

СОГЛАСОВАНО:

Директор:

*С.В. Сидорова*  
*С.В. Сидорова*

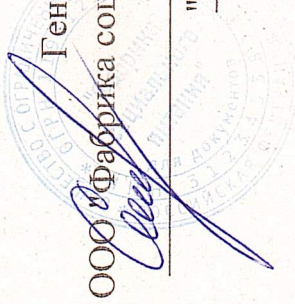
" 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО "Фабрика социального питания"

Семикопенко Д.С.

"31" августа 2024 г.



Примерное десятидневное меню  
для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений  
Губкинского городского округа  
для возраста обучающихся с 12 и старше

2024-2025 г.

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

№ рп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe				
			<b>Завтрак</b>															
ТТК 1.10.	Макаронные отварные с сыром	250	13,38	11,73	47,75	349,98	58,00	0,10	0,75	1,30	215,13	18,25	171,00	1,28				
ТТК 4.1	Помидор свежий/	40	0,44	0,08	1,4	8,08	31,92	0,016	4	0,28	4,928	6,96	9,04	0,312				
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32				
	Изделия кондитерские****	60	5,58	5,34	10,80	113,58	60,00	0,04	3,06	0,18	45,24	10,74	72,48	0,42				
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76				
	Итого	550	19,62	18,99	76,67	555,96	118,04	0,15	7,69	2,32	277,97	38,01	262,66	2,78				
			<b>Обед</b>															
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты (с морковью)/	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60				
ТТК 4.10	Помидор соленый**	100	1,00	0,10	3,20	17,70	0,00	0,01	6,00	0,70	8,80	13,05	30,45	0,70				
ТТК 5.2	Суп картофельный с крупной гречневой, мундирком	250/10	7,16	8,40	17,83	175,52	135,83	0,11	1,16	0,68	18,50	41,32	110,01	1,65				
ТТК 6.20	Плов	200	14,16	22,49	37,42	408,73	143,4	0,37	0,69	1,34	9,89	29,55	207,36	1,98				
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44				
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24				
	Итого	840	28,62	31,91	120,73	881,27	280,31	0,69	28,79	3,68	60,75	102,58	419,90	6,79				
			<b>Полдник</b>															
ТТК 3.23	Оладья с повидлом	150/10	9,52	13,44	38	311,04	6,555	0,12	0,5	2,01	17,63	14,215	81,39	1,195				
ТТК 8.16	Кисель ягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22				
	Итого	360	9,66	13,5	60,36	401,58	8,095	0,12	12,5	2,01	26,01	18,255	91,71	1,415				
	Итого за 1 день	1750	57,89	64,40	257,76	1838,81	406,44	0,97	48,98	8,01	364,73	158,85	774,27	10,98				

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 6.9	Суфле куриное, запеченное со сметаной	120	16,15	18,11	12,01	275,64	330,06	0,19	3,02	1,44	28,34	48,65	176,63	1,75
ТТК 4.4	Огурец свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2
ТТК 4.15	Кукуруза консервированная*	40	0,8	0,32	4,88	25,6	0,8	0,08	1,04	0,12	1,6	6	18,4	0,144
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Фрукт ***	200	3,2	1	42	189,8	0	0,08	20	0,8	16	84	56	1,2
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>21,79</b>	<b>19,99</b>	<b>83,87</b>	<b>599,32</b>	<b>331,06</b>	<b>0,37</b>	<b>27,98</b>	<b>2,62</b>	<b>53,18</b>	<b>143,79</b>	<b>268,39</b>	<b>3,80</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	100	1,28	5,37	7,30	82,65	1,09	0,01	3,65	0,64	29,69	17,46	34,22	1,11
ТТК 5.10	Рассольник петербургский	250	2,48	4,80	17,20	121,90	127,93	0,08	1,78	0,73	18,08	25,10	71,95	0,95
ТТК 6.6	Цыпленок (бедро н/к) запеченные	100	15,61	14,80	0,43	197,36	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26
ТТК 7.12	Картофель, тушеный с овощами	180	3,91	5,53	29,32	182,65	162,59	0,16	1,10	0,79	23,85	44,05	108,00	1,66
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>28,93</b>	<b>31,26</b>	<b>123,41</b>	<b>890,68</b>	<b>344,19</b>	<b>0,49</b>	<b>7,53</b>	<b>3,29</b>	<b>143,77</b>	<b>118,25</b>	<b>428,07</b>	<b>6,76</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Детские"	120	10,97	12,89	37,30	309,05	88,56	0,04	0,04	1,55	120,76	15,52	142,22	1,51
ТТК 4.1	Помидор свежий/	30	0,33	0,06	1,05	6,06	23,94	0,01	3,00	0,21	3,70	5,22	6,78	0,23
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,00	0,03	3,00	0,06	6,00	6,30	18,60	0,21
ТТК 8.6	Напиток из цитрусовых (лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,4</b>	<b>13,0</b>	<b>53,7</b>	<b>377,4</b>	<b>112,7</b>	<b>0,0</b>	<b>5,6</b>	<b>1,8</b>	<b>130,5</b>	<b>22,4</b>	<b>152,1</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>1840</b>	<b>62,14</b>	<b>64,21</b>	<b>261,03</b>	<b>1867,36</b>	<b>787,95</b>	<b>0,91</b>	<b>41,11</b>	<b>7,71</b>	<b>327,48</b>	<b>284,45</b>	<b>848,52</b>	<b>12,42</b>

