

СОГЛАСОВАНО:

Директор


" 31 "  2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального питания»


Д.С. Семикопенко
" 31 "  2024

**Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся образовательных учреждений среднего профессионального
образования г. Старого Оскола и г. Губкина
для возраста обучающихся от 12 лет и старше**

2024-2025 г.

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

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|--|-----------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------------------------|----------------|------------|-------------|------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 1.10. | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,7 | 9,38 | 38,2 | 279,98 | 46,4 | 0,08 | 0,6 | 1,04 | 172,1 | 14,6 | 136,8 | 1,02 |
| ТТК 3.11 | Фрукт *** | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,8 | 3 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,91 |
| ТТК 3.19 | Изделия кондитерские **** | 50 | 3,15 | 1,05 | 37,75 | 173,05 | 0 | 0,04 | 0 | 0,75 | 6 | 5 | 26,5 | 0,45 |
| 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 | 14,4 | 10,9 | 99,9 | 555,1 | 49,4 | 0,1 | 4,6 | 2,0 | 197,0 | 31,3 | 180,1 | 4,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.5 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,075 | 5 | 17,825 | 136,6 | 124,7 | 0,175 | 0,975 | 0,675 | 31,1 | 33,6 | 92,9 | 1,725 |
| ТТК 6.6 | Цыплята (бедро н/к) запеченые | 100 | 15,61 | 14,8 | 0,43 | 197,36 | 40,58 | 0,04 | 0,99 | 0,29 | 14,95 | 14,36 | 142,06 | 1,26 |
| ТТК 7.2 | Каша рассыпчатая гречневая, капуста б/к с морковью ** | 150/30 | 8,016 | 6,048 | 35,823 | 229,788 | 58,323 | 0,204 | 5,388 | 0,738 | 25,443 | 114,966 | 174,249 | 3,855 |
| ТТК 7.2 | Каша рассыпчатая гречневая, капуста квашеная с клюквой | 150/30 | 7,92 | 6,042 | 35,247 | 227,052 | 49,227 | 0,201 | 7,602 | 0,735 | 14,196 | 111,24 | 173,196 | 3,843 |
| 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 | 40 | 2,24 | 0,44 | 23,76 | 107,96 | 0 | 0,16 | 0 | 0,36 | 9,2 | 10 | 42,4 | 1,24 |
| | Итого | 800 | 33,4 | 27 | 108,9 | 808,7 | 225,6 | 0,6 | 23,4 | 2,4 | 93,5 | 182,5 | 476,8 | 8,7 |
| | Итого за 1 день | 1350 | 47,8 | 37,5 | 208,8 | 1363,7 | 275,1 | 0,8 | 28,0 | 4,4 | 290,5 | 213,8 | 656,9 | 12,8 |

