

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №2 г. Шебекино»:

_____ С. Карачаров

" 2 " сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Фабрика социального питания 1"

_____ Семикопенко Д.С.

" 31 " августа 2024 г.



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Шебекинского
городского округа
для возраста обучающихся с 12 и старше**

2024-2025г.

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

№реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (к кал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК1.10.	Макароньютварныйссыром	250	13,38	11,73	47,75	349,98	58,00	0,10	0,75	1,30	215,13	18,25	171,00	1,28
ТТК4.1	Помидорсвежий/	40	0,44	0,08	1,4	8,08	31,92	0,016	4	0,28	4,928	6,96	9,04	0,312
ТТК4.14	Икраовощнаякабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32
	Изделиякондитерские****	60	5,58	5,34	10,80	113,58	60,00	0,04	3,06	0,18	45,24	10,74	72,48	0,42
ТТК8.2	Чайссахаром	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	19,62	18,99	76,67	555,96	118,04	0,15	7,69	2,32	277,97	38,01	262,66	2,78
Обед														
ТТК4.7	Салатизбелокачаннойкапусты(сморковью)/	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60
ТТК4.10	Помидорсолёный**	100	1,00	0,10	3,20	17,70	0,00	0,01	6,00	0,70	8,80	13,05	30,45	0,70
ТТК5.2	Супкартофельныйс крупойгречневой, цыпленком	250/ 10	7,16	8,40	17,83	175,52	135,83	0,11	1,16	0,68	18,50	41,32	110,01	1,65
ТТК6.20	Плов	200	14,16	22,49	37,42	408,73	143,4	0,37	0,69	1,34	9,89	29,55	207,36	1,98
ТТК8.17	Напитоквитаминныйизяблокишиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК3.1	Хлебпшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	840	28,62	31,91	120,73	881,27	280,31	0,69	28,79	3,68	60,75	102,58	419,90	6,79
Полдник														
ТТК3.23	Оладьисповидлом	150/10	9,52	13,44	38	311,04	6,555	0,12	0,5	2,01	17,63	14,215	81,39	1,195
ТТК8.16	Кисельягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	360	9,66	13,5	60,36	401,58	8,095	0,12	12,5	2,01	26,01	18,255	91,71	1,415
	Итогоза1день	1750	57,89	64,40	257,76	1838,81	406,44	0,97	48,98	8,01	364,73	158,85	774,27	10,98

День:второй

Неделя:первая

Возрастная категория:с12летистарше

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК6.9	Суфлекуриное,запеченноесосметаной	120	16,15	18,11	12,01	275,64	330,06	0,19	3,02	1,44	28,34	48,65	176,63	1,75
ТТК4.4	Огурецсвежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2
ТТК4.15	Кукурузаконсервированная*	40	0,8	0,32	4,88	25,6	0,8	0,08	1,04	0,12	1,6	6	18,4	0,144
ТТК3.1	Хлебпшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК8.18	Чайвитаминовыйсплодамишиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Фрукт***	200	3,2	1	42	189,8	0	0,08	20	0,8	16	84	56	1,2
	Итого	580	21,79	19,99	83,87	599,32	331,06	0,37	27,98	2,62	53,18	143,79	268,39	3,80
Обед														
ТТК4.5	Салатизсвеклы	100	1,28	5,37	7,30	82,65	1,09	0,01	3,65	0,64	29,69	17,46	34,22	1,11
ТТК5.10	Рассольникпетербургский	250	2,48	4,80	17,20	121,90	127,93	0,08	1,78	0,73	18,08	25,10	71,95	0,95
ТТК6.6	Цыплята(бедрон/к)запеченые	100	15,61	14,80	0,43	197,36	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26
ТТК7.12	Картофель,тушеныйсосовами	180	3,91	5,53	29,32	182,65	162,59	0,16	1,10	0,79	23,85	44,05	108,00	1,66
ТТК8.11	Компотизсмесисухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
ТТК3.1	Хлебпшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	910	28,93	31,26	123,41	890,68	344,19	0,49	7,53	3,29	143,77	118,25	428,07	6,76
Полдник														
ТТК3.21	Гренкис сыром"Детские"	120	10,97	12,89	37,30	309,05	88,56	0,04	0,04	1,55	120,76	15,52	142,22	1,51
ТТК4.1	Помидорсвежий/	30	0,33	0,06	1,05	6,06	23,94	0,01	3,00	0,21	3,70	5,22	6,78	0,23
ТТК4.16	Горошекконсервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,00	0,03	3,00	0,06	6,00	6,30	18,60	0,21
ТТК8.6	Напитокизцитрусовых(лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	Итого	350	11,4	13,0	53,7	377,4	112,7	0,0	5,6	1,8	130,5	22,4	152,1	1,9
	Итогоза2день	1840	62,14	64,21	261,03	1867,36	787,95	0,91	41,11	7,71	327,48	284,45	848,52	12,42

