

День: первый  
Неделя: первая  
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>																					
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	120	1,20	7,20	62,40	300,00	0,00	0,15	0,00	2,10	8,40	30,00	75,60	1,65							
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30	2,80	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50							
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30							
377 [4]	Чай с лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36							
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20							
	<b>Итого</b>		<b>10,54</b>	<b>16,02</b>	<b>108,40</b>	<b>607,90</b>	<b>0,10</b>	<b>3,65</b>	<b>18,34</b>	<b>3,42</b>	<b>335,80</b>	<b>231,00</b>	<b>165,90</b>	<b>6,01</b>							
<b>Обед</b>																					
ТТК 3.29	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							
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							
ТК 265	Плов	100/180	23,60	52,60	48,40	761,60	0,00	0,80	2,60	5,00	23,20	74,00	326,00	3,40							
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48							
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40							
ТТК 2.24	Хлеб 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							
	<b>Итого</b>		<b>36,77</b>	<b>58,96</b>	<b>140,80</b>	<b>1255,73</b>	<b>0,14</b>	<b>16,03</b>	<b>27,73</b>	<b>9,44</b>	<b>112,16</b>	<b>251,36</b>	<b>465,58</b>	<b>9,13</b>							
<b>Полдник</b>																					
210 [4]	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52							
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30							
ТТК 7.8	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96							
	<b>Итого</b>		<b>21,04</b>	<b>33,46</b>	<b>46,20</b>	<b>570,44</b>	<b>0,16</b>	<b>1,24</b>	<b>0,44</b>	<b>1,38</b>	<b>157,62</b>	<b>324,94</b>	<b>30,86</b>	<b>4,78</b>							
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>68,35</b>	<b>108,44</b>	<b>295,40</b>	<b>2434,07</b>	<b>0,40</b>	<b>20,92</b>	<b>46,51</b>	<b>14,24</b>	<b>605,58</b>	<b>807,30</b>	<b>662,34</b>	<b>19,92</b>							

День: второй  
Неделя: первая  
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	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	0,40				
210 [4]	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52				
	Среднее значение по группе:		12,19	21,65	17,16	312,67	0,10	0,21	0,78	31,36	132,42	160,22	67,06	1,96				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75				
7[5]	Сыр (подпями)	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				
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого		19,31	34,03	42,46	587,13	0,26	4,15	0,83	31,46	559,82	479,22	109,86	3,11				
<b>Обед</b>																		
ТТК 3.11	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
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				
	Среднее значение по группе:		0,95	0,15	3,15	17,75	0,03	17,50	0,00	0,35	18,65	33,80	17,00	0,75				
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,05	6,00	2,30	67,30	0,00	0,00	95,00	2,70	21,80	13,30	40,00	0,50				
ТТК 5.21	Паста с мясным соусом	100 /180	25,10	24,70	34,50	468,70	0,09	0,90	0,00	2,40	27,75	198,66	44,82	2,94				
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		35,08	31,84	111,45	878,27	0,25	18,42	95,68	7,10	123,18	364,22	154,36	7,29				
<b>Полдник</b>																		
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	60/60/80	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20				
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26				
	Итого		9,00	7,82	32,38	240,20	0,12	1,72	0,78	1,10	233,26	38,12	146,60	1,46				
	Итого за 2 день		63,39	73,69	186,29	1705,60	0,63	24,29	97,29	39,66	916,26	881,56	410,82	11,86				

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рел.	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	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	7,00	24,00	178,00	0,08	0,54	0,04	0,06	115,00	123,00	27,00	0,60				
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30				
377 [4]	Чай с лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36				
	Молоко	200	11,60	12,80	18,80	243,60	0,20	5,20	0,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40				
	Итого		18,74	22,17	71,90	568,10	0,31	5,74	2,89	1,08	617,20	507,40	90,40	1,66				
<b>Обед</b>																		
33 [5]	Салат из свежесы	100	1,40	6,00	8,30	93,90	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30				
ТТК 4.7	Солянка 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	0,13	1,43	0,00	2,47	62,40	292,37	74,23	1,30				
339 [5]	Щоре картофельное	180	3,67	2,86	18,20	122,98	0,00	8,58	0,00	1,30	30,42	70,20	36,92	1,30				
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
	Фрукты (порл.) 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				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
	Итого		39,48	23,57	143,43	945,59	0,13	19,66	43,20	7,82	238,78	511,39	374,68	13,04				
<b>Полдник</b>																		
ТТК 2.8	Вареники ленивые отварные со сметаной	200 /10	12,60	6,20	12,50	156,20	0,04	0,28	0,05	0,25	102,20	128,70	16,20	0,30				
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
	Итого		12,76	6,36	40,38	269,80	0,04	0,30	0,95	0,33	116,38	133,84	20,60	1,26				
	Итого за 3 день		70,98	52,10	255,71	1783,49	0,48	25,70	47,04	9,23	972,36	1152,63	485,68	15,96				