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 | Р | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 1.5. | Каша Дружба | 200 | 5,8 | 3 | 32,2 | 179,92 | 14,08 | 0,1 | 0,54 | 0,12 | 115,8 | 33,8 | 142 | 0,7 | |
| ТТК 3.3 | Батон пектиновый | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 130,85 | 0 | 0,015 | 0 | 0,85 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 | |
| ТТК 3.11 | Фрукт *** | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,8 | 3 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,91 | |
| ТТК 8.12 | Какао с молоком | 200 | 3,94 | 3,06 | 16,34 | 108,66 | 16,28 | 0,02 | 0,64 | 0 | 130,56 | 24,96 | 111,7 | 0,66 | |
| | Итого | 550 | 13,9 | 7,9 | 83,1 | 460,2 | 33,4 | 0,2 | 5,2 | 1,2 | 269,9 | 73,1 | 295,8 | 3,9 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.7 | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 250/10 | 1,865 | 5,87 | 10,53 | 102,41 | 254,32 | 0,025 | 7,75 | 0,68 | 37,585 | 23,33 | 47,395 | 0,945 | |
| ТТК 6.14 | Биточки Школьные | 100 | 13,22 | 21 | 17,23 | 310,8 | 0 | 0,44 | 0 | 1,15 | 21,08 | 5,77 | 158,63 | 21,09 | |
| ТТК 7.12 | Картофель, тушеный, огурец свежий * | 150/30 | 3,47 | 1,64 | 25,01 | 155,60 | 135,50 | 0,23 | 3,02 | 0,69 | 24,98 | 40,91 | 99 | 1,53 | |
| ТТК 7.12 | Картофель, тушеный, огурец соленый | 150/30 | 4,06 | 4,71 | 25,94 | 162,31 | 135,50 | 0,16 | 5,92 | 0,76 | 42,88 | 50,71 | 114 | 1,98 | |
| 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 | 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 | 30 | 1,68 | 0,33 | 17,82 | 80,97 | 0 | 0,12 | 0 | 0,27 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | |
| | Итого | 800 | 22,9 | 32,1 | 111,1 | 824,5 | 401,8 | 0,8 | 10,8 | 3,2 | 136,5 | 86,4 | 359,8 | 24,9 | |
| | Итого за 2 день | 1350 | 36,8 | 40,0 | 194,2 | 1284,7 | 435,2 | 1,0 | 16,0 | 4,3 | 406,5 | 159,5 | 655,5 | 28,8 | |

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 1.9. | Суп молочный с крупой гречневой | 200 | 4,6 | 3,6 | 14,74 | 111,08 | 17,8 | 0,06 | 0,52 | 0,14 | 108,8 | 40 | 120,22 | 1,04 |
| ТТК 2.1 | Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком | 80/10 | 8,98 | 5,16 | 25,11 | 182,78 | 24,33 | 0,05 | 0,46 | 0,18 | 83,81 | 18,57 | 86,14 | 0,52 |
| 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 3.10 | Сыр порциями | 20 | 4,36 | 5,2 | 0 | 64,24 | 31,2 | 0,006 | 0,056 | 0,1 | 154,88 | 6,09 | 87 | 0,174 |
| ТТК 8.3 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 62,38 | 0,12 | 0 | 1,16 | 0,02 | 7,28 | 4,56 | 8,52 | 0,8 |
| | Итого | 557 | 21,18 | 15,18 | 76 | 525,16 | 73,45 | 0,13 | 2,20 | 1,12 | 362,37 | 74,42 | 327,88 | 3,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.9 | Суп лапша по домашнему | 250/10 | 8,6 | 7,7 | 25,7 | 206,6 | 164,9 | 0,1 | 1,9 | 1,0 | 21,6 | 16,2 | 84,3 | 1,2 |
| ТТК 6.13 | Фрикадельки мясные с соусом | 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 (пшенная), капуста б/к с морковью ** | 150/30 | 6,91 | 5,93 | 38,45 | 234,77 | 58,62 | 0,20 | 5,39 | 0,41 | 28,25 | 48,25 | 129,47 | 1,56 |
| ТТК 7.2 | Каша рассыпчатая (пшенная), икра кабачковая | 150/30 | 6,72 | 5,99 | 37,76 | 231,77 | 13,20 | 0,20 | 2,88 | 0,86 | 24,45 | 46,80 | 128,70 | 1,62 |
| 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 | 5,68 | 0,78 |
| 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 | 30 | 1,68 | 0,33 | 17,82 | 80,97 | 0 | 0,12 | 0 | 0,27 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Итого | 800 | 30,2 | 28,5 | 122,7 | 868,1 | 257,1 | 0,5 | 30,5 | 2,8 | 87,8 | 91,2 | 378,3 | 6,0 |
| | Итого за 3 день | 1357 | 51,4 | 43,7 | 198,3 | 1393,3 | 330,5 | 0,6 | 32,7 | 4,0 | 450,1 | 165,6 | 706,2 | 9,1 |

