,95         | 0,70                       |  |  |  |  |
| ТТК 2.1        | Батон 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 (порошковое)             | 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                       |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>20,58</b>          | <b>22,39</b> | <b>66,89</b>  | <b>558,46</b>                   | <b>0,14</b>    | <b>2,81</b>  | <b>0,12</b>  | <b>5,17</b>  | <b>280,22</b> | <b>315,46</b>  | <b>43,19</b>  | <b>1,56</b>                |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |               |                |               |                            |  |  |  |  |
| ТТК 3.15       | Салат из капусты белокочанной с огурцом/ | 100             | 1,50                  | 5,10         | 7,90          | 83,50                           | 0,00           | 33,00        | 0,00         | 3,90         | 43,60         | 35,00          | 18,50         | 0,60                       |  |  |  |  |
| 21 [4]         | Салат из капусты белокочанной            | 100             | 1,41                  | 5,08         | 9,02          | 87,44                           | 0,03           | 32,45        | 0,00         | 2,31         | 37,37         | 27,61          | 15,16         | 0,51                       |  |  |  |  |
|                | Среднее значение 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 5.12       | Кисели мясные с соусом                   | 100/20          | 9,10                  | 24,00        | 5,65          | 275,00                          | 0,00           | 0,10         | 1,10         | 1,50         | 24,00         | 136,25         | 17,75         | 1,60                       |  |  |  |  |
| 378 [1]        | Каша гречневая рассыпчатая               | 180             | 5,35                  | 4,86         | 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 (яблоко)         | 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 (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 2.18       | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,07                  | 0,27         | 19,73         | 93,60                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,40         | 8,00          | 26,00          | 5,60          | 0,40                       |  |  |  |  |
| ТТК 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50              | 3,25                  | 0,63         | 19,75         | 97,63                           | 0,13           | 0,00         | 0,00         | 0,75         | 14,50         | 75,00          | 23,50         | 2,00                       |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>25,53</b>          | <b>42,20</b> | <b>149,50</b> | <b>1079,92</b>                  | <b>0,52</b>    | <b>58,98</b> | <b>24,32</b> | <b>9,99</b>  | <b>189,74</b> | <b>558,89</b>  | <b>136,34</b> | <b>8,95</b>                |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |               |                |               |                            |  |  |  |  |
| 54-10-2020 [2] | Омлет натуральный                        | 200             | 11,21                 | 13,91        | 2,84          | 181,31                          | 0,11           | 0,54         | 0,35         | 0,68         | 194,40        | 363,15         | 29,70         | 3,78                       |  |  |  |  |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                           | 40              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 6,00          | 19,50          | 4,20          | 0,30                       |  |  |  |  |
| ТТК 7.16       | Чай с сахаром                            | 200/15          | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,50                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 11,10         | 1,40           | 2,80          | 0,28                       |  |  |  |  |
|                | <b>Итого</b>                             |                 | <b>13,59</b>          | <b>14,13</b> | <b>32,64</b>  | <b>312,01</b>                   | <b>0,11</b>    | <b>0,54</b>  | <b>0,39</b>  | <b>0,98</b>  | <b>211,50</b> | <b>384,05</b>  | <b>36,70</b>  | <b>4,36</b>                |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за 7 дней</b>                   |                 | <b>59,69</b>          | <b>78,71</b> | <b>249,02</b> | <b>1950,38</b>                  | <b>0,77</b>    | <b>62,33</b> | <b>24,84</b> | <b>16,13</b> | <b>681,46</b> | <b>1258,40</b> | <b>216,23</b> | <b>14,88</b>               |  |  |  |  |



День: восьмой  
Неделя: вторая

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       |                                 | В <sub>1</sub> | С     | А      | Е     | Са     | Р      | Мg     | 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 | Взвешенная из яиц (порции)/           | 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                       |  |  |  |  |
| 7/41     | Сыр (порции)                          | 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                       |  |  |  |  |
| ТТК 2.1  | Фрукты (порц.)                        | 150             | 1,40                  | 0,20  | 14,30   | 64,60                           | 0,06           | 15,00 | 0,00   | 1,70  | 30,00  | 51,00  | 24,00  | 0,90                       |  |  |  |  |
| ТТК 7.16 | Батон пектиновый                      | 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                       |  |  |  |  |
|          | 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 соевых орехов 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 5.46 | Чихохили из курицы                    | 100 /30         | 14,40                 | 13,60 | 4,08    | 196,32                          | 0,00           | 0,00  | 1,60   | 1,92  | 47,04  | 26,56  | 137,60 | 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                       |  |  |  |  |
|          | 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                                 |                 | 30,62                 | 34,45 | 130,80  | 955,68                          | 0,47           | 37,54 | 31,54  | 8,74  | 233,18 | 311,38 | 344,39 | 7,99                       |  |  |  |  |
|          |                                       |                 |                       |       | 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                       |                 | 59,35                 | 61,98 | 258,71  | 1823,87                         | 0,86           | 55,90 | 114,81 | 13,39 | 743,33 | 699,90 | 557,80 | 12,38                      |  |  |  |  |



