

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального

УТВЕРЖДАЮ:

питания 1»

Д.С. Семикопенко



2024

**Примерное десятидневное меню  
для общеобразовательных учреждений  
г. Белгорода, Белгородского района,  
Шебекинского ГО, Яковлевского ГО  
Старооскольского ГО, Губкинского ГО.  
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2024

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	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>															
54-3г-2020 [2]	Макаронны отварные с сыром	200	10,60	11,60	38,20	298,16	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00	
	Конд. изд. пром. Пр-ва	60	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71	
	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88	
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	
	<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>17,12</b>	<b>18,01</b>	<b>80,96</b>	<b>550,88</b>	<b>0,20</b>	<b>3,32</b>	<b>8,86</b>	<b>1,77</b>	<b>220,08</b>	<b>253,68</b>	<b>46,43</b>	<b>2,95</b>	
<b>Обед</b>															
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*/	100	4,08	7,15	18,18	154,00	0,00	0,35	0,00	3,43	84,32	77,22	297,75	3,90	
ТТК 3.9	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	
	Среднее по группе:	100	2,59	3,68	10,99	87,70	0,03	12,68	0,00	2,07	49,16	51,61	158,88	2,40	
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне	250	2,25	3,50	13,00	92,75	0,00	0,25	5,25	22,25	34,00	64,50	1,25	2,25	
ТТК 5.44	Цыпленка (бедро н/к) запеченные	100	14,30	18,53	0,09	224,33	0,01	0,05	0,01	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50	
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47	
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>30,06</b>	<b>31,52</b>	<b>130,21</b>	<b>925,31</b>	<b>0,20</b>	<b>32,28</b>	<b>28,48</b>	<b>28,73</b>	<b>150,31</b>	<b>338,26</b>	<b>398,55</b>	<b>9,65</b>	
<b>Полдник</b>															
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20	
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>11,06</b>	<b>11,02</b>	<b>34,28</b>	<b>280,54</b>	<b>0,07</b>	<b>3,02</b>	<b>83,40</b>	<b>0,89</b>	<b>251,12</b>	<b>197,24</b>	<b>25,45</b>	<b>2,16</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1897</b>	<b>58,24</b>	<b>60,55</b>	<b>245,45</b>	<b>1756,73</b>	<b>0,47</b>	<b>38,62</b>	<b>120,74</b>	<b>31,39</b>	<b>621,51</b>	<b>789,18</b>	<b>470,43</b>	<b>14,76</b>	

\*В осенне-зимний период

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	100	12,37	9,90	3,04	151,00	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 3.3	Икра овощная кабачковая*	30	0,51	0,90	1,80	17,34	0,00	1,86	0,00	0,66	10,92	10,92	3,99	0,21
	Среднее по группе:	30	<b>0,38</b>	<b>0,47</b>	<b>1,28</b>	<b>10,79</b>	<b>0,00</b>	<b>2,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>8,96</b>	<b>11,70</b>	<b>4,10</b>	<b>0,20</b>
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	60	3,60	7,20	29,40	198,00	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Итого	580	20,89	18,05	82,75	578,49	0,22	17,57	1,43	6,19	109,75	158,03	63,17	4,37
<b>Обед</b>														
32[5]	Салат из свеклы с сыром	100	4,70	9,50	7,13	132,80	0,02	8,21	0,04	2,36	161,97	109,93	23,07	1,28
ТТК 4.4	Рассольник петербургский с перловой крупой и сметаной	250/10	2,30	6,81	16,79	139,66	0,00	0,05	19,81	2,87	26,30	33,30	72,43	1,02
ТТК 5.16	Котлеты мясные	100	11,87	6,39	8,35	138,30	0,04	0,06	0,96	1,05	23,98	15,87	102,04	1,41
ТТК 6.12	Рагу из овощей	180	5,58	13,32	27,45	251,95	0,14	97,18	0,00	5,26	188,26	151,60	85,66	2,57
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого	930	30,93	37,07	119,08	935,53	0,33	105,52	21,71	12,77	437,19	416,84	316,70	9,64
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120/30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
	Итого	350	8,79	14,32	69,40	442,96	0,19	19,40	0,07	3,09	68,84	48,36	171,23	2,06
	Итого за 2 день	1860	60,61	69,44	271,23	1956,98	0,74	142,49	23,21	22,05	615,78	623,24	551,10	16,07

