

День: понедельник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.80	10.20	30.80	239.00	0.06	0.08	1.12	61.72	127.40	19.40	112.60	0.40
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0.80	2.40	5.90	48.40	0.20	0.50	0.20	0.30	3.65	12.75	52.50	0.90
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	<b>Итого</b>		<b>12.48</b>	<b>19.02</b>	<b>61.10</b>	<b>469.66</b>	<b>0.36</b>	<b>3.18</b>	<b>1.36</b>	<b>62.02</b>	<b>382.15</b>	<b>213.55</b>	<b>195.90</b>	<b>1.78</b>
<b>Обед</b>														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	100	1.10	6.10	4.70	79.10	0.00	20.00	0.00	3.10	17.50	32.80	17.70	0.80
ТТК 3.12	Помидор соленый	100	1.10	0.10	3.50	19.30	0.01	15.00	0.00	0.70	10.00	35.00	15.00	0.80
	Среднее по группе:		1.10	3.10	4.10	49.20	0.01	17.50	0.00	1.90	13.75	33.90	16.35	0.80
101 [4]	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	7.15	7.56	45.00	277.13	0.05	29.50	0.02	3.99	54.25	105.50	36.75	1.71
ТТК 5.37	Фрикассе из курицы	100/30	32.63	32.11	44.85	609.31	0.00	0.13	1.43	3.64	42.12	67.99	301.34	4.42
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	0.14	0.14	25.09	102.24	0.00	0.02	0.81	0.07	12.76	4.63	3.96	0.86
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200	15.33	1.33	98.67	470.00	0.00	0.00	0.00	2.00	40.00	130.00	28.00	2.00
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.50	15.80	79.20	0.10	0.00	0.00	0.60	11.60	60.00	18.80	1.60
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	0.20	0.20	4.90	23.50	0.00	0.00	5.00	0.10	8.00	4.50	5.50	1.10
	<b>Итого</b>		<b>59.16</b>	<b>44.95</b>	<b>238.41</b>	<b>1610.58</b>	<b>0.15</b>	<b>47.15</b>	<b>7.26</b>	<b>12.30</b>	<b>182.48</b>	<b>406.52</b>	<b>410.70</b>	<b>12.50</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9.00	7.80	17.30	179.80	0.10	1.70	0.60	1.10	232.80	38.10	146.60	1.20
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	27.88	113.60	0.00	0.02	0.90	0.08	14.18	5.14	4.40	0.96
	<b>Итого</b>		<b>9.16</b>	<b>7.96</b>	<b>45.18</b>	<b>293.40</b>	<b>0.10</b>	<b>1.72</b>	<b>1.50</b>	<b>1.18</b>	<b>246.98</b>	<b>43.24</b>	<b>151.00</b>	<b>2.16</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>65.76</b>	<b>69.38</b>	<b>247.79</b>	<b>1901.63</b>	<b>0.59</b>	<b>5.41</b>	<b>81.17</b>	<b>74.76</b>	<b>763.85</b>	<b>485.84</b>	<b>883.25</b>	<b>14.58</b>

