

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
г. Белгорода, г. Старого Оскола и Старооскольского городского округа
на осенне-зимний период для
возраста обучающихся от 11 лет и старше**

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
384	Каша молочная Дружба	200	11,5	3,1	32,9	205,5	0,0	0,3	0,0	0,1	99,2	129,3	30,5	0,5
ТТК15	Кекс с изюмом	50	0,7	0,8	19,8	91,0	0,0	0,0	0,6	0,0	3,8	9,0	3,2	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		19,6	10,6	96,1	566,9	0,1	3,0	0,6	0,1	353,4	341,3	69,2	2,2
Обед														
50	Икра овощная	100	1,3	2,2	4,5	42,5	0,0	4,7	0,0	1,7	27,3	24,7	10,0	0,5
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,3	3,0	15,0	106,9	0,1	6,4	0,0	4,4	36,3	99,0	30,4	2,4
ТТК49	Филе куриное, тушенное в сметане	100/30	24,5	21,5	5,4	322,0	0,0	2,1	0,1	1,0	50,4	154,8	18,8	1,8
414	Макароны отварные	180	9,5	18,6	28,1	317,8	0,2	0,0	0,0	3,6	21,4	60,8	14,4	1,4
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	21,2	86,5	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	Фрукты порц. (яблоко)	150	0,6	0,6	4,5	25,8	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого		45,3	46,7	106,9	1041,6	0,6	55,0	0,2	11,8	180,9	407,0	101,3	10,4
Полдник														
ТТК9	Горячий бутерброд с сыром	30/20	1,7	8,2	18,1	153,0	0,0	0,0	0,0	0,5	7,6	21,8	4,5	0,5
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	21,2	86,5	0,2	26,8	0,06	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
	Итого		1,9	8,3	39,3	239,5	0,2	26,8	0,1	1,3	15,1	27,5	8,9	0,8
	Итого за 1 день		66,8	65,6	242,3	1848,0	0,9	84,8	0,9	13,2	549,4	775,8	179,4	13,4

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК52	Запеканка из цветной капусты с ветчиной	150/30	11,1	9,7	3,4	145,3	0,1	1,0	0,1	1,7	172,6	196,6	22,6	1,7
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		18,5	16,4	46,8	415,7	0,2	3,7	0,1	1,7	423,0	399,6	58,1	3,0
Обед														
ТТК10	Икра морковная	100	1,2	2,2	7,5	54,6	0,0	3,3	0,0	13,3	25,8	52,8	36,0	0,7
ТТК41	Суп из овощей с пшеном	250	2,6	5,0	16,7	122,2	0,1	10,1	0,0	1,6	34,9	49,3	20,8	0,8
ТТК18	Колобки мясные с сыром	100	21,1	18,1	8,1	279,7	0,1	1,1	0,1	1,5	24,0	136,0	17,8	1,6
302	Каша гречневая	180	7,4	7,6	33,5	231,7	0,1	1,0	0,0	1,1	61,4	215,6	151,8	4,6
859	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
ТТК22	Кондитерское изделие Печенье	30	1,6	4,7	13,3	101,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	25,5	105,0	1,8
	Итого		38,9	38,3	127,7	1012,2	0,3	19,5	0,1	17,6	173,4	526,7	343,2	11,0
Полдник														
ТТК7	Вареники с картофелем со сметаной	150/10	4,1	8,7	16,3	159,9	0,1	0,0	0,0	2,4	33,0	148,5	36,0	2,6
ТТК16	Кисель из ягод с/м	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
	Итого		4,3	8,8	31,3	222,9	0,1	0,1	0,0	2,4	38,0	156,7	40,4	3,4
	Итого за 2 день		61,7	63,5	205,8	1650,8	0,6	23,3	0,2	21,7	634,4	1083,0	441,7	17,4

