

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

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.10.	Макароны отварные с сыром	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
ТТК 4.1	Помидор свежий/	40	0,44	0,08	1,4	8,08	31,92	0,016	4	0,28	4,928	6,96	9,04	0,312
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32
	Изделия кондитерские****	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
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,62</b>	<b>18,99</b>	<b>76,67</b>	<b>555,96</b>	<b>118,04</b>	<b>0,15</b>	<b>7,69</b>	<b>2,32</b>	<b>277,97</b>	<b>38,01</b>	<b>262,66</b>	<b>2,78</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 4.7	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
ТТК 4.10	Помидор соленый**	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
ТТК 5.2	Суп картофельный с крупой гречневой, пышленком	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
ТТК 6.20	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
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>28,62</b>	<b>31,91</b>	<b>120,73</b>	<b>881,27</b>	<b>280,31</b>	<b>0,69</b>	<b>28,79</b>	<b>3,68</b>	<b>60,75</b>	<b>102,58</b>	<b>419,90</b>	<b>6,79</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.23	Оладьи с повидлом	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
ТТК 8.16	Кисель ягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>9,66</b>	<b>13,5</b>	<b>60,36</b>	<b>401,58</b>	<b>8,095</b>	<b>0,12</b>	<b>12,5</b>	<b>2,01</b>	<b>26,01</b>	<b>18,255</b>	<b>91,71</b>	<b>1,415</b>
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1750</b>	<b>57,89</b>	<b>64,40</b>	<b>257,76</b>	<b>1838,81</b>	<b>406,44</b>	<b>0,97</b>	<b>48,98</b>	<b>8,01</b>	<b>364,73</b>	<b>158,85</b>	<b>774,27</b>	<b>10,98</b>

