

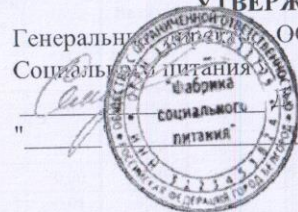
Директор



СОГЛАСОВАНО:

" _____ 2023

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО «Фабрика
Социальное питание»



" _____ С. Семикопенко
2023

**Примерное десятидневное в период осенних каникул 2023
в школьных оздоровительных лагерях
для муниципальных общеобразовательных учреждений
г. Белгорода
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2023-2024

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182 [4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/ 5	11,28	13,20	45,49	345,47	0,06	6,24	0,41	2,00	170,20	185,27	39,18	0,60
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	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 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Конд. изделие пром. производства	38	1,25	1,48	7,96	50,18	0,01	0,02	0,02	0,96	7,00	13,08	1,46	0,16
14 [4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого		15,09	22,03	84,48	596,12	0,13	7,46	0,51	3,06	202,10	241,75	51,24	1,80
Обед														
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
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250 /15	5,00	7,50	26,84	194,87	0,80	5,70	1,74	3,24	45,81	175,64	53,95	3,41
ТТК 5.26	Спагетти с мясным соусом	100/ 180	14,85	16,99	26,66	337,22	0,07	0,73	0,00	2,05	23,01	38,52	165,01	2,49
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
	Итого		31,14	34,98	129,00	973,66	1,02	33,94	1,78	8,96	266,95	432,47	276,91	10,05
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым огурцом)	100	12,86	12,88	16,38	232,88	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого		13,02	13,04	36,26	314,48	0,09	3,90	82,50	0,89	250,88	196,50	26,19	2,14
	Итого за 1 день		59,26	70,05	249,73	1884,26	1,23	45,30	84,80	12,91	719,93	870,72	354,34	13,99

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200/5	14,18	16,29	2,65	213,93	1,08	5,81	4,41	8,19	89,48	152,50	17,64	3,60
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
ТТК 14.4	Масло шоколадное	10	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
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
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
416[5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Итого			25,58	25,60	65,55	594,89	1,22	18,99	4,47	8,69	290,60	399,66	68,98	6,10
Обед														
ТТК 3.15	Салат из капусты б/к с огурцом свежим	100	1,50	5,10	4,60	70,30	0,00	33,00	0,00	3,90	43,60	35,00	18,50	0,60
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250 /20	5,56	6,62	14,50	139,84	0,02	0,06	10,33	1,21	31,18	31,95	101,47	1,55
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	100 /20	7,38	10,89	5,04	147,69	0,00	0,09	0,99	1,35	21,42	122,40	15,75	1,44
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	8,75	37,22	268,81	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,08	21,02	86,72	0,02	0,51	0,00	0,38	24,27	17,58	13,10	0,52
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
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого			32,15	32,93	136,56	971,18	0,49	48,66	11,34	9,01	185,43	568,42	353,99	15,38
Полдник														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	12,00	14,40	39,60	336,00	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Итого			12,08	14,42	54,60	396,50	0,16	0,04	0,00	2,04	19,50	78,40	31,40	1,96
Итого за 2 день			69,81	72,94	256,71	1962,57	1,87	67,69	15,81	19,74	495,53	1046,48	454,37	23,44

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200 /5	7,60	12,40	33,00	274,00	0,18	0,90	0,06	0,63	140,10	219,80	65,76	1,57
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
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
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого		16,18	19,02	84,10	572,30	0,30	20,48	0,11	1,05	369,50	392,70	99,06	6,43
Обед														
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков	100	6,44	5,59	37,85	227,47	0,00	0,35	0,00	3,43	84,32	77,22	297,75	3,90
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	250 /10	1,93	8,17	14,75	140,29	0,00	0,28	19,47	1,99	33,69	25,82	48,22	1,46
ТТК 5.34	Рыба запеченная с яйцом	100	12,20	4,10	2,30	94,90	0,00	0,10	1,10	1,90	48,00	57,10	224,90	1,00
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,66	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
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		30,72	24,67	138,80	900,15	0,31	23,43	20,61	8,77	246,82	369,45	638,41	10,90
Полдник														
470 [5]	Сдоб. Бул. Изделие	100	4,00	4,70	27,80	169,50	0,10	0,10	0,00	1,30	75,80	140,00	34,60	1,50
ТТК 7.1	Йогурт	200	11,60	10,00	16,00	200,40	0,08	0,00	0,08	1,20	9,60	26,40	3,60	0,36
	Итого		15,60	14,70	43,80	369,90	0,18	0,10	0,08	2,50	85,40	166,40	38,20	1,86
	Итого за 3 день		62,50	58,39	266,70	1842,35	0,79	44,00	20,80	12,32	701,72	928,56	775,67	19,19