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
54-3г-2020 [2]	Макаронны отварные с сыром	200 /10	10,60	9,60	38,20	280,80	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00					
14 [4]	Масло шоколадное (порц.)	10	0,10	6,20	1,96	64,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10					
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75					
416 [5]	Касео 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					
	<b>Итого</b>		<b>17,18</b>	<b>19,42</b>	<b>73,64</b>	<b>544,72</b>	<b>0,18</b>	<b>2,91</b>	<b>0,11</b>	<b>0,99</b>	<b>419,62</b>	<b>346,96</b>	<b>47,24</b>	<b>2,33</b>					
<b>Обед</b>																			
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					
ТТК 4.8	Суп из овощей с грибами (из пшеничного хлеба)	250 /15	7,58	8,02	47,70	293,75	0,05	31,27	0,02	4,23	57,51	111,83	38,96	1,82					
ТТК 5.8	Кнегли мясные с соусом	100 /20	18,00	14,40	6,78	230,52	0,12	1,32	0,00	1,80	28,80	21,36	163,50	1,92					
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58					
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
	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					
	<b>Итого</b>		<b>44,25</b>	<b>31,06</b>	<b>188,61</b>	<b>1218,77</b>	<b>0,60</b>	<b>37,61</b>	<b>15,71</b>	<b>8,80</b>	<b>206,75</b>	<b>533,14</b>	<b>448,07</b>	<b>16,32</b>					
<b>Полдник</b>																			
ТТК 2.18	Пирог сытный	150	13,95	9,00	33,30	270,30	4,50	2,25	0,00	5,10	246,00	207,15	25,50	2,40					
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
	<b>Итого</b>		<b>14,03</b>	<b>9,02</b>	<b>48,30</b>	<b>330,76</b>	<b>4,50</b>	<b>2,25</b>	<b>0,04</b>	<b>5,10</b>	<b>257,10</b>	<b>208,55</b>	<b>28,30</b>	<b>2,68</b>					
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>75,46</b>	<b>59,49</b>	<b>310,55</b>	<b>2094,25</b>	<b>5,28</b>	<b>42,77</b>	<b>15,86</b>	<b>14,89</b>	<b>883,47</b>	<b>1088,65</b>	<b>523,61</b>	<b>21,33</b>					

День: пятый  
 Неделя: первая  
 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				
223 [4]	Запеканка из творога со сгущеным молоком	200/10	29,10	22,30	56,00	540,00	0,10	0,10	0,90	0,80	391,20	53,20	430,40	1,20				
		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				
		200 /15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26				
		Итого	29,70	22,92	85,78	670,90	0,12	0,12	16,08	1,10	415,66	66,72	446,90	4,76				
			<b>Обед</b>															
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	100	2,30	1,30	14,30	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38	5,98	0,04				
ТТК 4.5	Свекольник	250	1,80	7,00	15,50	131,00	0,00	0,30	10,30	1,80	35,00	20,80	49,30	1,50				
ТТК 5.10	Коллеты куриные	100	14,10	19,30	9,70	277,00	0,10	0,00	0,00	3,40	18,40	127,60	15,10	1,40				
378 [5]	Каша рисовая рассыпчатая	180	13,39	9,04	60,08	375,16	0,02	0,38	0,00	0,94	24,01	211,36	317,20	7,25				
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				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		38,07	37,69	166,95	1156,76	0,24	0,70	11,20	7,37	114,10	467,28	421,08	13,55				
	<b>Полдник</b>																	
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30				
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48				
	Итого		6,08	5,89	31,48	203,52	0,09	1,58	0,03	1,00	160,22	146,56	24,34	0,78				
	Итого за 5 день		73,85	66,50	284,21	2031,18	0,45	2,40	27,31	9,47	689,98	680,56	892,32	19,09				