День:третий

Неделя:первая

Возрастнаякатегория:с12летистарше

№рец.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическая ценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК1.5.	КашаДружба	250	7,25	3,75	40,25	224,9	17,6	0,125	0,675	0,15	144,75	42,25	177,5	0,875
	Изделиякондитерские****	40	3,72	5,07	7,20	89,28	40,00	0,03	2,04	0,12	30,16	7,16	48,32	0,28
ТТК3.3	Батонпектиновый	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	0,6
ТТК3.10	Сырпорциями	20	4,4	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
ТТК8.12	Какаомолоком	200	3,9	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	560	23,0	18,53	89,49	617,93	105,08	0,19	3,41	1,22	469,85	86,96	457,02	2,59
Обед														
ТТК4.3	Салатизсвежихпомидоровиогурцов(слуком репчатым)/	100	0,88	5,43	3,25	65,37	38,30	0,04	7,73	0,95	15,14	14,71	27,51	0,63
ТТК4.11	Салатизфасоли,кукурузыисухариков*	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	0,07	2,53	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99
ТТК5.8	Свекольниксосметаной	250/ 10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,02	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17
ТТК6.13	Фрикаделькимяснессоусом	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
ТТК7.2	Кашарассыпчатаяизречневойкрупымаслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41
ТТК8.10	Компотизфруктовиягодс/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК3.1	Хлебпшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК3.2	Хлебжано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	920	28,38	32,59	122,25	895,85	232,33	0,63	30,71	3,81	109,11	201,71	469,30	9,39
Полдник														
ТТК3.7	Блинчиксфруктовойначинкойизп/ф	80	5,94	6,24	38,72	234,82	84,00	0,06	0,84	2,54	72,50	17,98	134,43	1,34
ТТК4.17	Салатизморковиссахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152,00	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,60
ТТК8.19	Чаймолоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	380	9	11,87	52,02	349,49	1242,64	0,12	3,06	3,38	152,62	59,64	226,77	2,70
	Итогоза3день	1860	60,04	62,99	263,76	1863,27	1580,05	0,94	37,18	8,40	731,58	348,31	1153,10	14,69

День:четвертый

Неделя:первая

Возрастнаякатегория:с12летистарше

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическая яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК2.1	Запеканкатворожно-рисоваясосгущенным молоком	200/ 10	18,33	10,12	47,67	355,03	48,53	0,10	0,94	0,36	147,70	36,13	161,61	1,09
ТТК3.3	Батонпектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24
ТТК3.5	Маслопорциямсливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017
ТТК8.2	Чайсахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
ТТК3.12	Молоковиндивидуальнойупаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	640	25,49	21,52	81,91	623,23	101,97	0,15	2,02	0,80	369,62	66,91	341,00	2,27
Обед														
ТТК4.6	Салатизморкови сзеленымгорошком/	100	1,41	3,04	6,12	57,48	999,96	0,05	3,00	0,67	25,70	30,54	48,85	0,63
ТТК4.9	Салатизоленихогурцовслуком**	100	0,92	4,52	2,52	54,39	0,00	0,02	5,08	0,58	24,78	14,38	29,42	0,64
ТТК5.14	Щнизсвежейкапустыскартофелемсосметаной	250/10	1,99	6,32	8,33	98,16	6,42	0	17,25	2,28	56,96	23,03	54,22	0,77
ТТК6.16	КотлетыНежные	100	13,85	15,40	14,23	250,92	16,24	0,22	0,27	0,95	10,75	10,31	137,10	1,50
ТТК7.5	Макаронныеизделияотварныесмаслом сливочным	180	6,35	4,70	39,37	225,16	17,01	0,07	0,00	0,99	11,56	8,51	47,97	0,86
ТТК8.17	Напитоквитаминныйизяблокишиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК3.1	Хлебпшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	920	28,59	31,86	126,73	907,95	40,75	0,52	43,54	5,76	127,61	74,89	340,79	6,23
Полдник														
ТТК7.19	Крокетыкартофельные,сосметаннымсоусом	180/ 30	8,61	11,98	43,59	316,64	40,84	0,32	1,12	0,97	57,69	52,22	169,04	2,81
ТТК8.11	Компотизсмесисухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
	Итого	410	9	11,98	69,31	421,04	52,84	0,32	1,14	0,97	97,69	53,90	172,48	2,91
	Итогоза4день	1970	63,07	65,36	277,94	1952,22	195,56	0,99	46,70	7,53	594,92	195,70	854,27	11,42

