



СОГЛАСОВАНО:

Директор М.В. ЦОВЫЦОВА "СОШ N 16"

М.В. ЦОВЫЦОВА

" " " " 2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

Д.С. Семикопенко

" " " " 2022

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
г. Губкин и Губкинского района
Белгородской области
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2022-2023г.г.

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														
54-3г-2020 [2]	Макароны с сыром	200	10.60	11.60	38.20	299.60	0.06	0.06	0.06	0.94	168.00	133.40	14.60	1.00
	Йогурт фруктовый	100	5.80	5.00	8.00	100.20	0.10	1.40	0.40	0.10	240.00	165.00	28.00	0.20
376 [4]	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
	Конд. изделие пром. Производства	60	3.30	3.90	20.94	132.06	0.02	0.05	0.06	2.52	18.42	34.26	3.84	0.42
	Итого		19.78	20.52	82.14	592.36	0.18	1.55	0.52	3.56	437.52	335.46	47.84	1.90
Обед														
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	100	2.29	1.22	14.34	67.00	0.00	1.80	0.00	0.10	3.00	46.00	13.00	0.30
101 [4]	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	2.00	2.75	12.00	85.75	0.00	0.00	8.25	1.25	26.75	22.75	56.00	1.00
251 [4]	Поджарка из свинины	100 /15	15.00	23.00	4.10	283.40	0.00	0.10	2.10	5.40	37.50	35.30	232.00	3.50
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	5.35	4.86	37.98	216.95	0.05	0.00	23.22	0.70	23.81	185.69	22.77	1.06
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	94.00	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	26.00	5.60	0.40
ТТК2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.25	0.63	19.75	99.00	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		31.23	32.82	136.78	963.64	0.18	21.20	33.57	8.76	127.22	398.12	358.65	8.73
Полдник														
54-1о-2020 [2]	Омлет натуральный	200	12.45	15.45	4.80	163.95	0.12	0.60	0.39	0.75	216.00	403.50	33.00	4.20
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.50	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30
ТТК 7.18	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	28.02	109.48	0.02	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.96
	Итого		15.41	15.75	47.62	343.93	0.14	1.50	0.39	1.13	236.18	427.40	42.34	5.46
	Итого за 1 день		66.43	69.09	266.54	1899.93	0.50	24.25	34.48	13.45	800.92	1160.98	448.83	16.09

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 5.7	Суфле куриное, запеченое со сметаной	100	12.37	16.30	3.04	218.20	0.08	0.10	1.43	2.74	47.49	28.73	13.07	1.75
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 3.7	Огурец солёный	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 2.1	Среднее значение по группе:		0.80	0.10	2.10	12.50	0.01	7.50	0.00	0.05	23.15	32.80	14.00	0.60
14 4	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.27	19.73	93.60	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	26.00	5.60	0.40
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2.80	3.29	19.46	118.65	0.04	0.00	0.01	1.40	11.20	30.80	4.20	0.42
ТТК 7.7	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		19.18	19.98	59.53	504.49	0.13	10.44	1.44	4.61	104.04	122.73	39.27	3.53
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
ТТК 3.10	Помидор солёный	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:		1.10	0.15	3.65	20.35	0.04	20.00	0.00	0.70	12.00	30.50	17.50	0.85
ТТК 4.16	Суп с крупой и томатом (пшеничной)	250	2.50	7.68	20.43	165.53	0.00	0.03	8.50	5.78	52.55	26.08	62.15	0.78
ТТК 5.9	Зразы «Солнышко»	100	9.38	16.00	12.24	190.20	0.20	0.06	2.68	3.34	89.08	22.66	164.65	1.47
ТТК 5.46	Чахохбили	100	19.40	19.00	5.10	284.50	0.00	0.00	2.00	2.40	58.80	33.20	172.00	2.20
	Среднее значение по группе:		14.39	17.50	8.67	237.35	0.10	0.03	2.34	2.87	73.94	27.93	168.33	1.84
378 1	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами тушеными в соусе	180	7.90	6.52	45.34	271.62	0.23	0.00	23.22	0.27	20.66	160.96	56.66	1.91
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
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	94.00	0.00	0.00	0.00	0.40	8.00	26.00	5.60	0.40
ТТК2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.25	0.63	19.75	99.00	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		32.37	32.89	137.45	969.45	0.51	20.96	34.06	10.85	195.59	350.86	338.88	8.70
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым огурцом)	100	12.88	12.86	16.38	236.94	0.07	3.00	82.50	0.81	236.94	192.10	21.05	1.20
173 4	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		13.46	12.92	46.58	360.60	0.07	4.10	82.50	0.99	252.64	208.42	24.41	1.58
	Итого за 2 день		65.01	65.79	243.56	1834.54	0.72	35.50	118.00	16.45	552.27	682.01	402.56	13.81