День: девятый  
Неделя: вторая

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      | Мg     | Fe                        |  |  |  |  |  |  |
| 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 и/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                    | 60              | 3,30                  | 3,18  | 18,00  | 113,82                          | 0,08           | 0,00  | 0,00  | 1,02  | 4,20   | 37,80  | 15,00  | 0,84                      |  |  |  |  |  |  |
|          | 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   |                 | 21,11                 | 19,98 | 75,11  | 564,69                          | 0,55           | 8,52  | 1,71  | 5,50  | 329,31 | 295,04 | 119,59 | 3,09                      |  |  |  |  |  |  |
|          |   |                 | 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                               |                 | 57,56                 | 58,17 | 273,19 | 1846,48                         | 1,09           | 34,24 | 15,57 | 18,67 | 555,54 | 655,85 | 610,50 | 14,61                     |  |  |  |  |  |  |



День: десятки  
Неделя: вторник

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             | Мg            | Fe                         |  |  |  |  |
| 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                       |  |  |  |  |
| ТТК 7.16 | Фрукты (порц.)<br>Чай с сахаром                 | 150<br>200/15   | 1,40<br>0,08          | 0,20<br>0,02 | 14,30<br>15,00 | 64,60<br>60,50                  | 0,06<br>0,00   | 15,00<br>0,00 | 0,00<br>0,04 | 1,70<br>0,00 | 30,00<br>11,10 | 51,00<br>1,40 | 24,00<br>2,80 | 0,90<br>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                       |  |  |  |  |
| 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     | Ши 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 | Финн -сейк(кингтай)                             | 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    | Пиоре 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          | 0,00         | 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                       |  |  |  |  |
| ТТК 2.3  | Блинчики с начинкой из п/ф                      | 120             | 6,60                  | 6,36         | 36,00          | 227,64                          | 0,16           | 0,00          | 0,00         | 2,04         | 8,40           | 75,60         | 30,00         | 1,68                       |  |  |  |  |
| ТТК 7.7  | Компот из свежих плодов (яблук)                 | 200             | 0,16                  | 0,16         | 19,88          | 81,60                           | 0,02           | 0,90          | 0,00         | 0,08         | 13,94          | 4,40          | 5,14          | 0,94                       |  |  |  |  |
|          | Итого   |                 | 6,76                  | 6,52         | 55,88          | 309,24                          | 0,18           | 0,90          | 0,00         | 2,12         | 22,34          | 80,00         | 35,14         | 2,62                       |  |  |  |  |
|          | Итого за 10 дней                                |                 | 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 <sub>1</sub> | 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                       | 59,87                 | 75,16         | 259,60         | 1975,75                                    | 0,87           | 30,70         | 89,03         | 20,44         | 404,79         | 862,61         | 456,75                     | 18,85         |  |  |  |
| 3                       | 71,12                 | 77,55         | 298,43         | 2183,79                                    | 0,79           | 52,39         | 106,27        | 20,72         | 900,05         | 1018,63        | 726,58                     | 18,49         |  |  |  |
| 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                       | 62,35                 | 62,93         | 281,60         | 1936,02                                    | 0,60           | 56,21         | 31,56         | 18,53         | 735,51         | 1012,09        | 461,31                     | 38,36         |  |  |  |
| 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                       | 59,69                 | 78,71         | 249,02         | 1950,38                                    | 0,77           | 62,33         | 24,84         | 16,13         | 681,46         | 1258,40        | 216,23                     | 14,88         |  |  |  |
| 8                       | 59,35                 | 61,98         | 258,71         | 1823,87                                    | 0,86           | 55,90         | 114,81        | 13,39         | 743,33         | 699,90         | 557,80                     | 12,38         |  |  |  |
| 9                       | 57,56                 | 58,17         | 273,19         | 1846,48                                    | 1,09           | 34,24         | 15,57         | 18,67         | 555,54         | 655,85         | 610,50                     | 14,61         |  |  |  |
| 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         |  |  |  |
| <b>Всего за 10 дней</b> | <b>595,28</b>         | <b>658,84</b> | <b>2713,70</b> | <b>19227,60</b>                            | <b>7,73</b>    | <b>447,61</b> | <b>533,79</b> | <b>222,72</b> | <b>6756,83</b> | <b>9018,68</b> | <b>5007,83</b>             | <b>174,30</b> |  |  |  |



Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| №п/п | Наименование продуктов                          | Среднесуточные нормы | Среднесуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник) | Норма за 10 дней | Получено фактически | %   | Недостаток, г | %  | Избыток, г | % |
|------|---|----------------------|---|------------------|---------------------|-----|---------------|----|------------|---|
| 1    | Хлеб  | 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 плодовоовощные, напитки витаминизированные | 200                  | 120   | 1200             | 1200                | 100 | -             | -  | -          | - |
| 10   | Мясо жилованное I кат. (нетто)                  | 78                   | 46,8  | 468              | 468                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 11   | Цыпленок I 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  | 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 рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Эдобнов, В. А. Прыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арый, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. -640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

---

## Пояснение

\* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «Фабрика

Союзиль

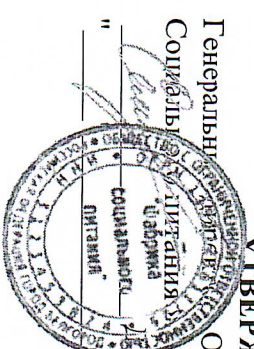
«Инициатива»

«Фабрика

Союзиль»

И.С. Семиколенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023



**Примерное десятидневное меню**

**для муниципальных общеобразовательных учреждений**

**Белгородского района**

**для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

**2023-2024**