\*В осенне-зимний период

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
ТТК 1.3	Каша "Боярская" с маслом сливочным	250/5	11,02	14,10	55,34	392,19	0,20	8,16	0,05	3,65	244,04	339,86	65,84	3,29	
227 [5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
7 [5]	Сыр порциями	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 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	
	<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>23,28</b>	<b>24,16</b>	<b>86,72</b>	<b>657,25</b>	<b>0,30</b>	<b>12,34</b>	<b>0,13</b>	<b>3,80</b>	<b>467,64</b>	<b>560,06</b>	<b>87,84</b>	<b>5,60</b>	
<b>Обед</b>															
ТТК 3.38	Салат картофельный с морковью и кукурузой*/	100	1,49	6,75	8,90	102,31	0,00	0,11	2,25	3,35	23,90	38,54	94,76	1,25	
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	
	Среднее по группе:	100	1,30	6,43	6,80	90,71	0,00	10,06	1,13	3,23	20,70	35,67	56,23	1,03	
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	250/10	2,06	10,16	15,51	162,15	0,01	0,33	33,33	2,41	33,19	34,04	48,69	1,47	
ТТК 5.23	Нагетсы куриные	100	6,30	8,20	4,80	118,20	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	4,86	46,22	250,02	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58	
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90	
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>23,37</b>	<b>30,84</b>	<b>155,13</b>	<b>992,52</b>	<b>0,60</b>	<b>26,17</b>	<b>34,87</b>	<b>11,81</b>	<b>181,61</b>	<b>508,04</b>	<b>501,46</b>	<b>14,06</b>	
<b>Полдник</b>															
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90	
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60	
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38	
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>6,82</b>	<b>3,22</b>	<b>75,80</b>	<b>359,73</b>	<b>0,14</b>	<b>5,90</b>	<b>0,02</b>	<b>1,38</b>	<b>56,00</b>	<b>117,22</b>	<b>58,61</b>	<b>1,88</b>	
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>1977</b>	<b>53,47</b>	<b>58,21</b>	<b>317,64</b>	<b>2009,49</b>	<b>1,04</b>	<b>44,41</b>	<b>35,02</b>	<b>16,98</b>	<b>705,25</b>	<b>1185,32</b>	<b>647,91</b>	<b>21,53</b>	

\*В осенне-зимний период

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	120/10	13,56	14,56	30,03	305,50	0,08	1,57	0,07	0,40	211,93	279,57	30,76	0,99
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
14 [4]	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Молоко пак.	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>21,92</b>	<b>28,31</b>	<b>70,46</b>	<b>624,38</b>	<b>0,22</b>	<b>5,41</b>	<b>0,15</b>	<b>0,50</b>	<b>476,83</b>	<b>504,37</b>	<b>67,96</b>	<b>2,24</b>
<b>Обед</b>														
20 [5]	Салат из соленых 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
ТТК 3.6	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
	<b>Среднее по группе:</b>	<b>100</b>	<b>0,83</b>	<b>2,61</b>	<b>2,56</b>	<b>36,96</b>	<b>0,01</b>	<b>7,78</b>	<b>0,00</b>	<b>1,16</b>	<b>23,29</b>	<b>34,92</b>	<b>13,72</b>	<b>0,61</b>
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	250	7,23	5,93	11,05	126,63	0,25	16,00	0,00	0,75	51,00	208,75	57,50	4,00
ТТК 5.19	Котлеты рыбные из минтая	100	14,60	8,30	9,10	169,50	0,00	0,10	0,60	3,30	41,50	44,30	192,60	1,00
339 [5]	Шюре картофельное	180	3,67	5,76	19,08	142,85	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>32,92</b>	<b>23,58</b>	<b>110,15</b>	<b>784,69</b>	<b>0,55</b>	<b>64,97</b>	<b>0,64</b>	<b>6,73</b>	<b>196,32</b>	<b>500,26</b>	<b>332,00</b>	<b>9,68</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	9,00	10,80	42,60	303,60	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,14</b>	<b>10,82</b>	<b>67,54</b>	<b>402,48</b>	<b>0,21</b>	<b>2,18</b>	<b>0,00</b>	<b>5,35</b>	<b>17,40</b>	<b>97,76</b>	<b>39,32</b>	<b>2,26</b>
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1840</b>	<b>63,98</b>	<b>62,71</b>	<b>248,15</b>	<b>1811,55</b>	<b>0,97</b>	<b>72,57</b>	<b>0,78</b>	<b>12,58</b>	<b>690,55</b>	<b>1102,39</b>	<b>439,28</b>	<b>14,18</b>