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 сахаром	200 /5	6.00	6.30	21.45	157.95	0.14	0.69	0.03	0.45	106.80	167.85	50.55	1.20
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом или	200 /10	7.98	14.91	67.60	462.84	0.36	0.00	7.14	5.08	54.03	267.27	70.41	2.77
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	200	7.00	16.60	98.00	460.00	0.26	0.00	0.00	3.40	14.00	126.00	50.00	2.80
	Среднее значение по подгруппе:		7.49	15.76	82.80	461.42	0.31	0.00	3.57	4.24	34.02	196.63	60.21	2.79
	Среднее значение по группе:		6.75	11.03	52.12	309.69	0.22	0.35	1.80	2.35	70.41	182.24	55.38	1.99
	Молочный коктейль пром.произв. или	200	5.60	5.00	18.80	140.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Кондитерское изделие пром.произв.	25	2.88	0.73	0.23	15.94	0.03	0.80	0.05	0.32	24.75	37.84	11.11	0.27
	Среднее значение по группе:		4.24	2.86	9.52	77.97	0.02	0.40	0.03	0.16	12.38	18.92	5.56	0.13
7[4]	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 2.1	Батон пектиновый	30	1.60	0.05	10.60	54.00	0.04	0.80	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.50
376[4]	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
ТТК 7.13	Чай каркаде	200	0.00	0.02	15.08	60.50	0.02	0.02	0.18	0.00	0.46	0.02	0.00	0.26
	Среднее значение по группе:		0.04	0.02	15.04	60.50	0.01	0.03	0.09	0.00	5.78	1.41	0.70	0.27
	Итого		17.26	19.86	87.28	573.81	0.29	1.72	1.97	2.60	272.16	328.57	73.83	3.10
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
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/ 10	1.94	5.51	11.46	112.06	0.00	0.01	13.78	2.61	54.08	28.86	56.94	1.30
ТТК 5.35	Рыба, тушенная с овощами	100 /30	13.26	8.06	2.99	137.54	0.00	0.13	1.43	2.47	62.40	74.23	292.37	1.30
339 [5]	Пюре картофельное или	180	3.67	5.76	19.08	142.85	0.16	21.80	0.04	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3.22	18.59	24.41	222.30	0.18	41.85	0.00	8.06	43.92	94.72	41.24	1.55
	Среднее значение по группе:		3.45	12.18	21.74	182.57	0.17	31.82	0.02	4.14	44.15	99.32	37.27	1.38
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	28.02	109.48	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
	Фрукты (порц.)	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.00	0.00	15.00	0.30	24.00	13.50	16.50	3.30
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	94.00	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	99.00	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		27.02	27.44	120.10	816.05	0.32	36.99	30.91	11.27	262.61	358.37	469.62	10.98
Полдник														
ТТК 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	200 /10	16.20	18.60	48.52	426.40	0.22	10.62	3.92	3.18	255.24	324.34	86.32	2.38
376 [4]	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		16.28	18.62	63.52	486.90	0.22	10.62	3.96	3.18	266.34	325.74	89.12	2.66
	Итого за 3 день		60.57	65.92	270.90	1876.77	0.82	49.32	36.84	17.06	801.11	1012.68	632.57	16.73