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	Y		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>																
ТТК 1.5.	Каша Дружба	250	7,25	3,75	40,25	224,9	17,6	0,125	0,675	0,15	144,75	42,25	177,5	0,875		
	Изделия кондитерские****	40	3,72	5,07	7,20	89,28	40,00	0,03	2,04	0,12	30,16	7,16	48,32	0,28		
ТТК 3.3	Батон нектариновый	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	0,6		
ТТК 3.10	Сыр порционные	20	4,4	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174		
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,9	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66		
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,0</b>	<b>18,53</b>	<b>89,49</b>	<b>617,93</b>	<b>105,08</b>	<b>0,19</b>	<b>3,41</b>	<b>1,22</b>	<b>469,85</b>	<b>86,96</b>	<b>457,02</b>	<b>2,59</b>		
<b>Обед</b>																
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)/	100	0,88	5,43	3,25	65,37	38,30	0,04	7,73	0,95	15,14	14,71	27,51	0,63		
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	0,07	2,53	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99		
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	250/10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,02	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17		
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом сливочным	100	10,51	14,12	7,17	197,82	32,49	0,11	2,23	0,65	18,68	11,98	109,56	1,22		
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41		
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28		
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44		
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24		
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>28,38</b>	<b>32,59</b>	<b>122,25</b>	<b>895,85</b>	<b>232,33</b>	<b>0,63</b>	<b>30,71</b>	<b>3,81</b>	<b>109,11</b>	<b>201,71</b>	<b>469,30</b>	<b>9,39</b>		
<b>Полдник</b>																
ТТК 3.7	Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	5,94	6,24	38,72	234,82	84,00	0,06	0,84	2,54	72,50	17,98	134,43	1,34		
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152,00	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,60		
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76		
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>11,87</b>	<b>52,02</b>	<b>349,49</b>	<b>1242,64</b>	<b>0,12</b>	<b>3,06</b>	<b>3,38</b>	<b>152,62</b>	<b>59,64</b>	<b>226,77</b>	<b>2,70</b>		
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>1860</b>	<b>60,04</b>	<b>62,99</b>	<b>263,76</b>	<b>1863,27</b>	<b>1580,05</b>	<b>0,94</b>	<b>37,18</b>	<b>8,40</b>	<b>731,58</b>	<b>348,31</b>	<b>1153,10</b>	<b>14,69</b>		

