

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Яковлевского района



Т. А. Золотарева

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального
питания»



Д. С. Семикопенко

Примерное десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений

Яковлевского района для

возраста обучающихся 11 лет и старше

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 1 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
390	Каша манная молочная с маслом	200/5	11,1	9,2	27,5	236,9	0,1	1,6	0,1	1,1	204,3	158,8	16,7	0,5				
ТТК3	Блинчик с начинкой п/ф	50	0,8	1,2	21,8	101,2	0,0	0,0	0,0	0,0	46,6	47,4	7,6	0,3				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1				
	Итого		18,0	16,9	86,0	573,7	0,2	4,3	0,1	1,1	497,3	396,2	57,0	1,9				
Обед																		
50	Икра овощная	100	1,3	2,2	4,5	42,5	0,0	4,7	0,0	1,7	27,3	24,7	10,0	0,5				
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,3	3,0	15,0	106,9	0,1	6,4	0,0	4,4	36,3	99,0	30,4	2,4				
562	Поджарка	120	16,4	15,4	23,0	295,9	0,1	0,4	0,0	0,8	13,3	238,9	31,0	3,5				
414	Макароньы отварные	180	4,0	5,8	33,7	202,6	0,2	0,0	0,0	3,6	21,4	60,8	14,4	1,4				
ТТК19	Компот из абрикосов с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3				
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,5	13,3	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3				
	Итого		31,2	27,2	126,5	880,8	0,6	38,3	0,1	11,3	119,8	474,6	100,0	8,8				
Полдник																		
ТТК9	Горячий бутерброд с сыром	20/30	1,7	8,2	18,1	153	0	0	0	0,5	7,6	21,8	4,5	0,5				
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	21,2	86,5	0,2	26,8	0,06	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3				
	Итого		1,9	8,3	39,3	239,5	0,2	26,8	0,06	1,3	15,1	27,5	8,9	0,8				
	Итого за 1 день		51,1	52,4	251,8	1694,0	1,0	69,4	0,3	13,7	632,2	898,3	165,9	11,5				

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 1 лет и старше

№ 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	Мг	Fe													
Завтрак																											
ТТК2.5.8	Запеканка из творога с бананом со ступенным молоком	200/10	15,3	17,4	38,1	370,2	1,9	0,5	1,3	416,3	471,1	134,5	1,9	0,5													
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8													
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2													
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1													
	Итого		21,4	23,9	74,8	605,8	2,0	3,2	1,3	416,3	717,5	324,5	34,6	1,6													
Обед																											
56	Огурцы соленые (порц.)	100	0,8	3,2	5,2	54,0	0,0	33,3	0,0	1,5	44,7	36,8	21,2	0,7													
ТТК47	Суп рыбный	250/15	9,4	5,1	5,8	106,6	0,1	6,6	2,9	1,6	43,6	199,8	39,1	2,1													
ТТК16.5	Паша с курицей	280	16,4	3,0	36,9	240,7	16,4	20,1	0,0	3,5	26,4	189,5	39,0	2,7													
859	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	20,4	82	0	4	0	0,1	6	2	2	0,8													
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,5	13,3	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4													
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,5	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3													
847	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2													
	Итого		32,1	12,4	106,2	670,4	16,5	74,0	2,9	6,7	150,7	484,6	120,1	9,2													
Полдник																											
ТТК7	Вареники с картофелем со сметаной	200/10	5,5	11,6	21,7	213,2	0,1	0,0	0,0	3,2	44,0	198,7	48,0	3,5													
ТТК16	Кисель из ягод с/м	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8													
	Итого		5,7	11,7	36,7	276,2	0,1	0,1	0,0	3,2	49,0	206,9	52,4	4,3													
	Итого за 2 день		59,2	48,0	217,7	1552,4	18,6	77,3	4,2	426,2	917,2	1016,0	207,1	15,1													