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 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														
ТТК53	Суп молочный гречневый	200/5	6,0	5,5	17,1	142,4	0,1	0,9	0,0	0,0	160,9	165,6	46,4	1,1
ТТК3	Блинчик с начинкой п/ф	100	6,8	7,2	35,1	232,4	0	0	0	0	93,2	94,8	15,2	0,6
959	Какао	200	3,6	3,6	18,5	120,8	0,1	2,0	0,1	0,1	187,0	168,3	42,3	0,1
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		23,6	22,9	99,1	703,0	0,3	5,5	0,1	0,1	686,5	623,5	135,0	2,3
Обед														
ТТК28	Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,0	10,0	0,0	0,0	23,0	42,0	8,3	0,7
170	Борщ со сметаной	250/10	1,3	5,6	12,3	104,8	0,1	8,1	0,0	1,3	27,9	39,4	16,6	0,6
601	Плов из свинины	100/18	22,9	21,8	45,9	471,4	0,0	0,4	0,0	4,4	32,7	235,0	48,3	3,3
ТТК21	Компот из ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	Фрукты порц. (яблоко)	100	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		30,5	28,8	114,1	840,5	0,4	55,3	0,1	6,7	121,1	378,6	96,4	7,8
Полдник														
ТТК4	Булочка с маком Улитка	70	2,1	3,8	20,5	124,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
966	Йогурт фруктовый	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого		7,9	8,8	28,5	230,6	0,1	1,4	0	0	264,2	218,9	42,6	0,3
	Итого за 3 день		62,0	60,5	241,7	1774,1	0,8	62,2	0,2	6,8	1072	1221,0	274,0	10,4

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 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														
ТТК46	Сырники с повидлом	200/5	8,5	14,9	29,3	285,9	0,0	0,3	0,3	0,5	106,4	144,8	15,7	0,5
847	Фрукты порц. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		17,4	22,1	93,7	652,3	0,2	13,0	0,3	0,9	364,8	375,8	93,2	2,4
Обед														
50	Помидор соленый (конс.)	100	2,8	1,5	2,3	34,2	0,0	15,0	0,0	0,0	10,0	35,0	15,0	0,8
ТТК32	Рассольник Петербургский со сметаной	250/10	2,5	6,6	16,4	135,1	0,1	7,4	0,0	4,5	40,9	83,9	28,4	1,1
ТТК17	Колбаски рыбные с сыром	100	17,5	10,1	19,4	238,5	0,0	2,8	0,1	0,9	56,5	153,1	24,9	2,3
472	Картофельное пюре	180	4,1	4,7	30,5	180,7	0,1	6,5	0,0	0,2	40,3	96,0	35,4	1,4
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	21,22	86,51	0,20	26,75	0,06	0,80	7,45	5,74	4,42	0,31
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
ТТК60	Кондитерское изделие Пряник	40												
			2,8	0,8	30,3	138,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	21,2	4,0	0,4
	Итого		34,8	24,5	148,3	953,8	0,4	58,5	0,2	6,4	174,0	440,4	121,9	7,0
Полдник														
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	5,9	9,5	9,1	145,5	0,1	0,8	0,1	1,4	143,8	163,8	18,8	1,4
50	Икра овощная	60	0,8	1,3	2,7	25,5	0,0	2,8	0,0	1,0	16,4	14,8	6,0	0,3
ТТК19	Компот из клубники с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
	Итого		6,9	10,9	34,0	263,8	0,3	30,4	0,2	3,2	167,7	184,3	29,2	2,0
	Итого за 4 день		59,1	57,5	276,0	1869,9	0,9	101,9	0,7	10,5	706,5	1000,5	244,3	11,4

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК29	Паста с мясными фрикадельками	80/150	11,3	12,0	17,8	223,1	0,1	2,5	0,0	2,5	41,3	152,4	34,0	2,5
ТТК5	Булочка Сдобная	70	2,1	3,8	20,5	124,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,08	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого		22,0	24,0	83,1	641,1	0,2	5,7	0,0	2,5	376,9	436,1	91,7	3,9
Обед														
ТТК36	Салат из свеклы	100	2,2	8,0	19,2	158,0	0,0	18,3	0,0	0,5	60,3	43,3	36,7	1,7
ТТК47	Уха с фрикадельками	250/20	13,4	10,9	5,1	172,1	0,1	6,6	2,9	1,6	43,87	200,6	39,3	2,1
ТТК26	Наггетсы куриные	100	14,4	9,9	3,9	161,9	0,0	3,1	0,1	1,0	63,6	172,3	28,0	2,5
ТТК54	Рис цветной	180	6,7	4,8	33,0	202,1	0,0	0,5	0,0	3,1	27,4	91,1	32,6	0,8
ТТК20	Компот из сливы с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	Фрукты порц. (яблоко)	100	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		42,2	34,8	114,6	944,2	0,4	65,3	3,1	7,2	232,7	569,5	159,8	10,3
Полдник														
ТТК23	Корж молочный СП	90	0,8	1,5	25,5	118,7	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
966	Кефир	200	0,2	0,1	21,2	86,5	0,2	26,8	0,1	0,8	0,0	5,7	4,4	0,3
	Итого		1,0	1,6	46,7	205,2	0,2	26,8	0,1	0,8	24,2	44,6	19,0	0,4
	Итого за 5 день		65,2	60,4	244,4	1790,5	0,8	97,8	3,2	10,5	633,8	1050,2	270,5	14,6