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														
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	200 /10	12.47	7.35	44.94	321.51	0.15	2.44	0.08	2.75	100.80	128.73	30.45	36.86
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	16.76	15.75	3.02	333.29	1.02	0.08	5.04	9.32	101.91	20.10	173.06	2.30
	Среднее значение по группе:		14.61	11.55	23.98	327.40	0.58	1.26	2.56	6.03	101.36	74.42	101.75	19.58
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2.40	0.08	15.90	81.00	0.06	1.20	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.75
14[4]	Масло шоколадное (порциями)	10	0.25	5.30	1.89	56.00	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Фрукты (порц.)	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.00	0.00	15.00	0.30	24.00	13.50	16.50	3.30
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		21.94	21.07	74.05	653.40	0.70	4.04	17.62	6.43	291.38	254.48	147.39	24.13
Обед														
ТТК 3.31	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	1.49	6.75	8.90	105.40	0.00	0.11	2.25	3.35	23.90	38.54	94.76	1.25
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	5.50	5.25	16.50	148.25	0.00	0.25	5.75	2.50	42.75	35.50	88.00	2.00
ТТК 5.25	Паста с мясным соусом(свинина)	100 /180	20.52	18.90	37.98	404.10	0.16	1.62	0.00	4.32	49.95	357.59	80.68	5.29
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	32.88	133.54	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	94.00	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	99.00	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		34.11	31.89	135.74	984.29	0.29	1.98	27.30	11.48	152.88	538.41	299.92	11.42
Полдник														
432[5]	Оладьи с повидлом	200 /10	14.74	21.53	64.03	508.81	0.29	0.78	0.04	6.26	165.10	230.35	63.65	2.75
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		14.90	21.69	83.91	590.41	0.31	1.68	0.04	6.34	179.04	234.75	68.79	3.69
	Итого за 4 день		70.95	74.64	293.70	2228.10	1.31	7.70	44.96	24.25	623.30	1027.63	516.10	39.23

День: пятый

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая, со сгущенным молоком	200 /10	15.75	14.04	29.72	362.70	0.07	1.98	0.11	6.05	184.86	265.14	40.41	1.06
14[4]	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3.20	0.10	21.20	108.00	0.08	1.60	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	1.00
376 [4]	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
	Молоко	200	11.60	12.80	18.80	243.60	0.20	5.20	0.00	0.00	480.00	360.00	56.00	0.40
	Фрукты (порц.)	150	1.40	0.20	14.30	64.60	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90
	Итого		32.11	34.41	99.15	905.50	0.41	23.78	0.19	7.85	723.56	732.54	133.61	3.66
Обед														
13 [5]	Салат из свежих огурцов/	100	0.70	6.00	2.30	67.30	0.00	95.00	0.00	2.70	21.80	40.00	13.30	0.50
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)	100	1.70	3.00	6.00	57.80	0.00	6.20	0.00	2.20	36.40	36.40	13.30	0.70
	Среднее значение по группе:		1.20	4.50	4.15	62.55	0.00	50.60	0.00	2.45	29.10	38.20	13.30	0.60
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	250	12.75	14.00	37.50	327.00	0.00	0.25	16.00	0.75	51.00	208.75	57.50	4.00
ТТК 5.29	Плов по-Арабски	100 /180	17.36	18.28	132.72	532.84	0.01	0.31	0.98	9.80	72.21	78.43	175.14	5.88
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
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	94.00	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	99.00	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		38.21	37.74	244.05	1239.05	0.13	52.26	16.98	14.33	190.51	442.70	278.40	13.26
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный(с соленым огурцом)	100	12.88	12.86	16.38	236.94	0.07	3.27	0.83	0.81	236.22	21.05	192.82	1.19
ТТК 7.13	Чай "Каркаде"	200	0.00	0.02	15.08	60.40	0.02	0.18	0.02	0.00	0.46	0.00	0.02	0.26
	Итого		12.88	12.88	31.46	297.34	0.09	3.45	0.85	0.81	236.68	21.05	192.84	1.45
	Итого за 5 день		83.20	85.03	374.66	2441.89	0.63	79.49	18.01	22.99	1150.75	1196.29	604.85	18.37