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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
54-3г-2020 [2]	Макароны отварные 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					
	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					
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
181 [4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	<b>Итого</b>		<b>18,08</b>	<b>20,82</b>	<b>74,40</b>	<b>559,86</b>	<b>0,56</b>	<b>3,66</b>	<b>0,50</b>	<b>1,54</b>	<b>426,40</b>	<b>340,30</b>	<b>150,40</b>	<b>3,28</b>					
<b>Обед</b>																			
ТТК 3.29	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					
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05					
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	100/180	19,60	28,00	50,40	532,00	0,28	17,08	0,00	12,60	137,20	669,20	175,00	7,00					
ТТК 7.19	Чай каркаде	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
	<b>Итого</b>		<b>32,49</b>	<b>34,28</b>	<b>125,00</b>	<b>952,95</b>	<b>0,44</b>	<b>32,33</b>	<b>6,01</b>	<b>16,88</b>	<b>212,84</b>	<b>840,80</b>	<b>307,20</b>	<b>12,51</b>					
<b>Полдник</b>																			
210 [4]	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52					
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
	<b>Итого</b>		<b>21,08</b>	<b>33,30</b>	<b>37,92</b>	<b>536,04</b>	<b>0,94</b>	<b>0,34</b>	<b>15,24</b>	<b>1,50</b>	<b>149,64</b>	<b>324,54</b>	<b>30,32</b>	<b>4,22</b>					
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>71,65</b>	<b>88,40</b>	<b>237,32</b>	<b>2048,85</b>	<b>1,94</b>	<b>36,33</b>	<b>21,75</b>	<b>19,92</b>	<b>788,88</b>	<b>1505,64</b>	<b>487,92</b>	<b>20,01</b>					

День: сельмой  
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					
<b>Завтрак</b>																			
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	0,40					
210 [4]	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52					
	Среднее значение по группе:		12,19	21,65	17,16	312,67	0,10	0,21	0,78	31,36	132,42	160,22	67,06	1,96					
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75					
377 [4]	Чай с лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36					
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30					
	Итого		15,33	22,35	62,96	525,67	0,16	1,41	18,62	31,68	182,02	215,12	95,76	6,37					
<b>Обед</b>																			
ТТК 3.26	Салат с красной консервированной фасолью	100	2,50	8,60	14,00	142,90	0,00	8,80	0,00	4,10	16,10	23,90	9,70	0,70					
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	25	2,02	6,45	8,25	105,75	0,01	0,11	25,78	2,40	58,25	28,13	50,00	0,83					
ТТК 5.11	Котлеты мясные	100	14,70	14,60	7,80	227,80	0,10	0,40	0,00	1,40	25,60	148,40	16,90	1,70					
378 [5]	Каша пшенная рассыпчатая с овощами	180 /30	8,71	12,06	49,88	343,08	0,16	0,00	23,22	1,24	29,50	190,33	40,99	3,29					
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
	Итого		34,90	42,70	151,44	1144,05	0,39	9,33	49,68	10,79	184,43	509,22	170,13	9,62					
<b>Полдник</b>																			
	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200 /10	5,94	4,86	21,40	153,10	0,07	1,16	0,04	1,31	48,00	61,30	14,50	0,14					
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
	Итого		6,02	4,88	36,40	213,56	0,07	1,16	0,08	1,31	59,10	62,70	17,30	0,42					
	Итого за 7 дней		56,25	69,93	250,80	1883,28	0,62	11,90	68,38	43,78	425,55	787,04	283,19	16,41					