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 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														
ТТК14	Плов сладкий	200/5	9,5	12,1	45,6	329,3	0,0	0,3	0,0	0,1	79,3	103,5	24,4	0,4
ТТК55	Сыр порционн	20	5,12	5,22	0	68,6	0,01	0,14	46	0,1	10	118	10	0,18
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		22,0	24,1	89,0	668,3	0,1	3,1	46,0	0,2	339,7	424,5	69,9	1,9
Обед														
ТТК8	Горошек зеленый конс.	100	8,2	2,8	18,2	130,8	0,0	3,0	3,3	0,2	5,0	76,7	21,7	0,5
ТТК44	Суп с макаронными изделиями	250	5,8	6,0	12,7	128,0	0,1	10,1	0,0	1,6	34,9	49,3	20,8	0,8
562	Поджарка из свинины	100/30	15,4	13,4	29,0	298,2	0,1	0,3	0,0	0,6	10,6	191,1	24,8	2,8
303	Каша перловая	180	7,8	5,2	26,0	181,8	0,0	0,0	0,0	0,7	23,2	185,9	22,8	1,1
867	Компот из ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	Фрукты (порц.) яблоко	100	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		42,7	28,6	139,3	988,9	0,5	50,2	3,4	4,1	111,2	565,2	113,3	8,4
Полдник														
ТТК9	Горячий бутерброд с сыром	30/20	1,7	8,2	18,1	153,0	0,0	0,0	0,0	0,5	7,6	21,8	4,5	0,5
ТТК16	Кисель из ягод с/м	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Итого		1,7	8,2	44,1	259,0	0,0	1,8	0,0	0,7	19,6	27,8	6,5	0,7
	Итого за 6 день		66,4	60,9	272,4	1916,2	0,6	55,1	49,4	5,0	470,5	1017,5	189,7	11,0

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория от 11 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														
415	Макароны с сыром	150/15	7,2	11,2	22,3	218,8	0,2	2,0	0,5	1,4	156,0	147,3	27,7	1,5
847	Фрукты порц. (яблоко)	150	0,6	0,6	4,5	25,8	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
958	Напиток Кофейный	200	3,4	2,7	13,3	90,9	0,0	0,7	0,0	0,0	70,2	98,2	41,0	1,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		19,6	26,1	82,5	648,9	0,4	6,6	0,6	1,5	595,7	535,9	206,1	3,9
Обед														
ТТК11	Икра свекольная	100	2,0	3,7	12,5	91,0	0,0	5,5	0,0	22,2	43,0	88,0	60,0	1,2
187	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250/10	9,6	7,2	10,5	145,2	0,0	20,5	66,1	0,7	78,8	134,1	34,7	1,5
ТТК56	Суфле куриное с сыром	100	9,9	10,4	1,8	140,0	0,1	0,0	0,0	0,1	30,1	69,3	9,1	0,8
302	Каша гречневая	180	7,4	7,6	33,5	231,7	0,1	1,0	0,0	1,1	61,4	215,6	151,8	4,6
859	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
ТТК22	Кондитерское изделие Печенье	30	1,6	4,7	13,3	101,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	25,5	105,0	1,8
	Итого		35,5	34,3	120,2	931,9	0,2	31,0	66,1	24,2	240,6	580,0	372,4	11,4
Полдник														
ТТК7	Вареники с картофелем со сметаной	150/10	4,1	8,7	16,3	159,9	0,1	0,0	0,0	2,4	33,0	148,5	36,0	2,6
944	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
	Итого		4,3	8,8	31,3	222,9	0,1	0,1	0,0	2,4	38,0	156,7	40,4	3,4
	Итого за 7 день		59,4	69,2	234,0	1803,7	0,7	37,7	66,7	28,1	874,3	1272,6	618,9	18,7