День: вторник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223 [4]	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/10	30.45	23.31	58.80	567.00	0.13	0.99	0.15	0.86	410.76	451.92	55.86	1.26
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Фрукты (порц.) Персик	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
	<b>Итого</b>		<b>37.73</b>	<b>29.93</b>	<b>97.50</b>	<b>816.76</b>	<b>0.29</b>	<b>18.59</b>	<b>0.19</b>	<b>2.56</b>	<b>691.86</b>	<b>684.32</b>	<b>110.66</b>	<b>2.64</b>
<b>Обед</b>														
13 [5]	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.00	2.33	67.33	0.00	0.00	95.00	2.67	21.83	13.33	40.00	0.50
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1.83	3.00	6.00	57.83	0.00	0.00	6.33	2.33	36.50	13.33	36.50	0.83
	Среднее значение по группе:	0	1.25	4.50	4.17	62.58	0.00	0.00	50.67	2.50	29.17	13.33	38.25	0.67
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5.48	5.27	16.54	148.25	0.00	0.23	5.83	2.43	42.68	35.58	88.10	2.05
265[4]	Плов из свинины	100/180	30.80	31.64	48.44	601.16	0.00	0.28	2.52	5.32	26.60	73.36	373.52	5.04
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0.28	0.10	32.88	133.58	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
ТТК 2.23	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 2.24	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
	<b>Итого</b>		<b>44.12</b>	<b>42.40</b>	<b>141.51</b>	<b>1138.57</b>	<b>0.13</b>	<b>0.51</b>	<b>78.31</b>	<b>11.56</b>	<b>134.72</b>	<b>229.05</b>	<b>536.35</b>	<b>10.64</b>
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0.58	0.06	30.20	123.66	0.00	0.00	1.10	0.18	15.70	3.36	16.32	0.38
	<b>Итого</b>		<b>4.58</b>	<b>4.76</b>	<b>58.00</b>	<b>293.66</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>1.11</b>	<b>2.18</b>	<b>31.70</b>	<b>47.36</b>	<b>22.32</b>	<b>0.98</b>
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>86.43</b>	<b>77.09</b>	<b>297.01</b>	<b>2248.99</b>	<b>0.47</b>	<b>19.09</b>	<b>79.61</b>	<b>16.30</b>	<b>858.28</b>	<b>960.73</b>	<b>669.33</b>	<b>14.26</b>

День: среда

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-16к-202	Каша "Дружба"	200	5.00	7.00	24.00	178.00	0.04	0.08	0.54	0.06	115.00	27.00	123.00	0.60
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4.00	4.70	27.80	170.00	0.06	0.00	0.01	2.00	16.00	44.00	6.00	0.60
	Фрукты (порц.) Яблоко	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
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	<b>Итого</b>		<b>15.48</b>	<b>18.72</b>	<b>90.90</b>	<b>600.76</b>	<b>0.20</b>	<b>2.68</b>	<b>15.59</b>	<b>2.36</b>	<b>406.10</b>	<b>265.90</b>	<b>176.30</b>	<b>4.98</b>
<b>Обед</b>														
13 [5]	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.00	2.33	67.33	0.00	0.00	95.00	2.67	21.83	13.33	40.00	0.50
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.81	0.02	5.55	0.00	2.31	23.28	28.24	13.44	0.61
	Среднее по группе:		0.76	5.56	2.47	63.57	0.01	2.78	47.50	2.49	22.56	20.79	26.72	0.56
ТТК 4.8	Суп из овощей с гречками (из пшеничного хлеба)	250/15	2.86	3.03	18.00	110.85	0.02	11.80	0.01	1.60	21.70	42.20	14.70	0.69
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	100/180	25.10	24.70	34.50	468.70	0.00	0.10	1.10	2.80	32.40	52.30	231.80	3.40
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	27.88	113.60	0.00	0.02	0.90	0.08	14.18	5.14	4.40	0.96
ТТК 2.23	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 2.24	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
	Фрукты (порц.) Яблоко	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
	<b>Итого</b>		<b>35.80</b>	<b>34.93</b>	<b>137.04</b>	<b>1020.22</b>	<b>0.15</b>	<b>14.70</b>	<b>64.51</b>	<b>8.41</b>	<b>137.34</b>	<b>234.93</b>	<b>323.22</b>	<b>11.30</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.18	Пирог сытный	150	13.95	9.00	33.30	270.30	4.50	2.25	0.00	5.10	246.00	207.15	25.50	2.40
416 [5]	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	0.06	1.58	0.02	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	<b>Итого</b>		<b>18.03</b>	<b>12.54</b>	<b>50.88</b>	<b>388.82</b>	<b>4.56</b>	<b>3.83</b>	<b>0.02</b>	<b>5.10</b>	<b>398.22</b>	<b>331.71</b>	<b>46.84</b>	<b>2.88</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>69.31</b>	<b>66.19</b>	<b>278.82</b>	<b>2009.80</b>	<b>4.91</b>	<b>21.21</b>	<b>80.12</b>	<b>15.87</b>	<b>941.66</b>	<b>832.54</b>	<b>546.36</b>	<b>19.16</b>