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 1.4 | Каша жидкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" | 200 | 7,34 | 4,36 | 32,02 | 196,68 | 13,2 | 0,16 | 0,52 | 0,68 | 128,2 | 52,4 | 159,6 | 1,46 |
| ГТК 3.3 | Батон пектиновый | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 130,85 | 0 | 0,015 | 0 | 0,85 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 |
| ГТК 3.11 | Фрукт *** | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,8 | 3 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,91 |
| ГТК 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 | 11,67 | 6,25 | 81,66 | 429,57 | 16,24 | 0,195 | 4,56 | 1,73 | 156,58 | 70,55 | 208,85 | 4,73 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 5.8 | Сметанник со сметаной | 250/10 | 2,565 | 6,57 | 12,705 | 120,21 | 144,02 | 0,05 | 4,75 | 0,705 | 36,86 | 22,48 | 60,72 | 1,17 |
| ГТК 6.19 | Гарфтели Морская фантазия | 100 | 6,941 | 5,04 | 10,794 | 116,3 | 179,91 | 0,042 | 1,908 | 0,577 | 23,949 | 31,724 | 111,242 | 0,689 |
| ГТК 7.1 | Пюре картофельное, морковь с зеленым горошком ** | 150/30 | 3,348 | 5,232 | 20,60 | 142,88 | 319,29 | 0,12 | 1,02 | 0,366 | 43,11 | 35,847 | 94,05 | 1,149 |
| ГТК 7.1 | Пюре картофельное,огурец соленый | 150/30 | 3,165 | 4,35 | 19,22 | 128,67 | 19,31 | 0,111 | 1,62 | 0,195 | 42,3 | 30,885 | 86,595 | 1,14 |
| ГТК 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 |
| ГТК 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 |
| ГТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 17,82 | 80,97 | 0 | 0,12 | 0 | 0,27 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Итого | 800 | 17,2 | 17,4 | 102,4 | 635,1 | 655,2 | 0,4 | 7,7 | 2,3 | 156,8 | 103,4 | 326,6 | 4,4 |
| | Итого за 4 день | 1350 | 28,9 | 23,7 | 184,1 | 1064,7 | 671,5 | 0,6 | 12,3 | 4,0 | 313,4 | 174,0 | 529,6 | 9,1 |

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | 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 | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПП-18 | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) | 200 | 4,36 | 3,4 | 15,88 | 111,56 | 17,52 | 0,04 | 0,52 | 0,26 | 108,64 | 14,4 | 90,8 | 0,32 |
| ПП-33 | Батон пектонный | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0 | 0,012 | 0 | 0,68 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,48 |
| ПП-35 | 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 |
| ПП-818 | Чай витаминизированный 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 |
| ПП-311 | Фрукты *** | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,8 | 3 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,91 |
| | Итого | 550 | 7,96 | 11,74 | 60,6 | 376,66 | 47,72 | 0,073 | 8,44 | 1,26 | 135,68 | 29,77 | 133,34 | 3,1917 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ПП-34 | Суп картофельный с крупой гречневой | 250 | 2,88 | 4,35 | 17,73 | 121,6 | 125,0 | 0,1 | 0,975 | 0,625 | 14,8 | 37,4 | 74,175 | 1,3 |
| ПП-639 | Пюре свекольно-отварное | 200/50 | 14,8 | 25,18 | 41,07 | 450,1 | 143,9 | 0,38 | 2,52 | 1,66 | 24,74 | 38,28 | 224,47 | 2,54 |
| ПП-811 | Сок из свежих плодов (яблоко) | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,54 | 76,24 | 1,2 | 0 | 1,6 | 0,08 | 6,08 | 3,14 | 3,82 | 0,8 |
| ПП-31 | Хлеб отрубчатый | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0 | 0,055 | 0 | 0,6 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 |
| ПП-32 | Хлеб ржаной отрубчатый | 50 | 2,8 | 0,55 | 29,7 | 134,95 | 0 | 0,2 | 0 | 0,15 | 11,5 | 12,5 | 53 | 1,55 |
| | Итого | 800 | 24,4 | 30,6 | 131,6 | 900,0 | 270,2 | 0,7 | 5,1 | 3,4 | 67,1 | 98,3 | 388,0 | 6,7 |
| | Итого за 5 дней | 1350 | 32,4 | 42,4 | 192,2 | 1276,7 | 317,9 | 0,8 | 13,5 | 4,7 | 202,8 | 128,1 | 521,3 | 9,9 |

