


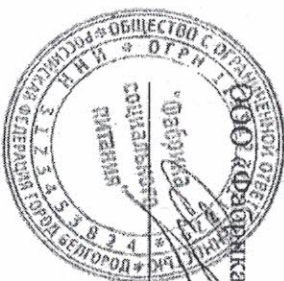
СОГЛАСОВАНО:

Вуксанович
Степанович
Семиколенко



УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Д.С. Семиколенко

Примерное двенадцатидневное меню

Для обучающихся образовательных учреждений среднего профессионального образования г. Белгорода, г. Старого Оскола и г. Губкина
 для возраста обучающихся от 15 лет и старше



**КОПИЯ
ВЕРНА**

*Копия
верна
подписано
и скреплено
08.08.2017
434*

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			еская ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	0,40				
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,80	2,40	5,90	48,40	0,20	0,50	0,20	0,30	3,65	12,75	52,50	0,90				
376 [4]	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
ТГК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
	Итого		9,75	12,89	71,43	441,86	0,26	0,58	1,36	62,42	150,15	59,55	173,5	1,98				
Обед																		
ТГК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,83	3,00	6,00	57,83	0,00	0,00	6,33	2,33	36,50	13,33	36,50	0,83				
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05				
251 [4]	Полжарка из свинины	100/30	20,00	57,80	5,34	620,00	0,00	0,54	2,76	6,96	45,30	329,10	253,30	5,90				
414 [1]	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,02	0,07	0,00	1,17	5,83	25,34	44,60	1,33				
ТГК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
ТГК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50				
ТГК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		41,30	72,55	136,91	1378,34	0,143	0,84	34,218	14,3	168,587	516,63	460,38	13,1				
	Итого за 1 день		51,04	85,43	208,34	1820,20	0,40	1,42	35,58	76,72	318,74	576,18	633,88	15,08				

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1ТК 2.2	Блинчики ш/ф (без начинки)	120	1,20	7,20	62,40	300,00	0,00	0,15	0,00	2,10	8,40	30,00	75,60	1,65				
1ТК 3.3	Ветчина порционными	30	2,80	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50				
0	Кондитерское изделие пром.	40	1,60	4,80	11,80	96,80	0,40	1,00	0,40	0,60	7,30	25,50	105,00	1,80				
377 4	Чай с лимонном	200	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36				
1ТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
	Итого		7,99	14,69	111,52	590,91	0,433	2,05	3,74	4,23	84,8	82,5	230,3	4,67				
33 5	Салат из овощей	100	1,33	6,00	8,33	93,83	0,00	0,00	9,50	2,67	35,00	20,83	40,83	1,33				
105 4	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,00	0,11	8,25	1,43	29,20	35,58	67,58	1,13				
1ТК 5.10	Котлеты куриные	100	14,10	19,30	9,70	277,00	0,00	0,10	0,00	3,40	18,40	15,10	127,60	1,40				
378 1	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,90	6,52	45,34	271,62	23,22	0,23	0,00	0,27	20,66	56,66	160,96	1,91				
349 4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
1ТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50				
1ТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Фрукты (порт.) яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
	Итого		33,03	30,31	163,63	1085,39	23,35	0,47	23,93	7,15	149,24	245,80	426,57	10,93				
	Итого за 2 дня		41,02	45,00	275,15	1676,30	23,78	2,52	27,67	11,38	234,04	328,30	656,87	15,60				

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ респ.	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	Мг	Fe				
121 [4]	Суп молочный с крупой (пшениной)	200	3,00	3,60	6,20	71,20	0,02	0,04	0,66	0,02	127,60	14,20	91,00	0,12				
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4	4,7	27,8	170	0,06	0	0,01	2	16	44	6	0,6				
376 [4]	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
	Итого		7,15	4,99	62,53	324,46	0,06	0	0,05	2,4	35,1	71,4	14,4	1,28				
	Обед																	
13 [5]	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,00	2,33	67,33	0,00	0,00	95,00	2,67	21,83	13,33	40,00	0,50				
20 [5]	Салат из соевых стручков с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,81	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61				
	Среднее по группе:		0,76	5,56	2,47	65,57	0,01	2,78	47,50	2,49	22,56	20,79	26,72	0,56				
101 [4]	Суп картофельный с крупой	250	2,00	2,75	12,00	85,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00				
ТТК 5.6	Жаркое по-домашнему из бедра п/к	100/180	19,04	18,76	29,40	375,20	0,00	0,28	35,84	4,76	48,44	17,92	245,28	3,08				
342 [4]	Колбас из свежих плодов (болсок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Фрукты (порт.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
	Итого		29,65	28,78	130,87	925,12	0,14	3,08	107,49	10,13	160,43	187,60	379,40	11,40				
	Итого за 3 дня		36,79	33,77	193,40	1249,58	0,20	3,08	107,54	12,53	195,53	259,00	393,80	12,68				