День:пятый

Неделя:первая

Возрастнаякатегория:с12летистарше

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК6.8	Омлетпаровойсмясом	200/5	21,49	19,62	3,49	276,52	159,66	0,07	0,59	1,62	115,54	45,95	265,68	2,61
ТТК4.4	Огурецсвежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2
ТТК4.14	Икраовощнаякабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32
ТТК3.3	Батонпектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК8.3	Чайссахаромилимоном	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
	Итого	692	26,01	23,52	60,15	556,34	165,78	0,14	13,59	3,56	171,38	76,57	331,34	8,03
Обед														
ТТК4.19	Салатизпомидоровесухариками/	100	4,22	9,29	25,37	201,95	57,68	0,08	7,00	1,93	20,90	18,18	45,61	1,00
ТТК4.20	СалатВитаминный*	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56
ТТК5.11	СолянкаШкольная	250	8,8	11,225	11,525	182,325	11,7	0,175	2,275	0,95	16,25	33,175	110,125	1,4
ТТК6.19	ТефтелиМорскаяфантазия	100	6,94	5,04	10,79	116,30	179,91	0,04	1,91	0,58	23,95	31,72	111,24	0,69
ТТК7.1	Пюрекартофельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15
ТТК8.4	НапитокКаркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4
ТТК3.1	Хлебпшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК3.2	Хлебжано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	900	28,05	31,42	124,07	891,22	272,50	0,62	11,33	4,38	119,30	129,36	424,35	6,21
Полдник														
	Сдобноеизделиепромпроизводства	65	4,88	6,37	41,9	244,27	6,50	0,05	0,00	2,28	18,85	13,00	58,50	1,37
ТТК4.17	Салатизморковиссахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6
ТТК8.19	Чаймолоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	365	8	12,00	55,2	358,94	1165,14	0,11	2,22	3,12	98,97	54,66	150,84	2,73
	Итогоза5день	1957	61,63	66,94	239,38	1806,50	1603,42	0,86	27,14	11,05	389,65	260,60	906,53	16,97

День:шестой

Неделя:вторая

Возрастная категория:с12летистарше

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК1.1.	Кашавязкаямолочнаяизхлопьевовсяных" Геркулес" с маслом сливочным	250/5	9,79	8,97	43,81	288,11	30,00	0,20	0,65	0,93	157,56	7,68	256,06	1,86
ТТК3.13	Яйцовареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87
	Изделиякондитерские****	80	5,46	7,30	26,54	193,77	16,8	0,128	0	2,2	19,32	27,72	105,032	1,096
ТТК8.2	Чайсахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	575	20,19	20,3	85,63	599,48	109,24	0,348	0,69	3,365	201,06	43,395	435,092	4,586
Обед														
ТТК4.18	Салатизкапустыбелокачаннойскукурузой/	100	1,59	4,70	6,72	75,54	201,84	0,02	9,52	0,58	24,89	16,52	34,47	0,45
ТТК4.11	Салатизфасоли,кукурузыисухариков**	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	0,07	2,53	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99
ТТК5.1	Супкартофельныйсрисовойкрупой,цыпленком	250/ 10	6,28	6,625	15,95	148,545	132,15	0,085	0,78	0,425	15,75	25,62	90,08	1,1
ТТК6.22	Пастасмяснымсоусом	250	15,8	19,31	46,9	424,59	131,2	0,36	1,08	1,61	18,17	17,17	169,47	2,28
ТТК8.14	Компотизсвежихплодов(яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8
ТТК3.1	Хлебпшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	890	29,11	31,6	131,55	926,64	466,39	0,67	12,98	3,54	82,09	78,05	366,24	6,31
Полдник														
ТТК7.19	Крокетыкартофельные,сосметаннымсоусом	180/ 30	8,61	11,98	43,59	316,64	40,84	0,32	1,12	0,97	57,69	52,22	169,04	2,81
ТТК8.17	Напитоквитаминныйизяблокишиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
	Итого	410	8,81	12,14	62,43	394,24	41,92	0,32	22,06	1,09	64,05	55,28	172,72	3,59
	Итогозабдень	1875	58,12	64,05	279,61	1920,35	617,55	1,34	35,73	7,99	347,20	176,73	974,05	14,49