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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
ТТК 6.9	Суфле куриное, запеченное со сметаной	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					
ТТК 4.4	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					
ТТК 4.15	Кукуруза консервированная*	40	0,8	0,32	4,88	25,6	0,8	0,08	1,04	0,12	1,6	6	18,4	0,144					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22					
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	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					
<b>Обед</b>																			
ТТК 4.5	Салат из свеклы	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					
ТТК 5.10	Рисолюбник петербургский	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					
ТТК 6.6	Цыпленок (белое и/с) запеченные	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					
ТТК 7.12	Картофель, тушенный с овощами	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					
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	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					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44					
ТТК 3.2	Хлеб ржано-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					
<b>Полдник</b>																			
ТТК 3.21	Гренки с 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					
ТТК 4.1	Помидор свежий/	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					
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	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					
ТТК 8.6	Напиток из яблусовых (лимона)	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					
	Итого за 2 день	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  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe							
<b>Завтрак</b>																					
ТТК 1.5	Каша Дружба	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							
ТТК 3.3	Изделия кондитерские****	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							
ТТК 3.10	Батон легиновый	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	0,6							
ТТК 8.12	Сыр норвичи	20	4,4	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174							
	Какао с молоком	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							
<b>Обед</b>																					
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатый)/	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							
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и суариков*	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							
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	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							
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	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							
ТТК 7.2	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							
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28							
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44							
ТТК 3.2	Хлеб ржано-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							
<b>Полдник</b>																					
ТТК 3.7	Блинчики с фруктовой начинкой из п/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							
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	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							
ТТК 8.19	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	380	9	11,87	52,02	349,49	1242,64	0,12	3,06	3,38	152,62	59,64	226,77	2,70							
	Итого за 3 дня	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  
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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe				
ТТК 2.1	Закуска творожно-рисовая со сливочным маслом	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				
ТТК 3.3	Батон нектарный	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24				
ТТК 3.5	Масло порционные сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017				
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76				
ТТК 3.12	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	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				
ТТК 4.6	Салат из моркови с зеленым горошком/	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				
ТТК 4.9	Салат из соевых орехов с луком**	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				
ТТК 5.14	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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				
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	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				
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом 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				
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44				
ТТК 3.2	Хлеб ржано-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				
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	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				
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	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				
	Итого за 4 день	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  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витаминный состав, (мг)							Минеральный состав, (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe							
<b>Завтрак</b>																					
ТТК 6.8	Омлет паровой с мясом	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							
ТТК 4.4	Омлет свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2							
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32							
ТТК 3.3	Батон нектарный	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48							
ТТК 8.3	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							
	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							
<b>Обед</b>																					
ТТК 4.19	Салат из помидоров с огурцами/	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							
ТТК 4.20	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							
ТТК 5.11	Соленья Школьная	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							
ТТК 6.19	Тфтели Морская фантазия	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							
ТТК 7.1	Шоур каргофельное	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							
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4								
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33							
ТТК 3.2	Хлеб ржано-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							
<b>Полдник</b>																					
ТТК 4.17	Сдобное изделие изюм. провозности	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							
ТТК 8.19	Чай с молоком	100	1,15	4,49	11,04	89,17	115,2	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6							
	Итого	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 за 5 дней	365	8	12,00	55,2	358,94	1165,14	0,11	2,22	3,12	98,97	54,66	150,84	2,73							
	Итого за 5 дней	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: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)										Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe								
ТТК 1.1.	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "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								
ТТК 3.13	Дябло вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87								
ТТК 8.2	Изделия кондитерские **** Чай с сахаром	80 200	5,46 0,18	7,30 0,04	26,54 15,04	193,77 61,24	16,8 0,04	0,128 0	0 0,04	2,2 0	19,32 4,8	27,72 3,82	105,032 7,18	1,096 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								
ТТК 4.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой/	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								
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сушеных грибов**	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								
ТТК 5.1	Суп картофельный с рисовой крупой, пышленком	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								
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	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								
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (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								
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44								
ТТК 3.2	Хлеб ржано-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								
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	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								
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	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								
	Итого за 6 дней	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: сельской  
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рен.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
ТТК 6.17	Пудинг мясной	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					
ТТК 7.2	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					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22					
ТТК 3.6	Овсяля из и/ф с повидлом	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					
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	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					
ТТК 4.1	Понидор свежий/	100	1,1	0,2	3,5	20,2	79,8	0,04	10	0,7	12,32	17,4	22,6	0,78					
ТТК 4.8	Огурца соленый*	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					
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	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					
ТТК 6.14	Баточки Школьные	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					
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом 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					
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44					
ТТК 3.2	Хлеб ржано-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					
					Подлинки														
ТТК 4.17	Сдобное изделие промышленного производства	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					
ТТК 8.19	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6					
	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	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					
	Итого за 7 дней	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  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
ТТК 1.3.	Каши жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	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					
ТТК 2.2	Занеская творожная со ступенным молоком	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					
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48					
ТТК 3.5	Масло порцвям сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017					
ТТК 8.2	Фрукт ***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82					
	Чай с сахаром	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					
<b>Обед</b>																			
ТТК 4.5	Салат из свежлы	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					
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	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					
ТТК 6.18	Котлеты рыбные 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					
ТТК 7.3	Рагу из овощей	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					
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	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					
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44					
ТТК 3.2	Хлеб ржано-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					
ТТК 3.23	Оладьи с повидлом	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					
ТТК 8.6	Напиток из цитрусовых (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					
	Итого за 8 дней	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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 6.21	Ланшевник 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
ТТК 4.4	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
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0	0,044	4	0,08	8	8,4	24,8	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 8.3	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
ТТК 3.12	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
	<b>Итого</b>	<b>687</b>	<b>24,95</b>	<b>23,46</b>	<b>80</b>	<b>630,94</b>	<b>123,92</b>	<b>0,488</b>	<b>6,84</b>	<b>1,77</b>	<b>265,78</b>	<b>57,82</b>	<b>390,22</b>	<b>3,97</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 4.7	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
ТТК 4.20	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
ТТК 5.6	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
ТТК 6.15	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
ТТК 7.2	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
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0	0,08	0	0,18	4,6	5	21,2	0,62
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>32,46</b>	<b>34,06</b>	<b>130,75</b>	<b>959,36</b>	<b>282,24</b>	<b>0,79</b>	<b>44,13</b>	<b>3,42</b>	<b>87,80</b>	<b>199,96</b>	<b>515,44</b>	<b>9,61</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.20	Яблоки 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
ТТК 8.19	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
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>9,05</b>	<b>7,53</b>	<b>60,21</b>	<b>344,78</b>	<b>25,17</b>	<b>0,13</b>	<b>5,81</b>	<b>3,47</b>	<b>141,55</b>	<b>31,11</b>	<b>130,70</b>	<b>4,45</b>
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>2002</b>	<b>66,45</b>	<b>65,05</b>	<b>270,95</b>	<b>1935,09</b>	<b>431,33</b>	<b>1,41</b>	<b>56,78</b>	<b>8,67</b>	<b>495,13</b>	<b>288,89</b>	<b>1036,36</b>	<b>18,03</b>

