|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:**  Руководитель управления Роспотребнадзора  по Белгородской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Е. Оглезнева  **СОГЛАСОВАНО:**  Руководитель управления образования г. Старого Оскола  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Е. Дереча |  | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор ООО «Фабрика Социального питания»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С. Семикопенко |

**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**

**г. Старый Оскол 2022-2023 уч. год**

**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** | **Ca** | **P** | **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** | **Ca** | **P** | **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 | В1 | С | А | Е | Ca | P | 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** | **100/180** | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **Витамины, (мг)** | | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **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 Петербуржский 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** | **Ca** | **P** | **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 | 43,875 | 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 | В1 | С | А | Е | Ca | P | 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 порционно** | | **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 | В1 | С | А | Е | Ca | P | 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** | **Ca** | **P** | **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 | В1 | С | А | Е | Ca | P | 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 | В1 | С | А | Е | Ca | P | 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** | **100/1802** | 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 | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | 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 рецептур 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.