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
223 [4]	Запеканка из творога со ступеным молоком	200/10	30,45	23,31	58,80	567,00	0,13	0,99	0,15	0,86	410,76	451,92	55,86	1,26				
376 [4]	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
	Фрукты (ябл.) Персик	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
	Итого	34,18	24,4	103,52	773,47	0,219	15,99	0,187	3,071	457,56	523,82	86,56	2,8					
Обед																		
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,10	4,70	79,10	0,00	20,00	0,00	3,10	17,50	32,80	17,70	0,80				
ТТК 3.12	Помидор соевый	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				
0	Среднее по группе:		1,10	3,10	4,10	49,20	0,01	17,50	0,00	1,90	13,75	33,90	16,35	0,80				
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со	250/10	2,20	3,20	7,60	68,50	0,02	32,50	0,00	2,60	23,75	68,90	31,35	1,60				
ТТК 5.11	Котлеты Мясные	100	14,70	14,60	7,80	227,80	0,00	0,10	0,40	1,40	25,60	16,90	148,40	1,70				
378 [1]	Каша Гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,02	0,29	0,00	0,72	18,47	162,58	243,99	15,58				
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого	36,04	28,91	142,16	982,10	0,16	50,41	1,08	8,37	138,55	407,24	194,03	12,88					
	Итого за 4 дня	70,22	53,31	245,68	1755,57	0,38	66,40	1,27	11,44	296,11	331,06	580,59	15,68					

Дежурь: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
54-3г-2020 12]	Макарониз с сыром	200	10,60	9,60	38,20	280,80	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00					
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,50	24,00	13,50	16,50	3,30					
416 [5]	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
ТТК 2.3	Вливычик с начинкой (из п/ф)	50	5,00	6,00	24,50	165,00	0,07	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50					
	Итого		22,11	20,07	119,65	752,32	0,185	1,64	15,08	2,59	357,72	335,46	71,94	5,98					
Обед																			
29 14]	Салат из сырых овощей	100	1,00	6,00	3,70	73,90	0,00	13,20	0,00	0,50	25,00	35,00	18,00	0,60					
ТТК 4.7	Сочинка "Школьная"	250	8,75	8,25	18,75	179,75	0,00	0,13	8,00	0,38	51,00	57,50	208,75	4,00					
ТТК 5.30	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100/30	18,46	5,33	2,99	137,28	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	24,55	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21					
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
	Итого		39,25	26,4	127,27	905,69	0,161	13,62	50,528	4,971	221,05	313,31	660,91	10,09					
	Итого за 5 дней		61,36	46,47	246,92	1658,01	0,35	15,26	65,61	7,56	578,77	648,77	732,85	16,07					