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 1 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	Мг	Fe		
Завтрак																
384	Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	200/5/5	9,6	10,8	49,6	343,2	0,1	0,4	0,0	0,1	165,1	167,2	27,7	0,8		
ТТК61	Сдобное булочное изд. пром.пр-ва	50	3,0	3,8	15,5	108,2	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1		
959	Какао	200	3,6	3,6	18,5	120,8	0,1	2	0,1	0,1	187	168	42,3	0,1		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2		
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1		
	Итого		22,1	24,6	105	744,8	0,3	5,0	0,1	0,2	617,7	555,9	112,9	1,3		
Обед																
79	Салат из свежей капусты	100	1,3	4,8	11,5	94,8	0,0	11,0	0,0	0,3	36,2	26,0	22,0	1,0		
ТТК32	Рассольник петербургский со сметаной	250/10	2,5	6,6	16,4	135,1	0,1	7,4	0,0	4,5	40,9	83,9	28,4	1,1		
ТТК18.7	Кнели мясные	100	15,1	12,1	5,6	192,1	0,1	1,1	0,0	1,5	24,0	136,3	17,8	1,6		
472	Картофельное пюре	180	4,1	4,7	23,5	156,7	0,1	6,5	0,0	0,2	40,3	96,0	35,4	1,4		
ТТК21	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3		
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,5	13,3	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4		
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3		
847	Фрукты порц. (груша)	150	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого		28,6	29,4	110	828,8	0,6	62,8	0,1	7,5	178,9	404,4	126,8	8,3		
Полдник																
	Сдобное булочное изделие пром. производства	70	8,3	12,1	12	190,1	0	0,6	0	0,5	31,8	69,5	35,4	0,7		
966	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2		
	Итого		14,1	17,1	20,0	296,1	0,1	2,0	0,0	0,5	271,8	249,5	63,4	0,9		
	Итого за 3 день		64,8	71,1	236	1869,7	1,0	69,8	0,2	8,2	1068,4	1209,8	303,1	10,5		

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 1 лет и старше

	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																		
ТТК77	Блинчики п/ф	150	10,5	9,9	40,8	293,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	32,5	88,4	25,6	1,5			
ТТК9	Ветчина порционно	30	9,9	3,0	0,5	68,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	53,4	6,6	0,5			
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	0	4	13	2,8	0,2			
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8			
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	0	240	180	28	0,2			
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1			
	Итого		27,8	19,6	84,7	632,9	0,2	2,7	0,0	0,0	0,0	291,6	344,8	67,7	3,3			
Обед																		
ТТК3.	Салат из свежеты с яблоком	100	2,7	8,3	20,5	167,7	0,0	18,3	0,0	0,5	0,0	60,3	43,3	36,7	1,7			
1.24	Суп с макаронными изделиями	250	2,6	10,5	24,0	201,0	0,1	9,1	0,0	1,5	0,0	31,4	44,4	18,6	0,6			
ТТК87.7	Бедро куриное запеченное	100	13,0	9,5	1,9	170,0	0,4	43,0	8,3	4,4	0,0	38,1	332,6	22,0	7,0			
ТТК49.67	Каша гречневая	180	2,6	4,0	29,9	165,7	0,1	1,0	0,0	1,1	0,0	61,4	215,6	151,8	4,6			
302	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0	16	11	9	2,2			
847	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	21,2	86,51	0,2	26,8	0,06	0,8	0,06	7,45	5,74	4,42	0,31			
859	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,5	13,3	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4			
ТТК50	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3			
ТТК51	Итого		26,5	33,6	135,4	978,0	0,8	108,2	8,4	8,3	0,0	228,7	698,1	252,4	17,1			
Полдник																		
50	Икра овощная	100	1,3	2,2	4,5	42,5	0,0	4,7	0,0	1,7	0,0	27,3	24,7	10,0	0,5			
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	10,1	16,1	17,4	291,1	0,4	1,7	0,4	2,8	0,4	287,7	327,7	37,7	2,8			
438	Компот из абрикосов с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	0,1	7,5	5,7	4,4	0,3			
ТТК19	Итого		11,6	18,4	44,1	426,4	0,6	33,2	0,5	5,3	0,5	322,5	358,1	52,1	3,6			
	Итого за 4 день		65,9	71,6	264,2	2037,3	1,6	144,1	8,9	13,6	0,9	842,8	1401,0	372,2	24,0			