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	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	150	9,00	18,00	73,50	495,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10					
7/4	Сыр порп.	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,05	0,00	0,14	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20					
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					
4/6 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
	<b>Итого</b>		<b>19,97</b>	<b>28,31</b>	<b>106,50</b>	<b>763,69</b>	<b>0,34</b>	<b>1,58</b>	<b>0,16</b>	<b>3,16</b>	<b>344,42</b>	<b>245,56</b>	<b>162,74</b>	<b>3,14</b>					
<b>Обед</b>																			
ТТК 3.11	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90					
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					
	<b>Среднее значение по группе:</b>		<b>0,95</b>	<b>0,15</b>	<b>3,15</b>	<b>17,75</b>	<b>0,03</b>	<b>17,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>18,65</b>	<b>33,80</b>	<b>17,00</b>	<b>0,75</b>					
ТТК 4.16	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08	0,00	1,28	29,70	72,23	29,68	1,15					
ТТК 5.17	Нагетсы куриные	100	19,30	20,20	4,80	287,00	0,10	0,40	0,10	2,10	24,40	163,40	18,90	2,00					
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58					
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	5,76	24,53	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96					
	<b>Итого</b>		<b>39,26</b>	<b>36,00</b>	<b>141,58</b>	<b>1056,81</b>	<b>1,37</b>	<b>29,16</b>	<b>37,62</b>	<b>4,94</b>	<b>155,97</b>	<b>555,86</b>	<b>341,07</b>	<b>12,05</b>					
<b>Полдник</b>																			
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	60/60/80	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20					
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96					
	<b>Итого</b>		<b>9,16</b>	<b>7,96</b>	<b>45,18</b>	<b>293,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,72</b>	<b>1,50</b>	<b>1,18</b>	<b>246,98</b>	<b>43,24</b>	<b>151,00</b>	<b>2,16</b>					
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>68,39</b>	<b>72,27</b>	<b>293,26</b>	<b>2113,90</b>	<b>1,81</b>	<b>32,46</b>	<b>39,28</b>	<b>9,28</b>	<b>747,37</b>	<b>844,66</b>	<b>654,81</b>	<b>17,35</b>					



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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
173 [4]	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200/10	14,60	5,00	24,00	244,30	0,06	0,47	0,07	0,41	195,60	215,20	26,60	0,60					
14 [4]	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10					
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					
377 [4]	Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36					
181 [4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	<b>Итого</b>		<b>22,87</b>	<b>19,54</b>	<b>64,15</b>	<b>572,21</b>	<b>0,19</b>	<b>3,14</b>	<b>2,94</b>	<b>0,99</b>	<b>543,50</b>	<b>467,10</b>	<b>66,40</b>	<b>1,62</b>					
<b>Обед</b>																			
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					
103 [4]	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	17,50	118,25	0,00	0,00	6,60	1,14	23,40	28,40	54,00	1,00					
ТТК 5.36	Фиш-кейк	100/30	15,90	9,60	12,00	148,50	0,10	0,70	0,20	3,20	119,20	223,70	45,70	1,20					
339 [5]	Пиюре картофельное	180	3,67	2,86	18,20	122,98	0,00	8,58	0,00	1,30	30,42	70,20	36,92	1,30					
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	9,60	12,00	148,50	0,10	0,70	0,20	3,20	119,20	223,70	45,70	1,20					
	<b>Фрукты (порц.) Яблоко</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>24,00</b>	<b>13,50</b>	<b>16,50</b>	<b>3,30</b>					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
	<b>Итого</b>		<b>30,20</b>	<b>26,40</b>	<b>115,58</b>	<b>812,63</b>	<b>0,35</b>	<b>14,98</b>	<b>22,00</b>	<b>10,39</b>	<b>361,72</b>	<b>684,50</b>	<b>241,92</b>	<b>11,00</b>					
<b>Полдник</b>																			
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30					
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38					
	<b>Итого</b>		<b>2,58</b>	<b>2,41</b>	<b>44,10</b>	<b>208,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>1,11</b>	<b>1,18</b>	<b>23,70</b>	<b>25,36</b>	<b>19,32</b>	<b>0,68</b>					
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>55,65</b>	<b>48,35</b>	<b>223,83</b>	<b>1593,50</b>	<b>0,57</b>	<b>18,12</b>	<b>26,04</b>	<b>12,56</b>	<b>928,92</b>	<b>1176,96</b>	<b>327,64</b>	<b>13,30</b>					