День: четверг

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	120	1.20	7.20	62.40	300.00	0.00	0.15	0.00	2.10	8.40	30.00	75.60	1.65
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30	2.80	1.80	6.70	54.10	0.00	0.90	0.50	1.00	49.20	5.10	41.40	0.50
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0.80	2.40	5.90	48.40	0.20	0.50	0.20	0.30	3.65	12.75	52.50	0.90
377 [4]	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	15.20	61.50	0.00	0.00	2.84	0.02	14.20	2.40	4.40	0.36
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	<b>Итого</b>		<b>10.74</b>	<b>17.82</b>	<b>99.60</b>	<b>585.80</b>	<b>0.30</b>	<b>4.15</b>	<b>3.54</b>	<b>3.42</b>	<b>315.45</b>	<b>230.25</b>	<b>201.90</b>	<b>3.61</b>
<b>Обед</b>														
33 [5]	Салат из свеклы	100	1.33	6.00	8.33	93.83	0.00	0.00	9.50	2.67	35.00	20.83	40.83	1.33
ТТК 4.17	Суп картофельный с пельменями	250/20	3.30	6.40	5.70	147.00	0.00	1.00	10.20	1.80	30.20	28.70	88.10	1.30
ТТК 5.10	Котлеты куриные	100	14.10	19.30	9.70	277.00	0.00	0.10	0.00	3.40	18.40	15.10	127.60	1.40
378 [5]	Каша перловая рассыпчатая	180	5.35	4.86	37.98	216.95	23.22	0.05	0.00	0.70	23.81	22.77	185.69	1.06
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	32.02	131.52	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
ТТК 2.23	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 2.24	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
	Фрукты (порц.) Яблоко	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
	<b>Итого</b>		<b>31.66</b>	<b>38.15</b>	<b>147.92</b>	<b>1129.81</b>	<b>23.35</b>	<b>1.17</b>	<b>35.38</b>	<b>10.52</b>	<b>186.39</b>	<b>219.36</b>	<b>511.26</b>	<b>11.50</b>
<b>Полдник</b>														
210 [4]	Омлет натуральный	200	18.58	33.10	3.52	386.34	0.14	0.34	0.44	1.00	137.44	301.04	21.52	3.52
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.13	9.87	47.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	13.00	2.80	0.20
ТТК 7.5	Компот из плодов с/м (клубника)	200	0.28	0.10	32.88	133.58	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
	<b>Итого</b>		<b>20.39</b>	<b>33.33</b>	<b>46.27</b>	<b>566.92</b>	<b>0.14</b>	<b>0.34</b>	<b>19.74</b>	<b>1.36</b>	<b>155.22</b>	<b>319.82</b>	<b>31.70</b>	<b>4.20</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>62.79</b>	<b>89.31</b>	<b>293.78</b>	<b>2282.53</b>	<b>23.79</b>	<b>5.66</b>	<b>58.66</b>	<b>15.30</b>	<b>657.06</b>	<b>769.43</b>	<b>744.86</b>	<b>19.31</b>