\*В осенне-зимний период

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	120/5	13,21	12,60	2,55	176,30	8,50	0,06	4,20	7,76	84,93	16,75	144,21	1,91
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 3.40	Горошек зеленый консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
	Среднее значение по группе:	30	<b>0,59</b>	<b>0,05</b>	<b>1,35</b>	<b>8,12</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>6,50</b>	<b>15,54</b>	<b>5,25</b>	<b>0,20</b>
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
14 [4]	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
416[5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Итого	555	22,56	23,74	57,11	532,14	8,72	21,24	4,26	9,59	291,24	262,85	205,20	4,51
<b>Обед</b>														
ТТК 3.10	Помидор соленый*/	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	6,00	3,60	72,00	0,00	8,20	0,00	0,30	19,00	33,90	16,00	0,70
	Среднее значение по группе:	100	<b>1,00</b>	<b>3,05</b>	<b>3,55</b>	<b>45,65</b>	<b>0,01</b>	<b>11,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>14,50</b>	<b>34,45</b>	<b>15,50</b>	<b>0,75</b>
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками на бульоне	250/15	7,72	5,45	30,32	214,03	0,02	0,25	5,68	2,71	46,22	49,80	89,36	2,32
ТТК 5.6	Паста с мясным соусом	100/180	16,66	21,40	37,18	407,40	0,40	1,82	0,00	3,07	26,56	203,08	79,14	3,36
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
ТТК7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	920	32,27	30,86	140,73	981,98	0,55	14,77	5,68	7,61	125,48	404,65	216,46	9,21
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120 /30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	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	350	8,67	14,38	68,40	439,02	0,19	0,12	0,97	3,01	69,36	46,12	169,85	2,55
	Итого за 5 день	1825	63,50	68,97	266,24	1953,14	9,46	36,13	10,91	20,21	486,08	713,62	591,51	16,27

\*В осенне-зимний период

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
183 [4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	13,14	16,42	49,82	399,61	0,29	0,45	0,41	132,08	197,33	290,75	528,88	9,23	
	Конд. изд. пром пр-ва	60	5,28	5,46	14,94	130,02	0,14	0,63	13,14	0,22	48,90	152,04	41,18	1,07	
ТТК 7.1	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88	
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>21,36</b>	<b>24,65</b>	<b>97,36</b>	<b>694,63</b>	<b>0,47</b>	<b>1,08</b>	<b>13,63</b>	<b>132,96</b>	<b>262,61</b>	<b>458,71</b>	<b>574,84</b>	<b>11,45</b>	
<b>Обед</b>															
20 [5]	Салат из соленых 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	
ТТК 3.27	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,70	6,00	2,30	67,30	0,00	95,00	0,00	2,70	21,80	40,00	13,30	0,50	
	Среднее по группе:	100	0,78	5,56	2,46	63,56	0,01	50,28	0,00	2,51	22,54	34,12	13,37	0,56	
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	250 /10	5,46	5,46	18,20	143,78	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30	
260 [4]	Гуляш из свинины	100	6,90	19,40	12,30	251,40	0,00	0,00	1,00	3,00	20,00	22,00	129,00	2,00	
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>24,06</b>	<b>36,23</b>	<b>139,08</b>	<b>979,25</b>	<b>0,17</b>	<b>69,58</b>	<b>32,80</b>	<b>8,42</b>	<b>116,21</b>	<b>294,79</b>	<b>278,00</b>	<b>7,35</b>	
<b>Полдник</b>															
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120/30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,67</b>	<b>14,38</b>	<b>60,40</b>	<b>407,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,97</b>	<b>3,01</b>	<b>69,36</b>	<b>46,12</b>	<b>169,85</b>	<b>2,55</b>	
	<b>Итого за 6 день</b>	<b>1855</b>	<b>54,09</b>	<b>75,26</b>	<b>296,84</b>	<b>2080,90</b>	<b>0,83</b>	<b>70,78</b>	<b>47,41</b>	<b>144,39</b>	<b>448,19</b>	<b>799,62</b>	<b>1022,68</b>	<b>21,36</b>	