День: суббота
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)										Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак																					
173 4	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	5,4	9,4	24,6	211	0,04	0,08	5,96	2,24	120,8	25,4	138	1,2							
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	1,6	4,8	11,8	96,8	0,4	1	0,4	0,6	7,3	25,5	105	1,8							
377 4	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	15,2	61,5	0	0	2,84	0,02	14,2	2,4	4,4	0,36							
17К 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40							
	Итого		4,81	5,09	46,73	252,30	0,40	1,00	3,24	1,02	29,50	53,90	115,00	2,55							
Обед																					
13 5	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,00	2,33	67,33	0,00	0,00	95,00	2,67	21,83	13,33	40,00	0,50							
20 5	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,81	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61							
0	Среднее по группе:		0,76	5,56	2,47	63,57	0,01	2,78	47,50	2,49	22,56	20,79	26,72	0,56							
101 4	Суп картофельный с крупой (речневой)	250	2,00	2,75	12,00	85,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00							
17К 5.37	Фрикасе из курицы	280	53,76	55,16	31,92	785,96	0,28	0,28	7,00	6,72	182,00	105,00	610,40	6,16							
354 5	Канюста тушеная	180	3,78	5,76	16,92	135,36	0,00	0,00	30,96	3,06	99,90	37,26	72,18	1,44							
342 4	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96							
17К 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50							
17К 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00							
17К	Фрукты (порт.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30							
	Итого		68,15	70,94	150,31	1471,24	0,42	3,08	109,61	15,15	393,89	311,94	816,70	15,92							
	Итого за 6 дней		72,95	76,03	197,04	1723,54	0,82	4,08	112,85	16,17	423,39	366,84	931,70	18,48							

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витаминный состав, (мг)							Минеральный состав, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
173 41	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,00	12,40	35,80	288,60	0,04	0,18	0,92	0,60	142,40	67,40	223,80	1,60				
ТТК 2.3	Кашиник с начинкой (из п/ф)	50	3,00	6,00	24,50	165,00	0,07	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70				
376 41	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Итого		11,08	18,42	75,30	514,06	0,105	0,18	0,96	1,45	157	100,3	239,1	2,58				
Обед																		
ТТК 3.7	Икра озонная (кабачковая)	100	1,83	3,00	6,00	57,83	0,00	0,00	6,33	2,33	36,50	13,33	36,50	0,83				
102 41	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05				
ТТК 5.38	Нырялка (бедро н/к) запеченные	100	19,90	18,53	0,09	254,16	0,01	0,05	0,01	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50				
414 11	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,02	0,07	0,00	1,17	5,83	25,34	44,60	1,33				
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		41,20	33,28	131,66	1012,50	0,153	0,35	31,468	10,14	147,187	207,93	380,08	8,695				
	Итого за 7 дней		52,28	51,70	206,96	1526,56	0,26	0,53	32,43	11,59	304,19	308,23	619,18	11,28				

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
223 4	Запеканка из творога с повидлом	200/10	30,66	10,50	113,40	513,03	0,13	0,99	0,15	0,86	410,76	451,92	55,86	1,26				
376 4	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
	Фрукты (порр.) яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
	Итого		33,59	11,99	158,52	722,50	0,159	0,987	15,187	1,671	451,56	486,32	79,06	5,2				
Обед																		
33 5	Салат из свежих	100	1,33	6,00	8,33	93,83	0,00	0,00	9,50	2,67	35,00	20,83	40,83	1,33				
101 4	Суп картофельный с крупной (печеной)	250	2,00	2,75	12,00	85,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00				
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	100/180	19,60	28,00	50,40	532,00	0,00	0,28	17,08	12,60	137,20	175,00	669,20	7,00				
349 4	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		30,68	37,81	147,17	1059,60	0,13	0,30	35,51	18,27	255,93	343,54	819,97	12,53				
	Итого за 8 дней		64,27	49,80	305,69	1782,10	0,28	1,29	50,70	19,94	707,49	829,86	899,03	17,73				

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 15 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	Мг	Fe					
Завтрак																			
54-16-	Каши "Дружба"	200	5,00	3,5	12,00	89,00	0,02	0,04	0,27	0,03	57,5	13,5	61,5	0,3					
2020 111	Какао с молоком	200	4,08	1,77	8,79	59,26	0,03	0,79	0,01	0	76,11	62,28	10,67	0,24					
416 51	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	1,60	12	29,50	242,00	1	2,5	1	1,5	18,25	63,75	262,5	4,5					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,67	49,33	235,00	0,00	0,00	0,00	1,00	20,00	65,00	14,00	1,00					
Обед	Итого		13,75	17,94	99,62	625,26	1,05	3,33	1,28	2,53	171,86	204,53	348,67	6,04					
ТТК 3.9	Огурец свежий /	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60					
ТТК 3.10	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60					
	Среднее 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					
103141	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,00	0,11	8,25	1,43	29,20	35,58	67,58	1,13					
ТТК 5.28	Рылет рыбный	100	13,60	10,80	5,40	177,60	0,00	0,10	3,90	4,10	58,30	57,60	250,00	1,60					
339 151	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21					
342 141	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96					
	Фрукты (ябл.) Персик	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50					
ТТК 2.24	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
	Итого		29,40	20,82	136,09	870,63	0,23	22,89	34,85	8,82	223,70	322,92	494,59	8,89					
	Итого за 9 день		43,15	38,75	235,71	1495,89	1,28	26,22	36,13	11,35	395,56	527,45	843,06	14,93					