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметаной	200/ 10	20,16	18,90	22,68	341,46	0,07	0,35	11,37	0,95	158,00	234,34	28,01	0,70	
	Конд. изделие пром. производства	55	1,82	2,15	11,52	72,63	0,01	0,03	0,03	1,39	10,13	18,93	2,11	0,23	
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
	Итого		22,06	21,07	49,20	474,59	0,08	0,38	11,44	2,34	179,23	254,67	32,92	1,21	
Обед															
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	
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	250 /10	2,86	2,86	18,20	109,98	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30	
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	100	12,00	19,20	4,80	240,00	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00	
378 [П]	Каша рисовая рассыпчатая	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 7.8	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	
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого		27,56	28,58	145,47	949,28	0,33	25,78	32,20	5,66	164,07	331,73	338,21	10,92	
Полдник															
432[5]	Икра овощная (кабачковая)	100	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42	
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	9,44	8,34	2,43	122,51	0,06	0,08	1,14	2,19	37,99	22,98	10,46	1,40	
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 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		13,81	10,50	54,65	368,33	0,06	23,10	1,14	4,07	81,49	78,20	29,82	2,69	
	Итого за 4 день		63,42	60,14	249,31	1792,20	0,47	49,26	44,79	12,06	424,79	664,60	400,95	14,81	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-3г-2020 [2]	Макароны с сыром	200	13,25	12,00	47,75	352,00	0,08	0,08	0,08	1,18	210,00	166,75	18,25	1,25
	Конд. изделие пром. производства	38	2,09	2,47	13,26	83,64	0,02	0,03	0,04	1,60	11,67	21,70	2,43	0,27
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого		16,02	15,09	90,71	562,74	0,14	15,11	0,15	3,07	256,77	206,35	36,98	5,10
Обед														
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	100	5,15	4,47	30,28	181,98	0,00	0,28	0,00	2,74	67,46	61,78	238,20	3,12
82 [4]	Борщ картофельный с капустой со сметаной	250/ 10	1,76	4,88	10,55	93,09	0,00	0,00	11,30	2,41	48,70	25,82	52,50	1,20
ТТК 5.16	Котлеты Мясные	100	4,08	8,72	6,32	120,08	0,03	0,05	0,77	0,84	19,18	12,70	81,63	1,13
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	8,75	37,22	268,81	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
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
	Итого		27,88	27,81	152,73	972,72	0,45	19,63	12,08	8,02	189,97	452,66	569,79	13,90
Полдник														
ТТК 2.4	Оладьи п/ф со сгущенным молоком	150/ 10	9,82	9,44	27,45	286,79	0,22	0,07	0,03	3,43	55,50	63,50	181,00	1,87
ТТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90	96,80	0,00	9,60	0,00	3,30	43,90	41,40	28,00	1,40
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого		10,98	16,40	55,23	465,19	0,24	10,57	0,03	6,81	113,34	109,30	214,14	4,21
	Итого за 5 день		54,88	59,30	298,68	2000,64	0,82	45,31	12,27	17,90	560,08	768,31	820,91	23,20