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	Мг	Fe				
Завтрак																		
415	Макаронны с сыром	200/15	9,6	14,9	29,7	291,7	0,3	2,7	0,7	1,9	208,0	196,4	36,9	2,0				
847	Фрукты (порт.) Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,08	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Итого		16,1	21,8	76,2	574,3	0,4	15,4	0,7	1,9	470,4	397,4	78,6	5,3				
Обед																		
56	Салат из соевых огульцов с луком репчатым	100	1,2	0,8	30,2	132,8	0,2	5,5	0,0	0,5	31,7	31,0	17,8	0,8				
ТТК4.1	Борщ со сметаной	250/10	1,8	5,8	11,9	106,3	0,1	10,1	0,0	1,6	34,9	49,3	20,8	0,8				
ТТК9	Нагетсы рыбные	100	22,8	16,3	13,0	289,9	0,1	0,9	0,1	4,8	68,8	174,5	38,5	1,4				
ТТК54	Рис отварной	180	6,7	4,8	33,0	202,1	0,0	0,5	0,0	3,1	27,4	91,1	32,6	0,8				
859	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	20,4	82	0	4	0	0,1	6	2	2	0,8				
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,5	13,3	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3				
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,8	2,4	5,9	48,4	0,2	0,5	0,2	0,3	3,65	12,75	52,5	0,9				
	Итого		38,4	30,9	142,5	1001,6	0,6	21,5	0,3	10,4	186,5	406,2	174,1	6,2				
Полдник																		
ТТК9	Горячий бутерброд с сыром	20/30	1,7	8,2	18,1	153	0	0	0	0,5	7,6	21,8	4,5	0,5				
	Какао с молоком	200	5,6	5,6	18,5	166,3	0,1	2,0	0,1	0,1	187,0	168,3	42,3	0,1				
	Итого		7,3	13,8	36,6	319,3	0,1	2,0	0,1	0,6	194,6	190,1	46,8	0,6				
	Итого за 5 день		61,8	66,5	255,3	1895,2	1,1	38,9	1,1	12,9	851,5	993,7	299,5	12,1				

День: Понедельник

Неделя: вторник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 1 лет и старше

№ 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													
Завтрак																											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	21,7	6,7	16,7	213,6	0,1	0,7	0,1	107,7	92,0	16,1	0,4	3,9													
ТТК3	Блинчик с начинкой п/ф	50	0,8	1,2	21,8	101,2	0,0	0,0	0,0	0,0	46,6	47,4	7,6	0,3													
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8													
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1													
	Итого		22,8	8	65,8	428,6	0,1	0,8	0,1	107,7	145	73,5	12,7	5,1													
Обед																											
50	Икра овощная	100	1,3	2,2	4,5	42,5	0,0	4,7	0,0	1,7	27,3	24,7	10,0	0,5													
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,3	3,0	15,0	106,9	0,1	6,4	0,0	4,4	36,3	99,0	30,4	2,4													
ТТК49.67	Бедро куриное запеченное	100	13,0	9,5	1,9	170,0	0,4	43,0	8,3	4,4	38,1	332,6	22,0	7,0													
ТТК54	Рис отварной	180	6,7	4,8	33,0	202,1	0,0	0,5	0,0	3,1	27,4	91,1	32,6	0,8													
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,5	13,3	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4													
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3													
ТТК19	Компот из абрикосов с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3													
	Итого		30,5	20,3	104,7	754,4	0,7	81,4	8,4	14,4	150,6	598,6	109,2	11,7													
Полдник																											
ТТК9	Горячий бутерброд с сыром	20/30	1,7	8,2	18,1	153	0	0	0	0,5	7,6	21,8	4,5	0,5													
	Какао с молоком	200	5,6	5,6	18,5	166,3	0,1	2,0	0,1	0,1	187,0	168,3	42,3	0,1													
	Итого		7,3	13,8	30,6	277,1	0,1	2,0	0,1	0,6	194,6	190,1	46,8	0,6													
	Итого за 6 дней		60,6	42,1	201,1	1460,1	0,9	84,2	8,6	122,7	490,2	862,2	168,7	17,4													

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 1 лет и старше

№ рел.	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																		
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	10,1	16,1	17,4	291,1	0,4	1,7	0,4	2,8	287,7	327,7	37,7	2,8				
ТТК55	Сыр порционно	20	7,7	7,8	0	102,9	0	0,2	69	0,2	15	177	15	0,3				
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1				
	Итого		25,2	30,6	60,8	664,4	0,5	4,6	69,4	3,0	553,1	707,7	88,2	4,4				
Обед																		
ТТК3.																		
1.34	Салат из свеклы	100	4,7	9,3	7,2	131,8	0,0	5,8	0,1	2,3	161,7	109,3	23,0	1,3				
ТТК40	Солянка Школьная	250	6,8	7,9	16,1	162,8	0,1	7,0	0,0	0,3	22,4	91,9	25,3	1,8				
ТТК35																		
.7	Котлеты «Нежыбе»	100	15,0	7,3	0,1	125,8	0,0	2,8	0,1	0,9	56,5	153,1	24,9	2,3				
302	Каша гречневая	180	2,6	4,0	29,9	165,7	0,1	1,0	0,0	1,1	61,4	215,6	151,8	4,6				
859	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	20,4	82	0	4	0	0,1	6	2	2	0,8				
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,5	13,3	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3				
847	Фрукты (порт.) Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2				
	Итого		34,6	29,6	111,6	855,2	0,3	30,6	0,2	4,7	338,0	628,4	245,8	13,7				
Полдник																		
ТТК7	Вареники с картофелем со сметаной	200/10	5,5	11,6	21,7	213,2	0,1	0,0	0,0	3,2	44,0	198,7	48,0	3,5				
ТТК16	Кисель из ягод с/м	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Итого		5,7	11,7	36,7	276,2	0,1	0,1	0,0	3,2	49,0	206,9	52,4	4,3				
	Итого за 7 день		65,5	71,9	209,1	1795,8	0,9	35,3	69,6	10,9	940,1	1543,0	386,4	22,4				