День: шестой

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														
173[4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200 /5	6.00	9.30	17.85	179.10	0.18	4.80	0.30	1.91	148.50	227.06	66.68	1.61
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	200	7.00	16.60	98.00	460.00	0.26	0.00	0.00	3.40	14.00	126.00	50.00	2.80
	Йогурт фруктовый	100	5.80	5.00	8.00	100.20	0.10	1.40	0.40	0.10	240.00	165.00	28.00	0.20
	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		18.88	30.92	138.85	799.80	0.54	6.20	0.74	5.41	413.60	519.46	147.48	4.89
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 3.6	Огурец свежий	100	0.80	0.10	2.50	14.10	0.00	10.00	0.00	0.00	23.30	41.60	14.00	0.60
	Среднее по группе:		0.40	0.05	1.25	7.05	0.00	5.00	0.00	0.00	11.65	20.80	7.00	0.30
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5.50	5.25	16.50	148.25	0.00	0.25	5.75	2.50	42.75	35.50	88.00	2.00
265 [4]	Плов из свинины	100 /180	13.80	22.54	30.36	344.54	0.00	0.69	2.07	4.14	19.09	60.72	267.72	2.76
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	32.88	133.54	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	94.00	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	99.00	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		26.30	28.83	120.47	826.38	0.13	5.94	27.12	7.95	109.77	223.80	399.20	7.94
Полдник														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	19.40	14.40	6.20	232.00	0.16	0.80	0.52	1.00	288.00	538.00	44.00	5.60
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.13	9.87	46.80	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	13.00	2.80	0.20
ТТК 7.9	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	28.02	109.48	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
	Итого		21.59	14.63	44.09	388.28	0.16	0.82	1.20	1.70	324.48	568.46	70.24	6.50
	Итого за 6 день		66.77	74.39	303.41	2014.46	0.83	12.96	29.06	15.06	847.85	1311.72	616.92	19.33

День: седьмой

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														
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	200 /10	13.14	10.8	26.7	262.8	0.045	1.155	0.06	4.275	112.41	157.875	16.83	0.66
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2.4	0.075	15.9	81	0.06	1.2	0	0	11.4	39	7.8	0.75
ТТК 3.34	Буженина из свинины(порциями)/	30	5.88	10.44	0	105.21	0.186	0	0	0.12	6.6	48	6.6	0.54
7[4]	Сыр (порциями)	20	4.64	5.9	0	71.66	0	0.14	0.052	0.1	176	100	7	0.2
	Среднее значение по группе:		5.26	8.17	0	88.435	0.093	0.07	0.026	0.11	91.3	74	6.8	0.37
	Фрукты (порц.)	150	1.4	0.2	14.3	70.5	0.06	15	0	1.7	30	51	24	0.9
376[4]	Чай с сахаром	200 /15	0.08	0.02	15	60.5	0	0.04	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
376[4]	Чай каркаде	200	0	0.02	15.08	60.4	0.02	0.02	0.18	0	0.46	0.02	0	0.26
	Среднее значение по группе:		0.04	0.02	15.04	60.45	0.01	0.03	0.09	0	5.78	1.41	0.7	0.27
	Итого		20.84	19.07	57.64	492.69	0.21	2.46	0.18	4.39	220.89	272.29	32.13	2.05
Обед														
ТТК 3.15	Салат из капусты белокачанной с огурцом/	100	1.50	5.10	7.90	83.50	0.00	33.00	0.00	3.90	43.60	35.00	18.50	0.60
ТТК 3.11	Салат из белокачанной капусты (с луком)	100	1.41	5.08	9.02	87.44	0.02	34.95	0.00	2.37	44.67	24.71	13.16	0.54
	Среднее значение по группе:		1.46	5.09	8.46	85.47	0.01	33.98	0.00	3.14	44.14	29.86	15.83	0.57
ТТК 4.3	Свекольник	250	1.75	7.00	15.50	131.00	0.25	10.25	0.00	1.75	35.00	49.25	20.75	1.50
ТТК 5.2	Биточки с овощами	100	11.70	16.60	12.30	245.40	0.02	0.19	2.10	3.04	26.03	23.15	148.40	1.61
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.35	4.86	18.18	137.84	0.29	0.00	0.02	0.72	18.47	243.99	162.58	5.58
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	94.00	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	99.00	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		26.73	34.60	113.80	874.31	0.71	45.32	2.12	9.88	160.07	451.65	381.80	12.60
Полдник														
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200 /10	6.13	15.83	38.14	348.60	0.25	7.88	44.10	5.10	48.26	169.34	56.09	1.70
ТТК 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	200 /10	16.20	18.60	48.52	426.40	0.22	10.62	3.92	3.18	255.24	324.34	86.32	2.38
	Среднее значение по группе:		11.17	17.22	43.33	387.50	0.24	9.25	24.01	4.14	151.75	246.84	71.21	2.04
376[4]	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		11.25	17.24	58.33	448.00	0.24	9.25	24.05	4.14	162.85	248.24	74.01	2.32
	Итого за 7 день		58.81	70.90	229.77	1815.00	1.16	57.02	26.34	18.40	543.81	972.17	487.93	16.97