День:седьмой

Неделя:вторая

Возрастная категория:с12летистарше

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК6.17	Пудингмясной	100	8,93	14,25	4,11	180,41	230,63	0,23	1,83	0,52	37,72	12,19	131,68	1,40
ТТК7.2	Кашарассыпчатаяизгречневойкрупысмасломсли вочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41
ТТК3.1	Хлебпшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК3.6	Оладьиизп/фсповидлом	40/10	2,77	3,65	19,77	123,04	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68
ТТК8.18	Чайвитаминныйсплодамишиповника	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	22,31	24	88,25	655,83	254,71	0,55	6,25	2,55	70,47	163,43	399,83	7,19
Обед														
ТТК4.1	Помидорсвежий/	100	1,1	0,2	3,5	20,2	79,8	0,04	10	0,7	12,32	17,4	22,6	0,78
ТТК4.8	Огурецсолёный*	100	0,80	0,10	1,50	10,10	0,00	0,02	5,00	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60
ТТК5.7	Борщскапустой икартофелем,сосметаной	250/ 10	1,87	5,87	10,53	102,41	254,32	0,03	7,75	0,68	37,59	23,33	47,40	0,95
ТТК6.14	БиточкиШкольные	100	14,45	17,56	17,23	284,76	0,00	0,44	0,00	0,83	23,42	14,87	154,16	2,25
ТТК7.2	Кашарассыпчатаяизрисовойкрупысмаслом сливочным	180	4,19	4,01	42,46	222,75	14,58	0,04	0,00	0,31	5,58	27,41	83,52	0,54
ТТК8.11	Компотизмесисухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК3.1	Хлебпшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК3.2	Хлебжано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	920	27	28,40	142,88	936,24	360,70	0,75	17,77	3,36	136,11	100,29	379,52	6,30
Полдник														
	Сдобноеизделиепромпроизводства	65	5,66	4,75	31,85	192,73	11,70	0,07	0,00	2,60	52,65	8,45	57,85	0,85
ТТК4.17	Салатизморковиссахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6
ТТК8.19	Чайсмолоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	365	8,3	10,38	45,15	307,40	1170,34	0,13	2,22	3,44	132,77	50,11	150,19	2,21
	Итогоза7день	1835	57,92	62,88	276,28	1899,47	1785,75	1,43	26,24	9,34	339,35	313,84	929,53	15,69

День:восьмой

Неделя:вторая

Возрастнаякатегория:с12летистарше

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК1.3.	Кашажидкаямолочнаяизманнойкрупыс масломсливочным	150/5	4,41	5,05	23,36	156,57	23,40	0,05	0,39	0,41	84,61	12,90	78,35	0,30
ТТК2.2	Запеканкатворожнаясгущенныммолоком	70/10	14,31	4,96	18,88	177,38	23,74	0,05	0,55	0,20	126,67	17,95	96,93	0,50
ТТК3.3	Батонпектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК3.5	Маслопорциямисливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
ТТК8.2	Чайсахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	685	22,77	18,4	95,76	639,68	80,18	0,15	8,98	1,79	253,96	55,53	230,21	5,85
Обед														
ТТК4.5	Салатизсвеклы	100	1,28	5,37	7,30	82,65	1,09	0,01	3,65	0,64	29,69	17,46	34,22	1,11
ТТК5.9	Суплапшоподомашнему	250/ 10	8,61	7,73	25,68	206,65	164,88	0,06	1,93	1,03	21,58	16,17	84,33	1,23
ТТК6.18	Котлетырыбные.Любительские	100	12,40	7,00	6,30	137,80	260,94	0,07	0,91	0,73	47,52	42,99	188,23	0,96
ТТК7.3	Рагуизовошей	180	3,02	7,74	22,95	173,56	386,55	0,09	10,64	1,15	42,48	32,02	95,27	1,15
ТТК8.17	Напитоквитаминныйизяблокишиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,60	1,08	0,00	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК3.1	Хлебпшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	50	2,8	0,55	29,7	134,95	0	0,2	0	0,45	11,5	12,5	53	1,55
	Итого	930	31,35	28,87	130,45	906,96	814,54	0,47	38,07	4,60	167,13	129,80	484,73	7,22
Полдник														
ТТК3.23	Оладьисповидлом	150/10	9,52	13,44	38	311,04	6,555	0,12	0,5	2,01	17,63	14,215	81,39	1,195
ТТК8.6	Напитокизцитрусовых(лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	Итого	360	9,64	13,46	53,4	373,3	6,755	0,12	3,06	2,05	23,71	15,895	84,45	1,315
	Итогозадень	1975	63,76	60,71	279,60	1919,94	901,47	0,74	50,11	8,43	444,80	201,23	799,39	14,38