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 1 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
ТТК2.5.1	Запеканка из творога с яблоком с повидлом	200/10	12,5	10,9	31,8	275,4	0,5	1,8	0,5	1,3	416,3	471,0	134,5	5,8				
847	Фрукты порц. (банан)	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15	0	0	12	42	63	0,9				
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1				
	Итого		20,8	18,2	100,0	655,0	0,7	19,5	0,5	1,3	674,7	703,0	230,2	7,8				
Обед																		
ТТК28	Салат из моркови с кукурузой	100	4,8	5,5	25,0	168,8	0,2	120	31,8	0,7	59,2	114,7	35,3	3,0				
ТТК37	Свекольник со сметаной	250/10	6,6	6,8	12,8	138,4	0,0	2,4	0,0	0,6	17,9	171,9	39,6	0,5				
ТТК	Паста с рыбным соусом	280	22,4	18,2	42,8	424,6	0,4	4,0	0,1	0,0	69,3	312,0	64,5	2,6				
ТТК21	Компот из ягод и фруктов с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3				
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,5	13,3	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3				
	Итого		39,0	31,3	130,9	964,7	0,8	153,2	32,0	2,1	167,9	649,8	153,6	7,1				
Полдник																		
	Сдобное булочное изделие пром. производства	70	8,3	12,1	12	190,1	0	0,6	0	0,5	31,8	69,5	35,4	0,7				
966	Кефир	200	0,1	0	20,4	82	0	4	0	0,1	6	2	2	0,8				
	Итого		8,4	12,1	32,4	272,1	0	4,6	0	0,6	37,8	71,5	37,4	1,5				
	Итого за 8 день		68,2	61,6	263,3	1891,8	1,5	177,3	32,5	4,0	880,4	1424,3	421,2	16,4				

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	Мg	Fe				
Завтрак																		
390	Каша овсяная молочная	200	14,4	12,7	33,9	307,1	0,1	3,5	0,0	0,9	28,1	133,3	53,3	1,7				
847	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2				
959	Какао	200	3,6	3,6	18,5	120,8	0,1	2	0,1	0,1	187	168	42,3	0,1				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1				
	Итого		24,3	23,1	83,9	647,5	0,3	18,1	0,1	1,0	472,5	494,1	132,9	4,3				
Обед																		
56	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	1,2	0,8	30,2	132,8	0,2	5,5	0,0	0,5	31,7	31,0	17,8	0,8				
187	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	250/10	9,6	7,3	10,5	145,3	0,0	20,5	66,1	0,8	78,8	134,1	34,8	1,5				
ТТК18	Колбаски мясные с сыром	100	21,4	17,1	5,6	262,1	0,1	1,1	0,0	1,5	24,0	136,3	17,8	1,6				
ТТК54	Рис отварной	180	6,7	4,8	33,0	202,1	0,0	0,5	0,0	3,1	27,4	91,1	32,6	0,8				
859	Компот из плодов(яблок)	200	0,2	0,1	21,2	86,51	0,2	26,6	0,06	0,8	7,45	5,74	4,42	0,31				
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,5	13,3	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3				
	Итого		44,1	30,8	128,6	968,9	0,5	54,2	66,2	6,7	183,4	443,7	117,2	5,7				
Полдник																		
ТТК9	Горячий бутерброд с сыром	20/30	1,7	8,2	18,1	153	0	0	0	0,5	7,6	21,8	4,5	0,5				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Итого		1,9	8,3	33,1	216,0	0,0	0,1	0,0	0,5	12,6	30,0	8,9	1,3				
	Итого за 9 день		70,3	62,2	245,6	1832,4	0,8	72,4	66,3	8,2	668,5	967,8	259,0	11,3				