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК24	Котлеты куриные	80	12,0	5,8	0,1	100,6	0,0	2,2	0,1	0,7	45,2	122,5	19,9	1,8
682	Рис отварной	150	3,5	5,3	22,8	152,1	0,0	1,5	0,0	0,8	22,4	76,3	26,5	0,6
50	Огурец соленый	60	0,6	0,1	1,0	6,6	3,0	0,0	0,0	14,0	14,4	8,4	0,4	7,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		23,5	17,9	67,3	529,7	3,1	6,4	0,1	15,5	332,4	410,2	82,3	10,7
Обед														
ТТК28	Огурцы свежие (порц.)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,0	10,0	0,0	0,0	23,0	42,0	8,3	0,7
ТТК40	Солянка Школьная	250	6,8	7,9	16,1	162,7	0,1	7,0	0,0	0,3	22,4	91,9	25,3	1,8
ТТК57	Суфле рыбное с сыром	100	13,3	8,5	12,4	178,8	0,1	0,9	0,0	0,0	53,6	186,4	30,3	1,1
ТТК58	Картофельное пюре	180	4,1	4,7	30,5	180,7	0,1	6,5	0,0	0,2	40,3	96,0	35,4	1,4
ТТК21	Компот из ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	Фрукты (порц.) яблоко	100	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		30,5	22,5	114,9	786,5	0,6	61,2	0,1	1,5	176,8	478,5	122,5	8,2
Полдник														
ТТК4	Булочка с маком	40	0,8	10,1	15,0	154,1	0,0	0,4	0,03	0,6	28,2	74,9	35,1	0,9
966	Кефир	200	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8
	Итого		0,9	10,1	35,4	236,1	0,0	4,4	0,0	0,7	34,2	76,9	37,1	1,7
	Итого за 8 день		54,9	50,5	217,6	1552,3	3,7	72,0	0,2	17,7	543,4	965,6	241,9	20,6

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 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														
390	Каша овсяная молочная	200	14,4	12,7	28,1	284,3	0,1	3,5	0,0	0,9	28,1	133,3	53,3	1,7
ТТК39	Слойка с вишней	65	2,1	3,8	20,5	124,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		23,9	23,2	92,0	679,3	0,2	6,2	0,0	0,9	302,7	375,2	103,4	3,1
Обед														
50	Икра овощная	100	1,3	2,2	4,5	42,5	0,0	4,7	0,0	1,7	27,3	24,7	10,0	0,5
ТТК	Суп с мясными фрикадельками	250/20	3,2	6,4	19,1	161,9	0,1	6,6	2,9	1,6	43,9	200,6	39,3	2,1
293	Бедро куриное запеченное	100	28,0	16,5	0,1	260,9	0,1	2,8	0,1	2,3	56,5	193,6	24,9	2,3
315	Капуста тушеная	180	1,4	8,3	7,6	109,8	0,0	29,5	0,0	0,0	100,4	72,7	35,6	1,4
859	Компот из плодов(яблок)	200	0,20	0,10	21,22	86,51	0,20	26,6	0,06	0,80	7,45	5,74	4,42	0,31
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	Фрукты (порц.) груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого		39,4	34,5	91,0	848,7	0,5	75,2	3,1	6,8	268,6	558,8	136,0	9,6
Полдник														
438	Омлет натуральный	100	1,4	2,5	9,1	64,5	0,0	0,0	0,0	0,0	16,1	25,9	9,7	0,1
ТТК38	Сдоба Ромашка	50	2,1	3,8	11,5	88,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
ТТК19	Компот из клубники с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
	Итого		3,7	6,4	42,8	245,9	0,2	26,8	0,1	0,8	47,8	70,5	28,7	0,47
	Итого за 9 день		67,0	64,1	225,8	1773,9	0,9	108	3,2	8,5	619,1	1004,5	268,1	13,2