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														
181[4]	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200 /5	13.33	8.41	27.27	238.01	0.08	1.15	0.06	63.26	130.59	115.42	19.89	0.41
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом или	200 /10	7.98	14.91	67.60	462.84	0.36	0.00	7.14	5.08	54.03	267.27	70.41	2.77
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	200	7.00	16.60	98.00	460.00	0.26	0.00	0.00	3.40	14.00	126.00	50.00	2.80
	Среднее по подгруппе:		7.49	15.76	82.80	461.42	0.31	0.00	3.57	4.24	34.02	196.63	60.21	2.79
	Среднее значение по группе:		10.41	12.08	55.03	349.71	0.20	0.57	1.82	33.75	82.30	156.02	40.05	1.60
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3.00	1.16	20.56	98.50	0.04	0.00	0.00	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
14[4]	Масло шоколадное (порциями)	10	0.25	5.30	1.89	56.00	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
416[5]	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.50	0.06	1.58	0.02	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	Фрукты (порц.)	150	2.25	0.75	19.80	109.65	0.06	15.00	0.00	0.60	12.00	42.00	63.00	0.90
	Итого		19.99	22.83	114.86	732.36	0.36	17.15	1.88	35.13	256.52	351.58	129.59	3.48
Обед														
ТТК 3.24	Салат из помидоров с сыром/	100	3.63	10.09	3.71	120.17	0.43	0.05	19.81	2.79	173.63	22.63	112.24	0.93
ТТК 3.30	Салат из цветной капусты и соленого огурца	100	4.80	5.50	8.30	101.90	0.17	5.50	31.80	0.70	59.20	114.70	35.30	3.00
	Среднее значение по группе:		4.22	7.80	6.01	111.04	0.30	2.78	25.81	1.75	116.42	68.67	73.77	1.97
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	200/ 10	2.75	2.75	17.50	117.50	0.00	0.00	8.25	1.25	29.25	35.50	67.50	1.25
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	100 /20	13.00	16.00	4.20	211.30	0.00	0.10	1.10	1.50	23.80	17.50	136.00	1.60
378 [1]	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	109.48	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	94.00	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	99.00	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		31.26	32.36	132.97	954.07	0.46	2.90	59.06	6.45	231.54	333.49	360.36	8.55
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым огурцом)	100	12.88	12.86	16.38	236.94	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	32.88	133.54	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
	Итого		13.16	12.96	49.26	370.48	0.07	3.00	101.80	0.97	250.72	197.88	28.43	1.68
	Итого за 8 день		64.41	68.15	297.09	2056.91	0.89	23.05	162.73	42.55	738.78	882.96	518.37	13.70