\*В осенне-зимний период

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	120/5	13,21	12,60	2,55	176,30	8,50	0,06	4,20	7,76	84,93	16,75	144,21	1,91
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 3.40	Горошек зеленый консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
	Среднее значение по группе:	30	0,59	0,05	1,35	8,12	0,02	3,00	0,00	0,03	6,50	15,54	5,25	0,20
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
	Сдобное изд. пром. Пр-ва	65	2,28	5,53	18,07	131,11	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39
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
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Итого	600	23,85	22,11	68,65	568,84	8,68	19,64	4,23	11,09	290,04	255,95	202,90	4,18
<b>Обед</b>														
ТТК 3.9	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 3.20	Салат из красной консервированной фасоли*	100	2,50	3,60	14,00	98,40	0,00	8,80	0,00	4,10	16,10	23,90	9,70	0,70
	Среднее значение по группе:	100	1,80	1,90	8,90	59,90	0,03	16,90	0,00	2,40	15,05	24,95	14,85	0,80
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 /10	1,82	5,06	10,87	96,28	0,00	0,01	11,89	2,48	50,39	26,74	54,10	1,24
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	100	10,60	18,70	11,10	255,10	0,34	0,00	0,00	2,30	12,70	120,40	19,70	1,40
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	180	4,75	6,12	35,37	215,57	0,22	31,16	0,00	3,17	42,55	131,98	52,63	2,00
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого	930	25,44	32,83	125,61	899,67	0,71	48,08	12,79	11,58	157,37	410,21	174,79	8,80
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	400	12,76	11,05	54,02	366,86	0,14	8,48	82,50	1,61	295,30	268,34	74,91	2,49
	Итого за 7 день	1930	62,06	65,99	248,28	1835,37	9,53	76,21	99,51	24,28	742,71	934,50	452,60	15,46

\*В осенне-зимний период



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	7,40	11,47	26,46	238,65	0,17	0,85	0,04	0,56	131,72	207,02	62,35	1,48	
7 П1	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,03	0,00	0,00	0,08	2,05	27,11	18,06	0,62	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимонном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36	
	Молоко пак.	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	<b>Итого</b>	<b>642</b>	<b>20,38</b>	<b>23,87</b>	<b>66,96</b>	<b>564,13</b>	<b>0,34</b>	<b>4,65</b>	<b>2,92</b>	<b>0,66</b>	<b>399,37</b>	<b>455,53</b>	<b>120,61</b>	<b>3,41</b>	
<b>Обед</b>															
34[5]	Салат из свеклы	100	1,40	4,50	7,70	76,90	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30	
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками на бульоне	250 /15	7,72	5,45	30,32	214,03	0,02	0,25	5,68	2,71	46,22	49,80	89,36	2,32	
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	100 /30	8,20	13,30	6,50	175,00	0,00	0,10	0,90	1,60	37,20	20,50	101,00	1,10	
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	29,93	194,99	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47	
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	<b>Итого</b>	<b>1115</b>	<b>31,94</b>	<b>29,86</b>	<b>157,12</b>	<b>1034,29</b>	<b>0,28</b>	<b>44,15</b>	<b>6,76</b>	<b>11,22</b>	<b>190,41</b>	<b>315,18</b>	<b>295,48</b>	<b>9,82</b>	
<b>Полдник</b>															
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	9,00	10,80	42,60	303,60	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10	
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,58</b>	<b>10,86</b>	<b>72,80</b>	<b>427,26</b>	<b>0,20</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>2,73</b>	<b>26,20</b>	<b>110,82</b>	<b>40,86</b>	<b>2,48</b>	
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>2107</b>	<b>61,90</b>	<b>64,59</b>	<b>296,87</b>	<b>2025,68</b>	<b>0,81</b>	<b>49,90</b>	<b>9,68</b>	<b>14,60</b>	<b>615,98</b>	<b>881,52</b>	<b>456,95</b>	<b>15,71</b>	