Дата: 10.05.2011

Пол: женский

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецепта | 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 | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 17 | Каша Боярская молочная с изюмом (пшенная) | 250 | 9,275 | 9,7 | 52,75 | 335,3 | 40,15 | 0,2 | 0,6 | 0,3 | 146,5 | 57 | 215,25 | 1,7 |
| ГТК 33 | Батон пектиновый | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0 | 0,018 | 0 | 1,02 | 11,4 | 7,8 | 39 | 0,72 |
| ГТК 313 | Яйцо вареное | 40 | 1,904 | 1,616 | 0,096 | 22,544 | 24,96 | 0,008 | 0 | 0,096 | 7,752 | 1,672 | 26,728 | 0,318 |
| ГТК 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 | 15,86 | 13,10 | 98,73 | 576,10 | 65,15 | 0,23 | 0,64 | 1,42 | 170,45 | 70,29 | 288,16 | 3,53 |
| | Итого за 6 день | 550 | 15,86 | 13,10 | 98,73 | 576,10 | 65,15 | 0,23 | 0,64 | 1,42 | 170,45 | 70,29 | 288,16 | 3,53 |

День: седьмой

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 1.9 | Суп молочный с крупой гречневой | 200 | 4,6 | 3,6 | 14,74 | 111,08 | 17,8 | 0,06 | 0,52 | 0,14 | 108,8 | 40 | 120,22 | 1,04 |
| ГТК 3.11 | Фрукт *** | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,8 | 3 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,91 |
| ГТК 3.19 | Мороженое сливочное **** | 50 | 3,15 | 1,05 | 37,75 | 173,05 | 0 | 0,04 | 0 | 0,75 | 6 | 5 | 26,5 | 0,45 |
| ГТК 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 | 8,33 | 5,09 | 76 | 386,17 | 20,84 | 0,12 | 4,56 | 1,09 | 133,68 | 56,65 | 163,47 | 4,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 5.5 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,075 | 5 | 17,825 | 136,6 | 124,7 | 0,175 | 0,975 | 0,675 | 31,1 | 33,6 | 92,9 | 1,725 |
| ГТК 6.22 | Паста с мясным соусом, капуста б/к с морковью ** | 200/50 | 13,7 | 18,2 | 41,9 | 385,9 | 184,6 | 0,3 | 9,9 | 1,6 | 37,3 | 22,7 | 154,8 | 2,2 |
| ГТК 6.22 | Паста с мясным соусом, капуста квашеная с клюквой | 200/50 | 13,7 | 18,2 | 41,9 | 385,9 | 184,6 | 0,3 | 9,9 | 1,6 | 37,3 | 22,7 | 154,8 | 2,2 |
| ГТК 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 |
| ГТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0 | 0,055 | 0 | 0,6 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 |
| ГТК 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 | 800 | 25,6 | 24,2 | 130,3 | 841,3 | 311,3 | 0,7 | 26,9 | 3,3 | 96,7 | 81,2 | 338,9 | 6,3 |
| | Итого за 7 день | 1350 | 33,9 | 29,3 | 206,8 | 1227,5 | 332,2 | 0,9 | 31,4 | 4,4 | 230,4 | 137,9 | 502,4 | 10,4 |