День: пятница

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-3г-2020	Макароны с сыром	200	10.60	9.60	38.20	280.80	0.06	0.06	0.06	0.94	168.00	133.40	14.60	1.00
	Фрукты (порц.) Яблоко	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	118.52	0.06	1.58	0.02	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	<b>Итого</b>		<b>21.08</b>	<b>20.14</b>	<b>79.88</b>	<b>591.62</b>	<b>0.22</b>	<b>4.24</b>	<b>15.08</b>	<b>1.24</b>	<b>584.22</b>	<b>451.46</b>	<b>80.44</b>	<b>4.98</b>
<b>Обед</b>														
29 [4]	Салат из сырых овощей	100	1.00	6.00	3.70	73.90	0.00	13.20	0.00	0.50	25.00	35.00	18.00	0.60
179 [1]	Рассольник Петербургский с крупой (перловой) со сметаной	250/10	2.35	6.62	16.94	136.75	0.01	0.15	17.54	2.45	35.45	31.90	72.95	0.97
ТТК 5.30	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100/30	18.46	5.33	2.99	137.28	0.00	0.13	1.43	2.47	62.40	74.23	292.37	1.30
339 [5]	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.68	0.04	0.16	21.80	0.22	44.37	33.30	103.91	1.21
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	32.88	133.58	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
ТТК 2.23	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 2.24	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
	<b>Итого</b>		<b>28.83</b>	<b>24.07</b>	<b>100.78</b>	<b>740.19</b>	<b>0.04</b>	<b>13.64</b>	<b>60.07</b>	<b>6.19</b>	<b>189.00</b>	<b>206.21</b>	<b>500.21</b>	<b>4.96</b>
<b>Полдник</b>														
218 [4]	Вареники ленивые отварные с йогуртом	200/10	26.46	13.02	26.25	328.02	0.08	0.59	0.11	0.53	214.62	270.27	34.02	0.63
ТТК 7.5	Компот из плодов с/м (абрикос)	200	0.40	0.00	27.20	110.40	0.00	0.00	1.80	0.40	18.00	4.00	10.00	0.20
	<b>Итого</b>		<b>26.86</b>	<b>13.02</b>	<b>53.45</b>	<b>438.42</b>	<b>0.08</b>	<b>0.59</b>	<b>1.91</b>	<b>0.93</b>	<b>232.62</b>	<b>274.27</b>	<b>44.02</b>	<b>0.83</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>76.77</b>	<b>57.23</b>	<b>234.11</b>	<b>1770.23</b>	<b>0.35</b>	<b>18.47</b>	<b>77.05</b>	<b>8.36</b>	<b>1005.84</b>	<b>931.94</b>	<b>624.67</b>	<b>10.77</b>

День: понедельник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8.00	12.40	35.80	288.60	0.04	0.18	0.92	0.60	142.40	67.40	223.80	1.60
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	100	6.00	12.00	49.00	330.00	0.13	0.00	0.00	1.70	7.00	63.00	25.00	1.40
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	<b>Итого</b>		<b>19.88</b>	<b>30.82</b>	<b>109.20</b>	<b>800.86</b>	<b>0.27</b>	<b>2.78</b>	<b>0.96</b>	<b>2.30</b>	<b>400.50</b>	<b>311.80</b>	<b>279.60</b>	<b>3.48</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1.83	3.00	6.00	57.83	0.00	0.00	6.33	2.33	36.50	13.33	36.50	0.83
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5.48	5.27	16.54	148.25	0.00	0.23	5.83	2.43	42.68	35.58	88.10	2.05
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	100/180	19.60	28.00	50.40	532.00	0.00	0.28	17.08	12.60	137.20	175.00	669.20	7.00
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	32.88	133.58	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
ТТК 2.23	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 2.24	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
	<b>Итого</b>		<b>33.51</b>	<b>37.26</b>	<b>145.30</b>	<b>1064.66</b>	<b>0.13</b>	<b>0.51</b>	<b>48.54</b>	<b>18.67</b>	<b>252.66</b>	<b>330.69</b>	<b>830.28</b>	<b>12.76</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9.00	7.80	17.30	179.80	0.10	1.70	0.60	1.10	232.80	38.10	146.60	1.20
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	27.88	113.60	0.00	0.02	0.90	0.08	14.18	5.14	4.40	0.96
	<b>Итого</b>		<b>9.16</b>	<b>7.96</b>	<b>45.18</b>	<b>293.40</b>	<b>0.10</b>	<b>1.72</b>	<b>1.50</b>	<b>1.18</b>	<b>246.98</b>	<b>43.24</b>	<b>151.00</b>	<b>2.16</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>62.55</b>	<b>76.04</b>	<b>299.68</b>	<b>2158.92</b>	<b>0.50</b>	<b>5.01</b>	<b>51.00</b>	<b>22.15</b>	<b>900.14</b>	<b>685.73</b>	<b>1260.88</b>	<b>18.40</b>