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
120 [4]	Суп молочный с макаронными изделиями	200	15,50	11,25	18,00	235,25	0,10	0,08	0,03	0,38	163,00	137,00	26,75	0,75
ТТК 14.4	Масло шоколадное	10	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
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
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого		19,03	16,67	56,09	450,51	0,18	1,68	0,11	0,48	191,70	193,40	39,95	2,05
Обед														
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	3,00	3,60	45,00	0,00	8,20	0,00	0,30	19,00	33,90	16,00	0,70
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250/ 15	5,00	7,50	26,84	194,87	0,80	5,70	1,74	3,24	45,81	175,64	53,95	3,41
265 [4]	Плов	100/ 180	14,40	19,44	23,76	327,60	0,00	0,54	1,62	3,24	14,94	47,52	209,52	2,16
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
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого		27,50	31,53	137,27	942,84	0,97	48,74	3,36	8,39	139,91	381,94	327,85	12,44
Полдник														
470 [5]	Сдоб. Бул. изделие	65	2,60	3,06	18,07	110,18	0,07	0,07	0,00	0,85	49,27	91,00	22,49	0,98
ТТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90	96,80	0,00	9,60	0,00	3,30	43,90	41,40	28,00	1,40
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,08	21,02	86,72	0,02	0,51	0,00	0,38	24,27	17,58	13,10	0,52
	Итого		4,10	9,93	46,99	293,69	0,08	10,18	0,00	4,52	117,44	149,98	63,59	2,89
	Итого за 6 день		50,62	58,13	240,34	1687,04	1,23	60,59	3,47	13,38	449,05	725,32	431,39	17,38

День: седьмой

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	200 / 10	18,40	12,83	31,67	315,74	0,06	1,62	0,08	5,99	157,37	221,03	23,56	0,92
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
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 3.34	Буженина из свинины(порциями)	30	5,88	7,86	0,00	94,26	0,19	0,00	0,00	0,12	6,60	48,00	6,60	0,54
	Среднее значение по группе:	25	5,35	6,96	0,00	84,06	0,08	0,09	0,03	0,11	112,75	82,50	7,13	0,35
416[5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого		31,03	23,43	70,45	616,80	0,28	4,88	0,14	6,10	437,54	480,09	62,43	2,75
Обед														
ТТК 3.12	Салат из запечённой свеклы	100	1,48	3,10	8,65	68,42	0,00	0,02	9,83	1,42	42,53	22,00	43,59	1,43
101 [4]	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,75	2,75	12,00	83,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00
ТТК 5.15	Котлеты куриные	100	13,10	15,40	9,70	229,80	0,00	0,10	0,00	3,40	18,40	15,10	127,60	1,40
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	9,59	19,01	175,27	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
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		27,03	31,90	108,72	830,06	0,33	42,87	18,08	15,36	168,04	259,97	302,67	8,71
Полдник														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	16,90	25,90	4,20	317,50	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80
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 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого		20,05	26,19	38,93	471,60	0,08	0,40	0,30	0,90	163,10	296,40	30,40	3,48
	Итого за 7 день		78,10	81,52	218,10	1918,46	0,69	48,15	18,52	22,36	768,68	1036,45	395,50	14,95

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.4	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200/ 10	12,47	10,21	44,94	321,51	0,15	2,44	0,08	2,75	100,80	128,73	30,45	36,86
	Конд. изделие пром. производства	40	1,32	1,56	8,38	52,82	0,01	0,02	0,02	1,01	7,37	13,77	1,54	0,17
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого		13,93	11,79	68,52	435,87	0,16	5,30	0,11	3,78	122,37	146,90	34,39	37,38
Обед														
ТТК 3.7	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 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
	Среднее значение по группе:		0,95	0,10	2,60	15,10	0,02	10,00	0,00	0,40	16,50	29,50	14,50	0,70
ТТК 4.11	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной	250/ 10	2,34	9,31	17,52	163,21	0,00	0,04	17,80	2,92	27,60	33,14	75,78	1,06
ТТК 5.26	Спагетти с мясным соусом	100/ 180	18,38	21,03	33,01	417,51	0,09	0,90	0,00	2,54	28,49	47,69	204,29	3,09
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
	Итого		28,27	31,43	121,49	904,59	0,23	30,24	17,80	7,17	108,75	218,71	329,45	7,71
Полдник														
ТТК 2.4	Оладьи п/ф с повидлом	150 /10	11,23	10,00	68,30	408,08	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	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
	Итого		11,23	10,00	68,30	408,08	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10
	Итого за 8 день		53,43	53,22	258,31	1748,55	0,61	36,13	17,94	15,72	356,91	541,12	412,33	47,19