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 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														
ТТК59	Плов из птицы	80/150	21,5	30,7	55,2	582,7	0,2	7,5	0,0	5,5	59,5	293,2	76,7	3,1
50	Огурец соленый	60	0,6	0,1	1,0	6,6	3,0	0,0	0,0	14,0	14,4	8,4	0,4	7,0
847	Фрукты (порц.) яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		29,9	37,8	109,9	906,7	3,3	15,2	0,0	19,9	343,3	520,6	124,6	13,7
Обед														
50	Помидор соленый (конс.)	100	2,8	1,5	2,3	34,2	0,0	15,0	0,0	0,0	10,0	35,0	15,0	0,8
ТТК37	Свекольник со сметаной	250/10	7,8	6,2	12,3	136,2	0,1	8,9	0,0	1,4	30,7	43,3	18,3	0,7
ТТК29	Паста с мясными фрикадельками	100/18	13,8	14,6	21,7	271,6	0,1	3,0	0,0	3,0	50,3	185,5	41,4	3,0
ТТК60	Кондитерское изделие Пряник	40	2,8	0,8	30,3	138,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	21,2	4,0	0,4
ТТК20	Компот из сливы с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК50	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
	Итого		32,3	23,9	117,0	813,6	0,4	53,7	0,1	5,2	117,3	336,2	92,9	5,9
Полдник														
ТТК23	Корж молочный СП	90	0,8	1,5	25,5	118,7	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
966	Кефир	200	0,2	0,1	21,2	86,5	0,2	26,8	0,1	0,8	0,0	5,7	4,4	0,3
	Итого		1,0	1,6	46,7	205,2	0,2	26,8	0,1	0,8	24,2	44,6	19,0	0,4
	Итого за 10 день		63,2	63,3	273,6	1925,5	3,9	95,7	0,2	25,9	484,8	901,4	236,5	20,0

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	Мg	Fe
1	66,8	65,6	242,3	1848	0,9	84,8	0,9	13,2	549,4	775,8	179,4	13,4
2	61,7	63,5	205,8	1650,8	0,6	23,3	0,2	21,7	634,4	1083	441,7	17,4
3	62	60,5	241,7	1774,1	0,8	62,2	0,2	6,8	1072	1221	274	10,4
4	59,1	57,5	276	1869,9	0,9	101,9	0,7	10,5	706,5	1000,5	244,3	11,4
5	65,2	60,4	244,4	1790,5	0,8	97,8	3,2	10,5	633,8	1050,2	270,5	14,6
6	66,4	60,9	272,4	1916,2	0,6	55,1	49,4	5	470,5	1017,5	189,7	11
7	59,4	69,2	234	1803,7	0,7	37,7	66,7	28,1	874,3	1272,6	618,9	18,7
8	54,9	50,5	217,6	1552,3	3,7	72	0,2	17,7	543,4	965,6	241,9	20,6
9	67	64,1	225,8	1773,9	0,9	108	3,2	8,5	619,1	1004,5	268,1	13,2
10	63,2	63,3	273,6	1925,5	3,9	95,7	0,2	25,9	484,8	901,4	236,5	20
Всего за 10 дней	625,7	615,5	2433,6	17904,9	13,8	738,5	124,9	147,9	6588,2	10292,1	2965,0	150,7

Средние показатели энергетической ценности и химического состава

к СанПиН 2.4.5.2409-08

	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	Ккал
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей с 11 лет и старше, (СанПиН 2.4.5.2409-08)	54-63	55-65	230-268	1628-1900
Итого за весь период	625,7	615,5	2433,6	17904,9
Среднее значение за период	62,6	61,6	243,4	1790,5

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней
для организации питания детей 11 лет и старше на осенне-зимний период**

к СанПиН 2.4.5.2409-08

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы (нетто, г) 11 лет и старше	Среднесуточная норма (нетто, г) 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
2	Хлеб	200	120	1200	1060	88	140	12	-	-
3	Мука пшеничная	20	12	120	120	100	-	-	-	-
4	Крупы, бобовые	50	30	300	300	100	-	-	-	-
5	Макаронные изделия	20	12	120	120	100	-	-	-	-
6	Картофель	188	113	1128	1128	100	-	-	-	-
7	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	1920	100	-	-	-	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1050	95	50	-	-	-
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	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	Колбасные изделия	19,6	11,76	117,6	9	7,6	108,6	92,4	-	-
14	Молоко (2,5%)	300	180	1800	2640	147	-	-	840	47
15	Творог 9%	60	36	360	200	56	160	45	-	-
16	Сыр	11,8	7,08	70,8	70,8	100	-	-	-	-
17	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
18	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
19	Масло растительное	18	10,8	108	108	100	-	-	-	-
20	Яйцо	1шт./ (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
21	Сахар	45	27	270	240	100	-	-	-	-
22	Кондитерские изделия	15	9	90	60	67	-	-	-	-
23	Чай	0,4	0,24	2,4	2,4	100	-	-	-	-
24	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	12	12	100	-	-	-	-
25	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, 2008 г.
2. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ГУ НИИ Питания, 2002 г

Пояснение

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