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	200 /10	30,66	10,50	50,40	513,03	0,13	0,99	0,15	0,86	410,76	451,92	55,86	1,26					
	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
376 [4]	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					
	<b>Итого</b>		<b>31,34</b>	<b>11,12</b>	<b>80,10</b>	<b>643,99</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>15,19</b>	<b>1,16</b>	<b>445,86</b>	<b>466,82</b>	<b>75,16</b>	<b>4,84</b>					
<b>Обед</b>																			
33 [5]	Салат из свежлы	100	1,40	6,00	8,30	93,90	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30					
197 [4]	Рассольник Петербургский с перловой крупной	250/10	2,00	5,00	16,50	120,80	0,00	0,00	7,50	2,50	26,50	26,00	72,00	1,00					
ТТК 5,43	Мясо тушеное (филе куриное)	100 /30	38,48	24,31	3,90	399,88	0,26	30,42	0,00	2,99	51,09	340,73	56,81	2,73					
414[5]	Макаронные изделия отварные	180	9,94	8,14	47,61	303,26	0,11	0,00	0,04	1,76	8,75	66,91	38,02	2,00					
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70					
ТТК 2,23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
ТТК 2,24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
	<b>Итого</b>		<b>58,79</b>	<b>44,80</b>	<b>147,83</b>	<b>1247,36</b>	<b>0,62</b>	<b>39,94</b>	<b>8,22</b>	<b>11,98</b>	<b>182,82</b>	<b>642,00</b>	<b>258,17</b>	<b>11,73</b>					
<b>Полдник</b>																			
ТТК 2,9	Ватрушка творожная	150	10,90	6,60	27,20	209,40	0,09	0,39	0,05	3,33	95,60	138,80	17,80	0,80					
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
	<b>Итого</b>		<b>14,98</b>	<b>10,14</b>	<b>44,78</b>	<b>327,92</b>	<b>0,15</b>	<b>1,97</b>	<b>0,07</b>	<b>3,33</b>	<b>247,82</b>	<b>263,36</b>	<b>39,14</b>	<b>1,28</b>					
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>105,11</b>	<b>66,06</b>	<b>272,71</b>	<b>2219,27</b>	<b>0,89</b>	<b>42,90</b>	<b>23,47</b>	<b>16,48</b>	<b>876,50</b>	<b>1372,18</b>	<b>372,47</b>	<b>17,85</b>					

**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	Mg	Fe			
1	68,35	108,44	295,40	2434,07	0,40	20,92	46,51	14,24	605,58	807,30	662,34	19,92			
2	63,39	73,69	186,29	1705,60	0,63	24,29	97,29	39,66	916,26	881,56	410,82	11,86			
3	70,98	52,10	255,71	1783,49	0,48	25,70	47,04	9,23	972,36	1152,63	485,68	15,96			
4	75,46	59,49	400,02	2094,25	5,28	42,77	15,86	14,89	883,47	1088,65	523,61	21,33			
5	73,85	66,50	284,21	2031,18	0,45	2,40	27,31	9,47	689,98	680,56	892,32	19,09			
6	71,65	88,40	322,94	2048,85	1,94	36,33	21,75	19,92	788,88	1505,64	487,92	20,01			
7	56,25	69,93	250,80	1883,28	0,62	11,90	68,38	43,78	425,55	787,04	283,19	16,41			
8	68,39	72,27	293,26	2113,90	1,81	32,46	39,28	9,28	747,37	844,66	654,81	17,35			
9	51,65	48,35	223,83	1593,50	0,57	18,12	26,04	12,56	928,92	1176,96	327,64	13,30			
10	105,11	66,06	272,71	2219,27	0,89	42,90	23,47	16,48	876,50	1372,18	372,47	17,85			
Всего за 10 дней	705,08	705,22	2785,17	19907,39	13,07	257,77	412,91	189,49	7834,86	10297,15	5100,78	173,07			

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма(нетто, г)60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
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	Лыпылята 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	1800	100	-	-	-	-
14	Творог 9%	60	36	360	360	100	-	-	-	-
15	Сыр	11,8	7,08	70,8	64	90	6,8	10	-	-
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10,8	108	108	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1штг/(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	-	-	-	-
24	Соль	3	1,8	18	18	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. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

### Пояснение

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