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
<b>Завтрак</b>																
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со стуженным молоком	200/10	18,33	10,12	47,67	355,03	48,53	0,10	0,94	0,36	147,70	36,13	161,61	1,09		
ТТК 3.3	Батон пектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24		
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017		
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76		
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18		
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>25,49</b>	<b>21,52</b>	<b>81,91</b>	<b>623,23</b>	<b>101,97</b>	<b>0,15</b>	<b>2,02</b>	<b>0,80</b>	<b>369,62</b>	<b>66,91</b>	<b>341,00</b>	<b>2,27</b>		
<b>Обед</b>																
ТТК 4.6	Салат из моркови с зеленым горошком/	100	1,41	3,04	6,12	57,48	999,96	0,05	3,00	0,67	25,70	30,54	48,85	0,63		
ТТК 4.9	Салат из соевых отруцов с луком**	100	0,92	4,52	2,52	54,39	0,00	0,02	5,08	0,58	24,78	14,38	29,42	0,64		
ТТК 5.14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,99	6,32	8,33	98,16	6,42	0	17,25	2,28	56,96	23,03	54,22	0,77		
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	100	13,85	15,40	14,23	250,92	16,24	0,22	0,27	0,95	10,75	10,31	137,10	1,50		
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,35	4,70	39,37	225,16	17,01	0,07	0,00	0,99	11,56	8,51	47,97	0,86		
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78		
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44		
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24		
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>28,59</b>	<b>31,86</b>	<b>126,73</b>	<b>907,95</b>	<b>40,75</b>	<b>0,52</b>	<b>43,54</b>	<b>5,76</b>	<b>127,61</b>	<b>74,89</b>	<b>340,79</b>	<b>6,23</b>		
<b>Полдник</b>																
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	180/30	8,61	11,98	43,59	316,64	40,84	0,32	1,12	0,97	57,69	52,22	169,04	2,81		
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1		
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>9</b>	<b>11,98</b>	<b>69,31</b>	<b>421,04</b>	<b>52,84</b>	<b>0,32</b>	<b>1,14</b>	<b>0,97</b>	<b>97,69</b>	<b>53,90</b>	<b>172,48</b>	<b>2,91</b>		
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1970</b>	<b>63,07</b>	<b>65,36</b>	<b>277,94</b>	<b>1952,22</b>	<b>195,56</b>	<b>0,99</b>	<b>46,70</b>	<b>7,53</b>	<b>594,92</b>	<b>195,70</b>	<b>854,27</b>	<b>11,42</b>		

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 6.8	Омлет паровой с мясом	200/5	21,49	19,62	3,49	276,52	159,66	0,07	0,59	1,62	115,54	45,95	265,68	2,61
ТТК 4.4	Огурец свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
	<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>26,01</b>	<b>23,52</b>	<b>60,15</b>	<b>556,34</b>	<b>165,78</b>	<b>0,14</b>	<b>13,59</b>	<b>3,56</b>	<b>171,38</b>	<b>76,57</b>	<b>331,34</b>	<b>8,03</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 4.19	Салат из помидоров с сухариками/	100	4,22	9,29	25,37	201,95	57,68	0,08	7,00	1,93	20,90	18,18	45,61	1,00
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56
ТТК 5.11	Солянка Школьная	250	8,8	11,225	11,525	182,325	11,7	0,175	2,275	0,95	16,25	33,175	110,125	1,4
ТТК 6.19	Тэфтели Морская фантазия	100	6,94	5,04	10,79	116,30	179,91	0,04	1,91	0,58	23,95	31,72	111,24	0,69
ТТК 7.1	Пицца картофельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>28,05</b>	<b>31,42</b>	<b>124,07</b>	<b>891,22</b>	<b>272,50</b>	<b>0,62</b>	<b>11,33</b>	<b>4,38</b>	<b>119,30</b>	<b>129,36</b>	<b>424,35</b>	<b>6,21</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное изделие промышленного производства	65	4,88	6,37	41,9	244,27	6,50	0,05	0,00	2,28	18,85	13,00	58,50	1,37
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	115,2	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>8</b>	<b>12,00</b>	<b>55,2</b>	<b>358,94</b>	<b>1165,14</b>	<b>0,11</b>	<b>2,22</b>	<b>3,12</b>	<b>98,97</b>	<b>54,66</b>	<b>150,84</b>	<b>2,73</b>
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>1957</b>	<b>61,63</b>	<b>66,94</b>	<b>239,38</b>	<b>1806,50</b>	<b>1603,42</b>	<b>0,86</b>	<b>27,14</b>	<b>11,05</b>	<b>389,65</b>	<b>260,60</b>	<b>906,53</b>	<b>16,97</b>