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (к кал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК6.21	Лапшевник с мясом	200	15,03	18,6	33,7	362,32	97,4	0,36	0,64	1,19	31,3	14,9	174,3	2,27
ТТК4.4	Огурец свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2
ТТК4.16	Горошек консервированный*	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0	0,044	4	0,08	8	8,4	24,8	0,28
ТТК3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
ТТК3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	687	24,95	23,46	80	630,94	123,92	0,488	6,84	1,77	265,78	57,82	390,22	3,97
Обед														
ТТК4.7	Салат из белокачанной капусты с морковью/	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60
ТТК4.20	Салат витаминный**	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56
ТТК5.6	Суп картофельный с горохом, цыпленком и сухариками	250/10/15	11,15	9,24	29,54	245,88	135,50	0,22	1,16	1,01	39,52	40,82	144,07	2,34
ТТК6.15	Тефтели мясные с соусом	100	7,27	14,16	10,80	199,66	8,13	0,21	1,63	0,61	9,28	7,60	98,49	1,08
ТТК7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41
ТТК8.10	Компот из фруктовой годс/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК3.2	Хлеб жвано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0	0,08	0	0,18	4,6	5	21,2	0,62
	Итого	905	32,46	34,06	130,75	959,36	282,24	0,79	44,13	3,42	87,80	199,96	515,44	9,61
Полдник														
ТТК3.20	Яблоко печеные	130	0,55	0,55	18,75	82,08	4,13	0,03	5,51	0,27	19,59	10,79	13,18	2,65
	Изделия кондитерские****	80	6,96	5,84	39,20	237,20	14,40	0,09	0,00	3,20	64,80	10,40	71,20	1,04
ТТК8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	410	9,05	7,53	60,21	344,78	25,17	0,13	5,81	3,47	141,55	31,11	130,70	4,45
	Итого за 9 день	2002	66,45	65,05	270,95	1935,09	431,33	1,41	56,78	8,67	495,13	288,89	1036,36	18,03

День:десятый

Неделя:вторая

Возрастнаякатегория:с12летистарше

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК1.7.	КашаБоярская	200	7,42	7,76	42,20	268,24	32,12	0,16	0,48	0,24	117,20	45,60	172,20	1,36
ТТК3.3	Батонпектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК3.10	Сырпорциями	20	4,36	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
ТТК8.12	Какаомолоком	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	660	19,52	18,0	96,90	627,42	85,60	0,24	9,18	1,42	438,40	97,51	416,04	6,49
Обед														
ТТК4.4	Огурецсвежий/	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0	0,3	7	0,1	17	14	30	0,5
ТТК4.9	Салатизоленыхогурцовслуком*	100	0,92	4,52	2,52	54,39	0,00	0,02	5,08	0,58	24,78	14,38	29,42	0,64
ТТК5.8	Свекольниксосметаной	250/ 10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,02	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17
ТТК6.10	Наггетсыкуриные	100	24,76	11,06	8,55	232,78	17,88	0,16	0,72	1,45	30,47	80,82	182,09	1,97
ТТК7.1	Пюрекартофельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15
ТТК8.11	Компотизсмесисухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК3.1	Хлебпшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	50	2,8	0,55	29,7	134,95	0	0,2	0	0,45	11,5	12,5	53	1,55
	Итого	930	37,98	28,2	121,39	891,26	197,07	0,60	10,71	3,86	194,09	169,48	449,94	7,02
Полдник														
ТТК3.21	Гренкис сырм"Детские"	120	11,0	12,9	37,3	309,0	88,6	0,0	0,0	1,5	120,8	15,5	142,2	1,5
ТТК4.1	Помидорсвежий/	30	0,3	0,1	1,1	6,1	23,9	0,0	3,0	0,2	3,7	5,2	6,8	0,2
ТТК4.15	Кукурузаконсервированная*	30	0,6	0,2	3,7	19,2	0,6	0,1	0,8	0,1	1,2	4,5	13,8	0,1
ТТК8.16	Кисельягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	350	11,4	13,0	60,7	405,6	114,0	0,0	15,0	1,8	132,8	24,8	159,3	2,0
	Итогоза10день	1940	68,93	59,19	279,00	1924,33	396,71	0,89	34,93	7,04	765,32	291,77	1025,31	15,48