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-3г-2020 [2]	Макароны с сыром	200	13,25	12,00	47,75	352,00	0,08	0,08	0,08	1,18	210,00	166,75	18,25	1,25
	Конд. изделие пром. производства	38	2,09	2,47	13,26	83,64	0,02	0,03	0,04	1,60	11,67	21,70	2,43	0,27
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/5	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого		16,02	15,09	90,71	562,74	0,14	15,11	0,15	3,07	256,77	206,35	36,98	5,10
Обед														
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
82 [4]	Борщ картофельный с капустой со сметаной	250/ 10	1,76	4,88	10,55	93,09	0,00	0,00	11,30	2,41	48,70	25,82	52,50	1,20
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	100/ 20	9,10	17,00	5,65	212,00	0,00	0,10	1,10	1,50	24,00	136,25	17,75	1,60
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	8,75	37,22	268,81	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,08	21,02	86,72	0,02	0,51	0,00	0,38	24,27	17,58	13,10	0,52
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		29,06	31,79	117,72	873,24	0,49	25,61	12,42	6,85	151,94	550,64	295,02	12,20
Полдник														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой (из п/ф)	120	12,00	14,40	58,80	412,80	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68
ТТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	3,80	7,90	69,80	0,00	9,60	0,00	3,30	43,90	41,40	28,00	1,40
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого		13,16	18,36	86,58	564,20	0,18	10,50	0,00	5,42	66,24	121,40	63,14	4,02
	Итого за 9 день		58,24	65,24	295,01	2000,18	0,80	51,22	12,57	15,34	474,95	878,39	395,14	21,31

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1	Каша "Дружба"	200 /5/5	17,84	11,23	54,46	390,21	0,20	0,40	0,02	1,45	150,00	47,30	194,00	0,83
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
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
14 [4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого		21,20	18,60	90,79	615,30	0,28	2,00	0,10	1,55	178,70	103,70	207,20	2,13
Обед														
ТТК 3.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	100	1,60	5,50	5,50	77,90	0,00	35,80	0,00	4,50	48,30	40,00	23,00	0,80
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	250	7,23	5,93	11,05	126,43	0,25	16,00	0,00	0,75	51,00	208,75	57,50	4,00
ТТК 5.41	Рыба запеченная с луком по-Ленинградски	100 /25	18,60	7,70	3,90	159,30	0,20	8,10	0,00	2,70	91,70	394,20	111,70	1,80
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,66	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
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого		38,29	26,48	128,05	903,65	0,78	116,00	0,04	9,78	295,53	871,74	273,88	13,97
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым огурцом)	100	12,86	12,88	16,38	232,88	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
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		13,14	12,98	45,26	350,42	0,07	22,30	82,50	0,97	250,60	199,48	26,83	1,67
	Итого за 10 день		72,63	58,05	264,09	1869,37	1,13	140,30	82,64	12,30	724,83	1174,92	507,91	17,77

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся 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	Mg	Fe
1	59,26	70,05	249,73	1884,26	1,23	45,30	84,80	12,91	719,93	870,72	354,34	13,99
2	69,81	72,94	256,71	1962,57	1,87	67,69	15,81	19,74	495,53	1046,48	454,37	23,44
3	62,50	58,39	266,70	1842,35	0,79	44,00	20,80	12,32	701,72	928,56	775,67	19,19
4	63,42	60,14	249,31	1792,20	0,47	49,26	44,79	12,06	424,79	664,60	400,95	14,81
5	54,88	59,30	298,68	2000,64	0,82	45,31	12,27	17,90	560,08	768,31	820,91	23,20
6	50,62	58,13	240,34	1687,04	1,23	60,59	3,47	13,38	449,05	725,32	431,39	17,38
7	78,10	81,52	218,10	1918,46	0,69	48,15	18,52	22,36	768,68	1036,45	395,50	14,95
8	53,43	53,22	258,31	1748,55	0,61	36,13	17,94	15,72	356,91	541,12	412,33	47,19
9	58,24	65,24	295,01	2000,18	0,80	51,22	12,57	15,34	474,95	878,39	395,14	21,31
10	72,63	58,05	264,09	1869,37	1,13	140,30	82,64	12,30	724,83	1174,92	507,91	17,77
Всего за 10 дней	622,91	636,99	2596,98	18705,61	9,65	587,96	313,59	154,04	5676,46	8634,86	4948,51	213,25

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	200	120	1200	1150	96	50	4	-	-
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 плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыплята 1 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	1700	95	100	5	-	-
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	1шт./ (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	-	-	-	-

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 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.