\*В осенне-зимний период

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223 [4]	Запеканка из творога со сметанным соусом	120 /30	14,10	13,65	23,10	271,50	0,05	0,99	0,09	3,45	115,11	124,35	34,17	0,60
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
14 [5]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,00	1,89	53,56	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
101 [4]	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
ТТК 5.47	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,03</b>	<b>18,97</b>	<b>75,49</b>	<b>548,66</b>	<b>0,19</b>	<b>17,63</b>	<b>0,13</b>	<b>5,25</b>	<b>173,81</b>	<b>233,15</b>	<b>69,97</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*/	100	4,08	7,15	18,18	154,00	0,00	0,35	0,00	3,43	84,32	77,22	297,75	3,90
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	6,00	3,60	72,00	0,00	8,20	0,00	0,30	19,00	33,90	16,00	0,70
	Среднее значение по группе:	100	2,49	6,58	10,89	113,00	0,00	4,28	0,00	1,87	51,66	55,56	156,88	2,30
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой на бульоне	250	2,00	2,75	12,00	80,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	56,00	22,75	1,00
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	13,15	16,18	4,27	215,30	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	4,86	46,22	250,02	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>29,96</b>	<b>31,36</b>	<b>140,89</b>	<b>965,93</b>	<b>0,53</b>	<b>5,06</b>	<b>8,67</b>	<b>7,59</b>	<b>176,14</b>	<b>498,89</b>	<b>552,16</b>	<b>13,97</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120 /30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,65</b>	<b>14,24</b>	<b>65,46</b>	<b>424,30</b>	<b>0,20</b>	<b>2,28</b>	<b>0,07</b>	<b>5,73</b>	<b>62,08</b>	<b>44,24</b>	<b>167,27</b>	<b>1,75</b>
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>1820</b>	<b>57,64</b>	<b>64,57</b>	<b>281,83</b>	<b>1938,89</b>	<b>0,92</b>	<b>24,96</b>	<b>8,87</b>	<b>18,56</b>	<b>412,03</b>	<b>776,28</b>	<b>789,40</b>	<b>18,52</b>

\*В осенне-зимний период

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.53	Пудинг мясной	100	12,10	13,40	5,30	191,00	3,10	0,20	2,40	0,50	28,00	172,90	26,00	1,30
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.20	Оладьи из п/ф с повидлом	40 /10	3,25	3,30	15,80	106,50	0,01	0,08	0,00	1,20	11,50	62,50	16,50	0,65
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>22,88</b>	<b>21,81</b>	<b>93,80</b>	<b>664,40</b>	<b>3,15</b>	<b>0,28</b>	<b>28,46</b>	<b>2,43</b>	<b>68,79</b>	<b>357,17</b>	<b>83,05</b>	<b>3,34</b>
<b>Обед</b>														
20 [4]	Салат из соленых огурцов с луком*/	100	2,40	2,68	20,98	117,64	0,02	0,00	12,90	0,17	3,94	51,87	16,97	0,35
ТТК 3.6	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
	Среднее значение по группе:	100	<b>0,83</b>	<b>2,61</b>	<b>2,56</b>	<b>36,99</b>	<b>0,01</b>	<b>7,78</b>	<b>0,00</b>	<b>1,16</b>	<b>23,29</b>	<b>34,92</b>	<b>13,72</b>	<b>0,61</b>
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	250 /10	2,06	10,16	15,51	162,15	0,01	0,33	33,33	2,41	33,19	34,04	48,69	1,47
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	100 /30	14,69	13,98	3,90	200,14	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>27,23</b>	<b>32,54</b>	<b>106,22</b>	<b>827,07</b>	<b>0,28</b>	<b>45,70</b>	<b>34,79</b>	<b>7,53</b>	<b>192,01</b>	<b>338,16</b>	<b>417,41</b>	<b>7,24</b>
<b>Полдник</b>														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>6,40</b>	<b>3,32</b>	<b>65,48</b>	<b>317,67</b>	<b>0,14</b>	<b>4,82</b>	<b>0,92</b>	<b>1,28</b>	<b>54,48</b>	<b>106,04</b>	<b>59,65</b>	<b>2,46</b>
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>1872</b>	<b>56,51</b>	<b>57,67</b>	<b>265,49</b>	<b>1809,14</b>	<b>3,56</b>	<b>50,80</b>	<b>64,17</b>	<b>11,23</b>	<b>315,28</b>	<b>801,37</b>	<b>560,11</b>	<b>13,04</b>

\*В осенне-зимний период