Сводная таблица потребления 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	57,89	64,40	257,76	1838,81	406,44	0,97	48,98	8,01	364,73	158,85	774,27	10,98
2	62,14	64,21	261,03	1867,36	787,95	0,91	41,11	7,71	327,48	284,45	848,52	12,42
3	60,04	62,99	263,76	1863,27	1580,05	0,94	37,18	8,40	731,58	348,31	1153,10	14,69
4	63,07	65,36	277,94	1952,22	195,56	0,99	46,70	7,53	594,92	195,70	854,27	11,42
5	61,63	66,94	239,38	1806,50	1603,42	0,86	27,14	11,05	389,65	260,60	906,53	16,97
6	58,12	64,05	279,61	1920,35	617,55	1,34	35,73	7,99	347,20	176,73	974,05	14,49
7	57,92	62,88	276,28	1899,47	1785,75	1,43	26,24	9,34	339,35	313,84	929,53	15,69
8	63,76	60,71	279,60	1919,94	901,47	0,74	50,11	8,43	444,80	201,23	799,39	14,38
9	66,45	65,05	270,95	1935,09	431,33	1,41	56,78	8,67	495,13	288,89	1036,36	18,03
10	68,93	59,19	279,00	1924,33	396,71	0,89	34,93	7,04	765,32	291,77	1025,31	15,48
Всего за 10 дней	619,95	635,77	2685,31	18927,33	8706,22	10,48	404,90	84,17	4800,16	2520,35	9301,32	144,55

Среднесуточныйнаборпищевыхпродуктовза10 дней

№п/п	Наименованиепродуктов	Среднесуточныено рмы	Среднесуточная норма 60- 75%(завтрак, обед, полдник)		Нормаза10дней		Полученоф актически	Недостаток,гр	Избыток,гр
			60%	75%	60%	75%			
1	Хлеббжаной	120	72	90	720	900	700	20	-
2	Хлебпшеничный(втомчислебатон)	200	120	150	1200	1500	1150	50	-
3	Мукапшеничная	20	12	15	120	150	165	-	15
4	Крупы,бобовые	50	30	38	300	375	396	-	21
5	Макаронныеизделия	20	12	15	120	150	162	-	12
6	Картофель	187	112,2	140	1122	1403	1280	-	-
7	Овощисвежие(мороженные,консервированные),вт.ч. томат-поре,зелень	320	192	240	1920	2400	1970	-	-
8	Фрукты(плоды)свежие	185	111	139	1110	1388	1150	-	-
9	Сухофрукты	20	12	15	120	150	120	-	-
10	Сокиплодоовощные,напиткивитаминизированные	200	120	150	1200	1500	1200	-	-
11	Мясожилованное1кат.	78	46,8	59	468	585	543	-	-
12	Птица(цыплята-бройлерыпотрошенные1кат.)	53	31,8	40	318	398	577	-	180
13	Рыба-филе	77	46,2	58	462	578	354	108	-
14	Молоко	350	210	263	2100	2625	1950	150	-
15	Творог9%	60	36	45	360	450	335	25	-
16	Сыр	15	9	11	90	113	110	-	-
17	Сметана15%	10	6	8	60	75	90	-	15
18	Маслосливочное	35	21	26	210	263	173	-	-
19	Маслорастительное	18	10,8	14	108	135	143	-	8
20	Яйцо	1штг.(40)	24	30	240	300	240	-	-
21	Сахар	35	21	26	210	263	230	-	-
22	Кондитерскиеизделия	15	9	11	90	113	110	-	-
23	Чай	2	1,2	2	12	15	12	-	-
24	Какао-порошок	1,2	0,72	1	7,2	9	8	-	-
25	Крахмал	4	2,4	3	24	30	24	-	-
26	Дрожжихлебопекарные	0,3	0,18	0,23	1,8	2	1,2	-	-
27	Соль	5	3	4	30	38	30	-	-

Библиография

1. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся в всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов» / Под ред. И. М. Скурихина, В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
7. МР 2.4.0260-21 от 04.10.2021. " Гигиена детей и подростков Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям" приложение № 1, Таблица 1.1., 1.2.

Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.

Примечание- **замена блюда после 1 марта 2025г.

Примечание- ***могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.

Примечание- ****могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка диетическая, корж молочный.