День: вторник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
121 [4]	Суп молочный с крупой (пшенной)	200	3.00	3.60	6.20	71.20	0.02	0.04	0.66	0.02	127.60	14.20	91.00	0.12
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24
416 [5]	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	0.06	1.58	0.02	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	Фрукты (порц.) Персик	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
	<b>Итого</b>		<b>9.98</b>	<b>7.92</b>	<b>48.36</b>	<b>309.56</b>	<b>0.16</b>	<b>16.62</b>	<b>0.68</b>	<b>2.06</b>	<b>313.62</b>	<b>202.76</b>	<b>138.94</b>	<b>1.74</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.9	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 3.10	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
	Среднее 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
103 [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
ТТК 5.28	Рулет рыбный	100	13.60	10.80	5.40	177.60	0.00	0.10	3.90	4.10	58.30	57.60	250.00	1.60
339 [5]	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.68	0.04	0.16	21.80	0.22	44.37	33.30	103.91	1.21
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	27.88	113.60	0.00	0.02	0.90	0.08	14.18	5.14	4.40	0.96
ТТК 2.23	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 2.24	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
	<b>Итого</b>		<b>26.55</b>	<b>20.46</b>	<b>111.40</b>	<b>747.13</b>	<b>0.17</b>	<b>7.78</b>	<b>34.85</b>	<b>6.85</b>	<b>189.25</b>	<b>252.59</b>	<b>457.41</b>	<b>7.77</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4.00	4.70	27.80	170.00	0.06	0.00	0.01	2.00	16.00	44.00	6.00	0.60
ТТК 7.5	Компот из плодов с/м (клубника)	200	0.20	0.00	19.60	79.20	0.80	0.00	14.80	0.20	6.20	4.00	4.60	0.40
	<b>Итого</b>		<b>4.20</b>	<b>4.70</b>	<b>47.40</b>	<b>249.20</b>	<b>0.86</b>	<b>0.00</b>	<b>14.81</b>	<b>2.20</b>	<b>22.20</b>	<b>48.00</b>	<b>10.60</b>	<b>1.00</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>40.73</b>	<b>33.08</b>	<b>207.16</b>	<b>1305.89</b>	<b>1.19</b>	<b>24.40</b>	<b>50.34</b>	<b>11.11</b>	<b>525.07</b>	<b>503.35</b>	<b>606.95</b>	<b>10.51</b>

День: среда

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	200/10	30.66	10.50	113.40	513.03	0.13	0.99	0.15	0.86	410.76	451.92	55.86	1.26
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24
	Фрукты (порц.) Яблоко	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
	Молоко	150	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	<b>Итого</b>		<b>38.64</b>	<b>18.10</b>	<b>162.78</b>	<b>818.13</b>	<b>0.25</b>	<b>3.59</b>	<b>15.19</b>	<b>1.50</b>	<b>689.66</b>	<b>659.82</b>	<b>105.76</b>	<b>5.28</b>
<b>Обед</b>														
33 [5]	Салат из свеклы	100	1.33	6.00	8.33	93.83	0.00	0.00	9.50	2.67	35.00	20.83	40.83	1.33
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 /10	2.02	6.45	8.25	105.75	0.01	0.11	25.78	2.40	58.25	28.13	50.00	0.83
	щи	250	1.77	4.95	7.90	89.75	0.00	0.06	15.78	2.35	49.25	22.13	49.00	0.83
	сметана	10	0.25	1.50	0.35	16.00	0.01	0.05	10.00	0.05	9.00	6.00	1.00	0.00
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	100/180	21.48	21.15	29.55	401.73	0.00	0.09	0.90	2.40	27.75	44.82	198.66	2.94
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200	0.66	0.10	32.02	131.52	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
ТТК 2.23	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 2.24	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
	<b>Итого</b>		<b>31.81</b>	<b>34.59</b>	<b>117.64</b>	<b>925.83</b>	<b>0.13</b>	<b>0.22</b>	<b>36.86</b>	<b>9.12</b>	<b>175.98</b>	<b>212.24</b>	<b>342.03</b>	<b>8.20</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.8	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200/10	12.47	10.21	44.94	321.51	0.15	2.44	0.08	2.75	100.80	128.73	30.45	36.86
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
	<b>Итого</b>		<b>12.55</b>	<b>10.23</b>	<b>59.94</b>	<b>381.97</b>	<b>0.15</b>	<b>2.44</b>	<b>0.12</b>	<b>2.75</b>	<b>111.90</b>	<b>130.13</b>	<b>33.25</b>	<b>37.14</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>83.00</b>	<b>62.92</b>	<b>340.36</b>	<b>2125.93</b>	<b>0.53</b>	<b>6.24</b>	<b>52.17</b>	<b>13.37</b>	<b>977.54</b>	<b>1002.19</b>	<b>481.04</b>	<b>50.61</b>