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
			<b>Завтрак</b>											
ТТК 1.1.	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	250 /5	9,79	8,97	43,81	288,11	30,00	0,20	0,65	0,93	157,56	7,68	256,06	1,86
ТТК 3.13	Яйно вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87
	Изделия кондитерские ****	80	5,46	7,30	26,54	193,77	16,8	0,128	0	2,2	19,32	27,72	105,032	1,096
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>20,19</b>	<b>20,3</b>	<b>85,63</b>	<b>599,48</b>	<b>109,24</b>	<b>0,348</b>	<b>0,69</b>	<b>3,365</b>	<b>201,06</b>	<b>43,395</b>	<b>435,092</b>	<b>4,586</b>
			<b>Обед</b>											
ТТК 4.18	Салат из капусты белокочанной с кукурузой/	100	1,59	4,70	6,72	75,54	201,84	0,02	9,52	0,58	24,89	16,52	34,47	0,45
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сушариков**	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	0,07	2,53	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99
ТТК 5.1	Суп картофельный с рисовой крупой, пыленком	250/ 10	6,28	6,625	15,95	148,545	132,15	0,085	0,78	0,425	15,75	25,62	90,08	1,1
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	250	15,8	19,31	46,9	424,59	131,2	0,36	1,08	1,61	18,17	17,17	169,47	2,28
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>29,11</b>	<b>31,6</b>	<b>131,55</b>	<b>926,64</b>	<b>466,39</b>	<b>0,67</b>	<b>12,98</b>	<b>3,54</b>	<b>82,09</b>	<b>78,05</b>	<b>366,24</b>	<b>6,31</b>
			<b>Ужин</b>											
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	180/ 30	8,61	11,98	43,59	316,64	40,84	0,32	1,12	0,97	57,69	52,22	169,04	2,81
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,81</b>	<b>12,14</b>	<b>62,43</b>	<b>394,24</b>	<b>41,92</b>	<b>0,32</b>	<b>22,06</b>	<b>1,09</b>	<b>64,05</b>	<b>55,28</b>	<b>172,72</b>	<b>3,59</b>
	<b>Итого за 6 дней</b>	<b>1875</b>	<b>58,12</b>	<b>64,05</b>	<b>279,61</b>	<b>1920,35</b>	<b>617,55</b>	<b>1,34</b>	<b>35,73</b>	<b>7,99</b>	<b>347,20</b>	<b>176,73</b>	<b>974,05</b>	<b>14,49</b>

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)			
								А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У	Y									
<b>Завтрак</b>															
ТТК 6.17	Пудинг мясной	100	8,93	14,25	4,11	180,41	230,63	0,23	1,83	0,52	37,72	12,19	131,68	1,40	
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22	
ТТК 3.6	Оладьи из п/ф с повидлом	40/10	2,77	3,65	19,77	123,04	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68	
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,31</b>	<b>24</b>	<b>88,25</b>	<b>655,83</b>	<b>254,71</b>	<b>0,55</b>	<b>6,25</b>	<b>2,55</b>	<b>70,47</b>	<b>163,43</b>	<b>399,83</b>	<b>7,19</b>	
<b>Обед</b>															
ТТК 4.1	Помидор свежий/	100	1,1	0,2	3,5	20,2	79,8	0,04	10	0,7	12,32	17,4	22,6	0,78	
ТТК 4.8	Огурец соленый*	100	0,80	0,10	1,50	10,10	0,00	0,02	5,00	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60	
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,87	5,87	10,53	102,41	254,32	0,03	7,75	0,68	37,59	23,33	47,40	0,95	
ТТК 6.14	Биточки Школьные	100	14,45	17,56	17,23	284,76	0,00	0,44	0,00	0,83	23,42	14,87	154,16	2,25	
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	180	4,19	4,01	42,46	222,75	14,58	0,04	0,00	0,31	5,58	27,41	83,52	0,54	
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44	
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24	
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>27</b>	<b>28,40</b>	<b>142,88</b>	<b>936,24</b>	<b>360,70</b>	<b>0,75</b>	<b>17,77</b>	<b>3,36</b>	<b>136,11</b>	<b>100,29</b>	<b>379,52</b>	<b>6,30</b>	
<b>Полдник</b>															
	Сдобное изделие промышленного производства	65	5,66	4,75	31,85	192,73	11,70	0,07	0,00	2,60	52,65	8,45	57,85	0,85	
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6	
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76	
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>8,3</b>	<b>10,38</b>	<b>45,15</b>	<b>307,40</b>	<b>1170,34</b>	<b>0,13</b>	<b>2,22</b>	<b>3,44</b>	<b>132,77</b>	<b>50,11</b>	<b>150,19</b>	<b>2,21</b>	
	<b>Итого за 7 дней</b>	<b>1835</b>	<b>57,92</b>	<b>62,88</b>	<b>276,28</b>	<b>1899,47</b>	<b>1785,75</b>	<b>1,43</b>	<b>26,24</b>	<b>9,34</b>	<b>339,35</b>	<b>313,84</b>	<b>929,53</b>	<b>15,69</b>	