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич. ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	0,40					
7[5]	Сыр (горчинка)	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					
ТТК 2.1	Батон нектарный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36					
577 [4]	Чай с лимонном	200	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36					
	Итого		12,83	16,99	61,42	450,67	0,093	0,22	4,012	62,35	323,3	141,3	127,9	1,32					
Обед																			
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	100	2,29	0,03	0,17	9,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38	5,98	0,04					
ТТК 4.5	Свекольник	250	1,75	0,02	0,17	3,25	0,00	0,00	0,00	0,03	0,10	1,16	1,64	0,12					
ТТК 5.12	Котлеты "Нежные"	100	8,20	0,93	0,62	8,48	0,16	0,00	0,00	0,02	0,36	4,25	24,07	2,18					
378 [1]	Каша пшеничная рассычатая	180	7,90	0,16	0,91	38,01	19,47	0,02	0,00	0,00	0,02	3,61	28,15	0,95					
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,00	0,01	10,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	1,42	1,02	0,04					
ТТК 2.23	Фрукты (норд.) Яблоко	150	0,60	0,00	0,04	4,61	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,44	0,99	0,24					
ТТК 2.24	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,05	0,33	115,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,00	9,10	0,14					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,08	0,49	78,21	0,50	0,00	0,00	0,00	0,44	43,50	70,50	1,88					
	Итого		28,49	1,28	2,75	268,62	20,12	0,02	0,01	0,07	1,19	69,76	141,45	5,58					
	Итого за 10 дней		41,32	18,27	64,17	719,29	20,21	0,24	4,02	62,42	324,49	211,06	269,35	6,90					

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
ТТК 5.19	Паста с ветчиной и сыром	50/150	37,8	44,8	100,6	973	0	0,6	1	12	169	46	234,2	10,2				
376 41	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
	Фрукты (порт.) яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0	15	0,3	24	13,5	16,5	3,3				
	Итого	41,55	45,69	150,03	1197,96	0,00	0,60	16,04	12,70	212,10	86,90	259,10	14,18					
Обед																		
29 41	Салат из сырых овощей	100	1,00	6,00	3,70	73,90	0,00	13,20	0,00	0,50	25,00	35,00	18,00	0,60				
ТТК 4.19	Суп рыбный из минтая	250/15	5,57	4,24	10,60	104,68	0,00	6,36	0,53	2,12	39,22	128,79	40,02	1,06				
ТТК 5.17	Напиток куриный	100	19,30	20,20	4,80	287,00	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00				
378 11	Рис пропаренный	180	4,32	4,82	44,96	240,62	23,22	0,04	0,00	0,31	7,09	30,55	93,37	0,63				
ТТК 7.10	Каша из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого	37,55	36,32	141,36	1056,28	23,45	19,70	20,23	6,44	133,99	326,52	352,66	7,27					
	Итого за 11 день	79,10	82,01	291,39	2254,24	23,45	20,30	36,27	19,14	346,09	413,42	611,76	21,45					