День: четверг

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.80	10.20	30.80	239.00	0.06	0.08	1.12	61.72	127.40	19.40	112.60	0.40
7 [5]	Сыр порц.	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	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24
377 [4]	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	15.20	61.50	0.00	0.00	2.84	0.02	14.20	2.40	4.40	0.36
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	<b>Итого</b>		<b>17.88</b>	<b>23.10</b>	<b>65.68</b>	<b>546.30</b>	<b>0.18</b>	<b>2.82</b>	<b>4.01</b>	<b>62.18</b>	<b>561.40</b>	<b>314.80</b>	<b>154.60</b>	<b>1.40</b>
<b>Обед</b>														
29 [4]	Салат из сырых овощей	100	1.00	6.00	3.70	73.90	0.00	13.20	0.00	0.50	25.00	35.00	18.00	0.60
ТТК 4.5	Свекольник	250	1.75	7.00	15.50	131.00	0.00	0.25	10.25	1.75	35.00	20.75	49.25	1.50
ТТК 5.12	Котлеты "Нежные"	100	8.20	11.40	5.40	157.00	0.10	0.10	1.10	1.50	24.00	17.70	136.00	1.60
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.30	6.95	46.22	288.58	0.02	0.29	0.00	0.72	18.47	162.58	243.99	5.58
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200	0.66	0.10	32.02	131.52	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
	Фрукты (порц.) Яблоко	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 2.23	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 2.24	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
	<b>Итого</b>		<b>28.82</b>	<b>32.94</b>	<b>157.03</b>	<b>1045.50</b>	<b>0.24</b>	<b>13.86</b>	<b>27.03</b>	<b>6.42</b>	<b>181.45</b>	<b>367.99</b>	<b>516.28</b>	<b>15.68</b>
<b>Полдник</b>														
210 [4]	Омлет натуральный	200	18.58	33.10	3.52	386.34	0.14	0.34	0.44	1.00	137.44	301.04	21.52	3.52
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.13	9.87	47.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	13.00	2.80	0.20
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0.58	0.06	30.20	123.66	0.00	0.00	1.10	0.18	15.70	3.36	16.32	0.38
	<b>Итого</b>		<b>20.69</b>	<b>33.29</b>	<b>43.59</b>	<b>557.00</b>	<b>0.14</b>	<b>0.34</b>	<b>1.54</b>	<b>1.38</b>	<b>157.14</b>	<b>317.40</b>	<b>40.64</b>	<b>4.10</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>67.40</b>	<b>89.33</b>	<b>266.29</b>	<b>2148.80</b>	<b>0.57</b>	<b>17.02</b>	<b>32.58</b>	<b>69.98</b>	<b>899.99</b>	<b>1000.19</b>	<b>711.52</b>	<b>21.18</b>