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.3.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	4,41	5,05	23,36	156,57	23,40	0,05	0,39	0,41	84,61	12,90	78,35	0,30
ТТК 2.2	Запеканка творожная со ступенным молоком	70/10	14,31	4,96	18,88	177,38	23,74	0,05	0,55	0,20	126,67	17,95	96,93	0,50
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017
	Фрукт ***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	685	22,77	18,4	95,76	639,68	80,18	0,15	8,98	1,79	253,96	55,53	230,21	5,85
<b>Обед</b>														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	100	1,28	5,37	7,30	82,65	1,09	0,01	3,65	0,64	29,69	17,46	34,22	1,11
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	250/10	8,61	7,73	25,68	206,65	164,88	0,06	1,93	1,03	21,58	16,17	84,33	1,23
ТТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	100	12,40	7,00	6,30	137,80	260,94	0,07	0,91	0,73	47,52	42,99	188,23	0,96
ТТК 7.3	Рагу из овощей	180	3,02	7,74	22,95	173,56	386,55	0,09	10,64	1,15	42,48	32,02	95,27	1,15
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,60	1,08	0,00	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	29,7	134,95	0	0,2	0	0,45	11,5	12,5	53	1,55
	Итого	930	31,35	28,87	130,45	906,96	814,54	0,47	38,07	4,60	167,13	129,80	484,73	7,22
<b>Подник</b>														
ТТК 3.23	Оладья с повидлом	150/10	9,52	13,44	38	311,04	6,555	0,12	0,5	2,01	17,63	14,215	81,39	1,195
ТТК 8.6	Напиток из цитрусовых (лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	Итого	360	9,64	13,46	53,4	373,3	6,755	0,12	3,06	2,05	23,71	15,895	84,45	1,315
	Итого за 8 день	1975	63,76	60,71	279,60	1919,94	901,47	0,74	50,11	8,43	444,80	201,23	799,39	14,38

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 6.21	Ланчешник с мясом	200	15,03	18,6	33,7	362,32	97,4	0,36	0,64	1,19	31,3	14,9	174,3	2,27
ТТК 4.4	Огурец свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0	0,044	4	0,08	8	8,4	24,8	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	687	24,95	23,46	80	630,94	123,92	0,488	6,84	1,77	265,78	57,82	390,22	3,97
<b>Обед</b>														
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты с морковью/	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60
ТТК 4.20	Салат Витаминный**	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56
ТТК 5.6	Суп картофельный с горохом, пыленком и сухариками	250/10/15	11,15	9,24	29,54	245,88	135,50	0,22	1,16	1,01	39,52	40,82	144,07	2,34
ТТК 6.15	Тфтели мясные с соусом	100	7,27	14,16	10,80	199,66	8,13	0,21	1,63	0,61	9,28	7,60	98,49	1,08
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0	0,08	0	0,18	4,6	5	21,2	0,62
	Итого	905	32,46	34,06	130,75	959,36	282,24	0,79	44,13	3,42	87,80	199,96	515,44	9,61
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.20	Яблоки печеные	130	0,55	0,55	18,75	82,08	4,13	0,03	5,51	0,27	19,59	10,79	13,18	2,65
	Изделия кондитерские****	80	6,96	5,84	39,20	237,20	14,40	0,09	0,00	3,20	64,80	10,40	71,20	1,04
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	410	9,05	7,53	60,21	344,78	25,17	0,13	5,81	3,47	141,55	31,11	130,70	4,45
	Итого за 9 день	2002	66,45	65,05	270,95	1935,09	431,33	1,41	56,78	8,67	495,13	288,89	1036,36	18,03