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ п/п	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	Мг	Fe				
Завтрак																		
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,00	12,40	35,80	288,60	0,04	0,18	0,92	0,60	142,40	67,40	223,80	1,60				
377 [4]	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	1,60	4,80	11,80	96,80	0,40	1,00	0,40	0,60	7,30	25,50	105,00	1,80				
	Итого		12,81	17,49	82,53	540,90	0,44	1,18	4,16	1,62	171,9	121,3	338,8	4,16				
Обед																		
33 [5]	Салат из свежих овощей	100	1,33	6,00	8,33	93,83	0,00	0,00	9,50	2,67	35,00	20,83	40,83	1,33				
197 [1]	Рассольник Петербургский с перловой крупой со сметаной	250/10	2,35	6,62	16,94	136,75	0,01	0,15	17,54	2,45	35,45	31,90	72,95	0,97				
ТТК 5.8	Кнели мясные с соусом	80	15,10	12,10	5,65	192,10	0,00	0,10	1,10	1,50	24,00	136,25	17,75	1,60				
378 [1]	Каша гречневая рассычатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,02	0,29	0,06	0,72	18,47	162,58	243,99	5,58				
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50				
ТТК 2.24	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		36,83	32,72	153,58	1059,28	0,15	0,56	28,82	9,08	169,90	476,52	429,46	12,69				
	Итого за 12 дней		49,63	50,21	236,12	1600,18	0,59	1,74	32,98	10,70	341,80	597,82	768,26	16,85				

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающимися образовательных учреждений за 12 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 12 дней, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
	Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	51,04	85,43	208,34	1820,20	0,40	1,42	35,58	76,72	318,74	576,18	633,88	15,08				
2	41,02	45,00	275,15	1676,30	23,78	2,52	27,67	11,38	234,04	328,30	656,87	15,60				
3	36,79	33,77	193,40	1249,58	0,20	3,08	107,54	12,53	195,53	259,00	393,80	12,68				
4	70,22	53,31	245,68	1755,57	0,38	66,40	1,27	11,44	596,11	931,06	580,59	15,68				
5	61,36	46,47	246,92	1658,01	0,35	15,26	65,61	7,56	578,77	648,77	732,85	16,07				
6	72,95	76,03	197,04	1723,54	0,82	4,08	112,85	16,17	423,39	365,84	931,70	18,48				
7	52,28	51,70	206,96	1526,56	0,26	0,53	32,43	11,59	304,19	308,23	619,18	11,28				
8	64,27	49,80	305,69	1782,10	0,28	1,29	50,70	19,94	707,49	829,86	899,03	17,73				
9	43,15	38,75	235,71	1495,89	1,28	26,22	36,13	11,35	395,56	527,45	843,06	14,93				
10	41,32	18,27	64,17	719,29	20,21	0,24	4,02	62,42	324,49	211,06	269,35	6,90				
11	79,10	82,01	291,39	2254,24	23,45	20,30	36,27	19,14	346,09	413,42	611,76	21,45				
12	49,63	50,21	236,12	1600,18	0,59	1,74	32,98	10,70	341,80	597,82	768,26	16,85				
Всего за 12 дней	663,12	630,74	2706,57	19261,47	71,99	143,05	543,03	270,92	4766,19	5996,98	7940,35	182,71				

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 12 дней

к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы (нетто, г) 15 лет и старше	Среднесуточ ная норма (нетто, г) 60% (завтрак, обед)	Норма за 12 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	200	120	1440	1270	88	170	12	-	-
2	Мука пшеничная	20	12	144	144	100	-	-	-	-
3	Крупы, Бобовые	50	30	360	360	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	20	12	144	144	100	-	-	-	-
5	Картофель	188	113	1356	1356	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	220	192	2304	2304	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1332	1450	108	-	-	118	8
8	Фрукты (плоды) сушен., шиповник, кисель	20	12	144	144	100	-	-	-	-
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1440	1440	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное I кат. (нетто)	78	46,8	561,6	561,6	100	-	-	-	-
11	Птица I кат. (нетто)	53	31,8	381,6	381,6	100	-	-	-	-
12	Рыба-Филе (нетто)	77	46,2	554,4	360	65	194	35	-	-
13	Молоко	300	180	2160	1800	83	360	17	-	-
14	Творог 9%	60	36	432	432	100	-	-	-	-
15	Сыр	11,8	7,08	85	76,5	90	8,5	10	-	-
16	Сметана 15%	10	6	72	72	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	35	21	252	252	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10,8	129,6	129,6	100	-	-	-	-
19	Яйцо	45	27	324	324	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	324	324	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	108	54	50	54	50	-	-
22	Чай	0,4	0,24	2,88	2,88	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	14,4	14,4	100	-	-	-	-
24	Соль	7	4,2	50,4	50,4	100	-	-	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов» / Под ред. И. М. Сурикина, В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Пояснение

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