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 1 лет и старше

№ рел.	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																		
415	Макаронны с сыром	200/15	9,6	14,9	29,7	291,7	0,3	2,7	0,7	1,9	208,0	196,4	36,9	2,0				
847	Фрукты порц. (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1				
	Итого		16,1	21,8	76,2	574,3	0,4	15,4	0,7	1,9	470,4	397,4	78,6	5,3				
Обед																		
79	Салат из свежей капусты	100	1,3	4,8	11,5	94,8	0,0	11,0	0,0	0,3	36,2	26,0	22,0	1,0				
ТТК39	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,1	3,4	12,9	92,8	0,1	5,3	0,0	10,5	22,1	64,5	34,0	1,1				
ТТК26	Нагетсы куриные	100	14,4	9,9	3,9	161,9	0,0	3,1	0,1	1,0	63,6	172,5	28,0	2,5				
472	Картофельное пюре	180	4,1	4,7	23,5	156,7	0,1	6,5	0,0	0,2	40,3	96,0	35,4	1,4				
859	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	20,4	82	0	4	0	0,1	6	2	2	0,8				
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2				
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,5	13,3	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4				
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,8	2,4	5,9	48,4	0,2	0,5	0,2	0,3	3,65	12,75	52,5	0,9				
	Итого		26,8	25,9	98,1	741,0	0,4	30,4	0,3	12,4	183,9	412,8	182,3	8,3				
Полдник																		
50	Икра овощная	100	1,3	2,2	4,5	42,5	0,0	4,7	0,0	1,7	27,3	24,7	10,0	0,5				
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	10,1	16,1	17,4	291,1	0,4	1,7	0,4	2,8	287,7	327,7	37,7	2,8				
ТТК16	Кисель из ягод с/м	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Итого		11,6	18,4	36,9	396,6	0,4	6,5	0,4	4,5	320	360,6	52,1	4,1				
	Итого за 10 дней		54,5	66,1	211,2	1711,9	1,2	52,3	1,4	18,8	974,3	1170,8	313,0	17,7				

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	51,1	52,4	251,8	1694	1	69,4	0,3	13,7	632,2	898,3	165,9	11,5					
2	59,2	48	217,7	1552,4	18,6	77,3	4,2	426,2	917,2	1016	207,1	15,1					
3	64,8	71,1	236	1869,7	1	69,8	0,2	8,2	1068,4	1209,8	303,1	10,5					
4	65,9	71,6	264,2	2037,3	1,6	144,1	8,9	13,6	842,8	1401	372,2	24					
5	61,8	66,5	255,3	1895,2	1,1	38,9	1,1	12,9	851,5	993,7	299,5	12,1					
6	60,6	42,1	201,1	1460,1	0,9	84,2	8,6	122,7	490,2	862,2	168,7	17,4					
7	65,5	71,9	209,1	1795,8	0,9	35,3	69,6	10,9	940,1	1543	386,4	22,4					
8	68,2	61,6	263,3	1891,8	1,5	177,3	32,5	4	880,4	1424,3	421,2	16,4					
9	70,3	62,2	245,6	1832,4	0,8	72,4	66,3	8,2	668,5	967,8	259	11,3					
10	54,5	66,1	211,2	1711,9	1,2	52,3	1,4	18,8	974,3	1170,8	313	17,7					
Всего за 10 дней	621,9	613,5	2355,3	17740,6	28,6	821,0	193,1	639,2	8265,6	11486,9	2896,1	158,4					

Средние показатели энергетической ценности и химического состава

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность Ккал
	Б	Ж	У	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей с 11 лет и старше, (СанПин 2.3/2.4.3590-20)	54-63	55-65	230-268	1628-1900
Итого за весь период	621,9	613,5	2355,3	17740,6
Среднее значение за период	62,2	61,4	235,5	1774,1

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней
для организации питания детей 11 лет и старше на зимне-весенний**

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы (нетто, г) 11 лет и старше	Среднесуточная норма (нетто, г) 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	150	90	900	960	107	-	-	60	7
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	187	112	1120	1120	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 плодовоощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	78	47	470	360	77	110	77	-	-
11	Цыпленок 1 кат. (нетто)	53	32	320	510	159	-	-	190	59
12	Рыба-филе (нетто)	77	46	460	390	89	70	11	-	-
13	Молоко (2,5%)	350	210	2100	2200	105	-	-	100	5
14	Творог 9%	60	36	360	560	156	-	-	200	56
15	Сыр	15	9	90	90	100	-	-	-	-
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	11	110	110	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1шт. (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	35	21	210	210	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	40	44	50	56	-	-
22	Чай	2	1,2	12	6	50	6	50	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,18	1,8	1,2	67	0,6	33	-	-
24	Соль	5	3	30	30	100	-	-	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост. : А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, 2008 г.
2. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скуррихина, В. А. Тугельяна. – М. : ГУ НИИ Питания, 2002 г

Пояснение

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