**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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	57,89	64,40	257,76	1838,81	406,44	0,97	48,98	8,01	364,73	158,85	774,27	10,98
2	62,14	64,21	261,03	1867,36	787,95	0,91	41,11	7,71	327,48	284,45	848,52	12,42
3	60,04	62,99	263,76	1863,27	1580,05	0,94	37,18	8,40	731,58	348,31	1153,10	14,69
4	63,07	65,36	277,94	1952,22	195,56	0,99	46,70	7,53	594,92	195,70	854,27	11,42
5	61,63	66,94	239,38	1806,50	1603,42	0,86	27,14	11,05	389,65	260,60	906,53	16,97
6	58,12	64,05	279,61	1920,35	617,55	1,34	35,73	7,99	347,20	176,73	974,05	14,49
7	57,92	62,88	276,28	1899,47	1785,75	1,43	26,24	9,34	339,35	313,84	929,53	15,69
8	63,76	60,71	279,60	1919,94	901,47	0,74	50,11	8,43	444,80	201,23	799,39	14,38
9	66,45	65,05	270,95	1935,09	431,33	1,41	56,78	8,67	495,13	288,89	1036,36	18,03
10	68,93	59,19	279,00	1924,33	396,71	0,89	34,93	7,04	765,32	291,77	1025,31	15,48
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>619,95</b>	<b>635,77</b>	<b>2685,31</b>	<b>18927,33</b>	<b>8706,22</b>	<b>10,48</b>	<b>404,90</b>	<b>84,17</b>	<b>4800,16</b>	<b>2520,35</b>	<b>9301,32</b>	<b>144,55</b>

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней**

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60-75% (завтрак, обед, полдник)			Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			60%	75%	60%	75%				
1	Хлеб ржаной	120	72	90	720	900	700	20	-	
2	Хлеб пшеничный (в том числе батон)	200	120	150	1200	1500	1150	50	-	
3	Мука пшеничная	20	12	15	120	150	165	-	15	
4	Крупы, бобовые	50	30	38	300	375	396	-	21	
5	Макаронные изделия	20	12	15	120	150	162	-	12	
6	Картофель	187	112,2	140	1122	1403	1280	-	-	
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	192	240	1920	2400	1970	-	-	
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	139	1110	1388	1150	-	-	
9	Сухофрукты	20	12	15	120	150	120	-	-	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	150	1200	1500	1200	-	-	
11	Мясо жилованное 1 кат.	78	46,8	59	468	585	543	-	-	
12	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	53	31,8	40	318	398	577	-	180	
13	Рыба-филе	77	46,2	58	462	578	354	108	-	
14	Молоко	350	210	263	2100	2625	1950	150	-	
15	Творог 9%	60	36	45	360	450	335	25	-	
16	Сыр	15	9	11	90	113	110	-	-	
17	Сметана 15%	10	6	8	60	75	90	-	15	
18	Масло сливочное	35	21	26	210	263	173	-	-	
19	Масло растительное	18	10,8	14	108	135	143	-	8	
20	Яйцо	1шт. (40)	24	30	240	300	240	-	-	
21	Сахар	35	21	26	210	263	230	-	-	
22	Кондитерские изделия	15	9	11	90	113	110	-	-	
23	Чай	2	1,2	2	12	15	12	-	-	
24	Какао-порошок	1,2	0,72	1	7,2	9	8	-	-	
25	Крахмал	4	2,4	3	24	30	24	-	-	
26	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,18	0,23	1,8	2	1,2	-	-	
27	Соль	5	3	4	30	38	30	-	-	

## Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
  2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
  3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
  4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
  5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
  6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
  7. МР 2.4.0260-21 от 04.10.2021. " Гигиена детей и подростков Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям" приложение № 1, Таблица 1.1., 1.2.
- Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.
- Примечание- \*\*замена блюда после 1 марта 2025г.
- Примечание- \*\*\*могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.
- Примечание- \*\*\*\*могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка диетическая, корж молочный.