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														
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из 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
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	22.34	24.80	4.02	444.38	1.36	0.10	6.72	12.42	135.88	26.80	230.74	3.06
	Среднее по группе:		17.41	17.50	24.48	382.95	0.75	1.27	3.40	7.59	118.34	77.77	130.60	19.96
	Конд. изделие пром. Производства	60	3.30	3.90	20.94	132.06	0.02	0.05	0.06	2.52	18.42	34.26	3.84	0.42
	Фрукты (порц.)	150	1.40	0.20	14.30	70.50	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90
	Молоко	200	11.60	12.80	18.80	243.60	0.20	5.20	0.00	0.00	480.00	360.00	56.00	0.40
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		33.85	34.42	93.72	890.65	1.04	24.36	3.46	11.83	660.96	527.43	216.84	22.04
Обед														
ТТК 3.12	Салат из запеченной свеклы	100	1.40	6.00	8.30	92.80	0.00	0.02	9.83	1.42	42.53	22.00	43.59	1.43
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2.48	3.03	17.05	105.33	0.00	0.00	12.10	1.38	32.73	32.73	79.48	1.38
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	100	17.80	15.40	9.50	240.30	0.10	0.10	0.40	2.10	24.40	18.90	163.40	2.00
ТТК 6.12	Рагу из овощей	180	5.58	9.72	34.02	198.72	0.14	97.18	0.00	5.26	188.26	151.60	85.66	2.57
376 [4]	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
ТТК 7.13	Чай "Каркаде"	200	0.00	0.02	15.08	60.40	0.02	0.18	0.02	0.00	0.46	0.00	0.02	0.26
	Среднее по группе:		0.04	0.02	15.04	60.45	0.01	0.11	0.01	0.00	5.78	1.40	0.71	0.27
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	94.00	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	99.00	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		33.61	35.06	123.39	890.60	0.38	97.41	22.34	11.30	316.20	327.62	401.94	10.05
Полдник														
432[5]	Оладьи с повидлом	200 /10	14.74	21.53	64.03	508.81	0.29	0.78	0.04	6.26	165.10	230.35	63.65	2.75
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		15.32	21.59	94.23	632.47	0.29	1.88	0.04	6.44	180.80	246.67	67.01	3.13
	Итого за 9 день		82.78	91.06	311.34	2413.71	1.71	123.65	25.84	29.56	1157.96	1101.72	685.78	35.22

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														
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром	200 /5	11.48	12.26	47.72	341.33	0.06	6.56	0.41	2.05	177.59	193.11	41.16	0.62
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	3.20	0.10	21.20	108.00	0.08	1.60	0.00	0.00	15.20	52.00	10.40	1.00
14[4]	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Пудинг молочный/	100	2.70	3.00	17.00	110.00	0.10	1.40	0.40	0.10	240.00	165.00	28.00	0.20
	Конд. изделие пром. производства	35	1.93	2.28	12.22	0.00	0.01	0.03	0.04	1.47	10.75	19.99	2.24	0.25
	Среднее значение по группе:		2.31	2.64	14.61	55.00	0.06	0.72	0.22	0.79	125.37	92.49	15.12	0.22
376 [4]	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		17.15	22.27	98.66	630.93	0.20	8.88	0.71	2.94	331.66	342.00	69.48	2.14
Обед														
ТТК 3.29	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков	100	6.44	5.59	37.85	233.60	0.00	0.35	0.00	3.43	84.32	77.22	297.75	3.90
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 /10	1.75	5.00	8.00	89.75	0.00	0.00	15.75	2.25	49.25	22.25	49.00	0.75
ТТК 5.41	Фиш-кейк	100	10.90	9.60	12.00	178.00	0.20	0.10	0.70	3.20	119.20	45.70	223.70	1.20
339 [5]	Пюре картофельное /	180	3.67	5.76	19.08	142.85	0.16	21.80	0.04	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3.22	18.59	24.41	277.94	0.18	41.85	0.00	8.06	43.92	94.72	41.24	1.55
	Среднее значение по группе:		3.45	12.18	21.74	210.39	0.17	31.82	0.02	4.14	44.15	99.32	37.27	1.38
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	28.88	117.54	0.00	19.30	0.00	0.16	13.66	7.38	5.78	0.47
	Фрукты (порц.)	150	1.40	0.20	14.30	67.50	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.27	19.73	94.00	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	99.00	0.13	0.00	0.00	0.75	14.50	75.00	23.50	2.00
	Итого		30.53	33.56	162.26	1089.78	0.56	66.57	16.47	16.03	363.08	403.87	666.60	11.00
Полдник														
ТТК 5.7	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	8.07	10.02	3.04	170.50	0.08	0.10	1.43	2.74	47.49	28.73	13.07	1.75
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 3.7	Огурец солёный	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
	Среднее значение по группе:		0.80	0.10	2.10	12.50	0.01	7.50	0.00	0.05	23.15	32.80	14.00	0.60
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30	
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		11.33	10.48	39.82	264.60	0.11	8.50	1.43	3.17	90.58	85.43	36.41	3.59
	Итого за 10 день		59.02	66.31	300.74	1985.31	0.87	83.95	18.61	22.14	785.32	831.30	772.49	16.72