Дата: 10.05.2011

Пол: женщина

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ГК 1.4. | Каша жидкая молочная из пшенной крупы | 200 | 7,02 | 3,36 | 34,4 | 196,68 | 13,92 | 0,14 | 0,52 | 0,12 | 115,2 | 41 | 159,2 | 1,04 |
| ГК 3.3 | Батон пектиновый | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 130,85 | 0 | 0,015 | 0 | 0,85 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 |
| ГК 3.11 | Фрукт *** | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,8 | 3 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,91 |
| ГК 8.3 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 62,38 | 0,12 | 0 | 1,16 | 0,02 | 7,28 | 4,56 | 8,52 | 0,8 |
| | Итого | 557 | 11,41 | 5,27 | 84,22 | 430,71 | 17,04 | 0,175 | 5,68 | 1,19 | 146,06 | 59,89 | 209,79 | 4,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ГК 5.8 | Свекольник со сметаной | 250/10 | 2,57 | 6,57 | 12,71 | 120,21 | 144,0 | 0,05 | 4,75 | 0,71 | 36,86 | 22,48 | 60,72 | 1,17 |
| ГК 6.18 | Котлеты рыбные Любительские | 100 | 12,4 | 7 | 6,3 | 137,8 | 260,9 | 0,07 | 0,91 | 0,73 | 47,52 | 42,99 | 188,23 | 0,96 |
| ГК 7.1 | Пюре картофельное, огурец свежий * | 150/30 | 3,135 | 4,35 | 19,335 | 129,03 | 19,3 | 0,195 | 2,22 | 0,20 | 40,50 | 30,89 | 88,40 | 1,11 |
| ГК 7.1 | Пюре картофельное, огурец соленый | 150/30 | 3,165 | 4,35 | 19,215 | 128,67 | 19,3 | 0,111 | 1,62 | 0,20 | 42,30 | 30,89 | 86,60 | 1,14 |
| ГК 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 |
| ГК 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 |
| ГК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 17,82 | 80,97 | 0 | 0,12 | 0 | 0,27 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Итого | 800 | 22,4 | 18,5 | 96,6 | 642,7 | 436,3 | 0,5 | 7,9 | 2,3 | 177,8 | 109,7 | 392,1 | 4,6 |
| | Итого за 8 день | 1357 | 33,9 | 23,8 | 180,9 | 1073,4 | 453,3 | 0,6 | 13,6 | 3,5 | 323,8 | 169,6 | 601,9 | 9,0 |

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 1.3. | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 5,82 | 2,48 | 31,06 | 169,94 | 13,2 | 0,06 | 0,52 | 0,48 | 111,4 | 17,2 | 102,72 | 0,38 |
| ГТК 2.1 | Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком | 80/10 | 8,984 | 5,158 | 25,106 | 182,782 | 24,332 | 0,048 | 0,464 | 0,18 | 83,812 | 18,568 | 86,138 | 0,524 |
| ГТК 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 |
| ГТК 3.10 | Сыр порциями | 20 | 4,36 | 5,2 | 0 | 64,24 | 31,2 | 0,006 | 0,056 | 0,1 | 154,88 | 6,09 | 87 | 0,174 |
| ГТК 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 | 22,34 | 14,04 | 91,77 | 582,88 | 68,77 | 0,13 | 1,08 | 1,44 | 362,49 | 50,88 | 300,04 | 2,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 5.10 | Рассольник петербургский (с крупой перловой) | 250 | 2,475 | 4,8 | 17,2 | 121,9 | 127,925 | 0,075 | 1,775 | 0,725 | 18,075 | 25,1 | 71,95 | 0,95 |
| ГТК 6.6 | Цыплята (бедро н/к) запеченые | 100 | 15,61 | 14,8 | 0,43 | 197,36 | 40,58 | 0,04 | 0,99 | 0,29 | 14,95 | 14,36 | 142,06 | 1,26 |
| ГТК 7.2 | Каша рассыпчатая пшениная, капуста б/к с морковью ** | 150/30 | 7,27 | 6,83 | 40,45 | 252,35 | 88,905 | 0,21 | 8,98 | 0,53 | 37,18 | 51,81 | 135,99 | 1,68 |
| ГТК 7.2 | Каша рассыпчатая пшениная, икра кабачковая | 150/30 | 6,804 | 5,925 | 38,148 | 233,133 | 15,849 | 0,201 | 1,299 | 0,414 | 23,859 | 48,609 | 131,733 | 1,929 |
| ГТК 8.17 | Напиток витаминный из яблос 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 |
| ГТК 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 |
| ГТК 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 | 800 | 30,1 | 27,3 | 115,4 | 827,5 | 258,5 | 0,5 | 32,7 | 2,4 | 91,8 | 108,5 | 415,6 | 6,2 |
| | Итого за 9 день | 1350 | 52,42 | 41,31 | 207,21 | 1410,37 | 327,26 | 0,64 | 33,77 | 3,83 | 454,26 | 159,41 | 724,62 | 8,56 |