День: Десятый  
 Неделю: Вторую  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe							
<b>Завтрак</b>																					
ТТК 1.7.	Каши Боярышковая	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							
ТТК 3.3	Вагон пеклецовый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48							
ТТК 3.10	Сыр порционный	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							
ТТК 8.12	Какао с молоком	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							
<b>Обед</b>																					
ТТК 4.4	Огулек свежий/	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0	0,3	7	0,1	17	14	30	0,5							
ТТК 4.9	Салат из соевых огулов с луком*	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							
ТТК 5.8	Секольник со сметаной	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							
ТТК 6.10	Натессы куриные	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							
ТТК 7.1	Пюре картофельное	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							
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1							
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44							
ТТК 3.2	Хлеб ржано-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							
<b>Полдник</b>																					
ТТК 3.21	Гренки с сыром "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							
ТТК 4.1	Помидор свежий/	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							
ТТК 4.15	Кухаруза консервированная*	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							
ТТК 8.16	Квасель ягодный	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							
	Итого за 10 дней	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 о потреблении пищевых веществ и энергии обучающимися образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	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						

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

Дн/л	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60-75% (завтрак, обед, полдник)		Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			60%	75%	60%	75%			
1	Хлеб ржаной	120	72	90	720	900	700	20	-
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	200	120	150	1200	1500	1150	50	-
3	Мука пшеничная	20	12	15	120	150	165	-	15
4	Крупы, бобовые	50	30	38	300	375	396	-	21
5	Макаронные изделия	20	12	15	120	150	162	-	12
6	Картофель	187	112,2	140	1122	1403	1280	-	-
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, 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	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	150	1200	1500	1200	-	-
11	Мясо жилованное I кат.	78	46,8	59	468	585	543	-	-
12	Птица(цыпленок-бройлеры погрощенные I кат.)	53	31,8	40	318	398	577	-	180
13	Рыба-филе	77	46,2	58	462	578	554	108	-
14	Молоко	350	210	263	2100	2625	1950	150	-
15	Творог 9%	60	36	45	360	450	335	25	-
16	Сыр	15	9	11	90	113	110	-	-
17	Сметана 15%	10	6	8	60	75	90	-	15
18	Масло сливочное	35	21	26	210	263	173	-	-
19	Масло растительное	18	10,8	14	108	135	143	-	-
20	Яйцо	1шт.(40)	24	30	240	300	240	-	8
21	Сахар	35	21	26	210	263	230	-	-
22	Кондитерские изделия	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	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,18	0,23	1,8	2	1,2	-	-
27	Соль	5	3	4	30	38	30	-	-

### 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. Тутьельяна. – 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. Тутьельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
  6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутьельяна. – 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.