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---|-----------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------------------------|----------------|------------|-------------|------------|----------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 1.5 | Каша Дружба | 200 | 5,8 | 3 | 32,2 | 179,92 | 14,08 | 0,1 | 0,54 | 0,12 | 115,8 | 33,8 | 142 | 0,7 |
| ГТК 3.3 | Батон пектиновый | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 130,85 | 0 | 0,015 | 0 | 0,85 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,6 |
| ГТК 3.11 | Фрукт *** | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,8 | 3 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,91 |
| ГТК 8.12 | Какао с молоком | 200 | 3,94 | 3,06 | 16,34 | 108,66 | 16,28 | 0,02 | 0,64 | 0 | 130,56 | 24,96 | 111,7 | 0,66 |
| | Итого | 550 | 13,9 | 7,9 | 83,1 | 460,2 | 33,4 | 0,2 | 5,2 | 1,2 | 269,9 | 73,1 | 295,8 | 3,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 5.7 | Борщ с капустой и картофелем. со сметаной | 250/10 | 1,865 | 5,87 | 10,53 | 102,41 | 254,32 | 0,025 | 7,75 | 0,68 | 37,585 | 23,33 | 47,395 | 0,945 |
| ГТК 6.16 | Котлеты Нежные | 100 | 13,85 | 15,4 | 14,23 | 250,92 | 16,24 | 0,22 | 0,27 | 0,95 | 10,75 | 10,31 | 137,1 | 1,5 |
| ГТК 7.5 | Макаронные изделия отварные, помидор свежий * | 150/30 | 5,63 | 3,98 | 33,86 | 193,70 | 38,12 | 0,07 | 3 | 1,035 | 13,33 | 12,32 | 46,76 | 0,95 |
| ГТК 7.5 | Макаронные изделия отварные, помидор соленый | 150/30 | 5,60 | 3,95 | 33,77 | 192,95 | 14,18 | 0,06 | 1,8 | 1,035 | 12,27 | 11,01 | 49,11 | 0,93 |
| ГТК 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 |
| ГТК 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 |
| ГТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 17,82 | 80,97 | 0 | 0,12 | 0 | 0,27 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Итого | 800 | 25,7 | 25,8 | 116,9 | 802,7 | 320,7 | 0,5 | 11,0 | 3,3 | 114,6 | 59,3 | 286,0 | 4,5 |
| | Итого за 10 день | 1350 | 39,6 | 33,7 | 200,1 | 1262,9 | 354,0 | 0,6 | 16,2 | 4,5 | 384,5 | 132,4 | 581,8 | 8,6 |

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 | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 1.10. | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,7 | 9,38 | 38,2 | 279,98 | 46,4 | 0,08 | 0,6 | 1,04 | 172,1 | 14,6 | 136,8 | 1,02 |
| 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 |
| ТТК 3.11 | Фрукт *** | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,8 | 3 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,91 |
| 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 |
| | Итого | 550 | 14,3 | 17,72 | 82,92 | 545,08 | 76,6 | 0,113 | 8,52 | 2,04 | 199,14 | 29,97 | 179,34 | 3,8917 |
| | Итого за 12 день | 550 | 14,3 | 17,72 | 82,92 | 545,08 | 76,6 | 0,113 | 8,52 | 2,04 | 199,14 | 29,97 | 179,34 | 3,8917 |