День: пятница

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.19	Паста с ветчиной и сыром	80/180	14.45	17.20	38.70	374.17	0.01	0.15	0.35	4.55	65.00	17.65	90.10	3.85
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Фрукты (порц.) Яблоко	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
	<b>Итого</b>		<b>20.93</b>	<b>24.22</b>	<b>77.80</b>	<b>626.93</b>	<b>0.11</b>	<b>2.75</b>	<b>15.39</b>	<b>4.85</b>	<b>340.10</b>	<b>212.55</b>	<b>137.40</b>	<b>7.63</b>
<b>Обед</b>														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	100	1.10	6.10	4.70	79.10	0.00	20.00	0.00	3.10	17.50	32.80	17.70	0.80
ТТК 3.12	Помидор соленый	100	1.10	0.10	3.50	19.30	0.01	15.00	0.00	0.70	10.00	35.00	15.00	0.80
	Среднее по группе:		1.10	3.10	4.10	49.20	0.01	17.50	0.00	1.90	13.75	33.90	16.35	0.80
ТТК 4.6	Солянка рыбная /	250	9.75	6.50	14.50	160.75	1.25	11.25	3.25	8.25	43.25	146.25	46.00	3.00
ТТК 4.19	Суп рыбный из минтая	250/15	5.57	4.24	10.60	104.68	0.00	6.36	0.53	2.12	39.22	128.79	40.02	1.06
	Среднее по группе:		7.66	5.37	12.55	132.71	0.63	8.81	1.89	5.19	41.24	137.52	43.01	2.03
ТТК 5.17	Наггетсы куриные	100	19.30	20.20	4.80	287.00	0.10	0.10	0.40	2.10	24.40	18.90	163.40	2.00
378 [5]	Рис припущенный	180	4.32	4.82	44.96	240.62	23.22	0.04	0.00	0.31	7.09	30.55	93.37	0.63
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	32.88	133.58	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
ТТК 2.23	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 2.24	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
	<b>Итого</b>		<b>38.97</b>	<b>34.49</b>	<b>138.78</b>	<b>1036.12</b>	<b>24.08</b>	<b>26.44</b>	<b>21.59</b>	<b>10.80</b>	<b>122.76</b>	<b>327.65</b>	<b>352.60</b>	<b>8.34</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	150	16.35	9.90	40.80	314.10	0.14	0.59	0.08	5.00	143.40	208.20	26.70	1.20
416 [5]	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	0.06	1.58	0.02	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	<b>Итого</b>		<b>20.43</b>	<b>13.44</b>	<b>58.38</b>	<b>432.62</b>	<b>0.20</b>	<b>2.17</b>	<b>0.10</b>	<b>5.00</b>	<b>295.62</b>	<b>332.76</b>	<b>48.04</b>	<b>1.68</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>80.33</b>	<b>72.15</b>	<b>274.96</b>	<b>2095.66</b>	<b>24.38</b>	<b>31.36</b>	<b>37.08</b>	<b>20.65</b>	<b>758.48</b>	<b>872.96</b>	<b>538.04</b>	<b>17.65</b>

**Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней**

День недели	Пищевые вещества, (г)			есякая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	65.76	69.38	247.79	1901.63	0.59	5.41	81.17	74.76	763.85	485.84	883.25	14.58
2	86.43	77.09	297.01	2248.99	0.47	19.09	79.61	16.30	858.28	960.73	669.33	14.26
3	69.31	66.19	278.82	2009.80	4.91	21.21	80.12	15.87	941.66	832.54	546.36	19.16
4	62.79	89.31	293.78	2282.53	23.79	5.66	58.66	15.30	657.06	769.43	744.86	19.31
5	76.77	57.23	234.11	1770.23	0.35	18.47	77.05	8.36	1005.84	931.94	624.67	10.77
6	62.55	76.04	299.68	2158.92	0.50	5.01	51.00	22.15	900.14	685.73	1260.88	18.40
7	40.73	33.08	207.16	1305.89	1.19	24.40	50.34	11.11	525.07	503.35	606.95	10.51
8	83.00	62.92	340.36	2125.93	0.53	6.24	52.17	13.37	977.54	1002.19	481.04	50.61
9	67.40	89.33	266.29	2148.80	0.57	17.02	32.58	69.98	899.99	1000.19	711.52	21.18
10	80.33	72.15	274.96	2095.66	24.38	31.36	37.08	20.65	758.48	872.96	538.04	17.65
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>695.07</b>	<b>692.72</b>	<b>2739.94</b>	<b>20048.39</b>	<b>57.26</b>	<b>153.86</b>	<b>599.77</b>	<b>267.83</b>	<b>8287.90</b>	<b>8044.89</b>	<b>7066.92</b>	<b>196.42</b>

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней**

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы (нетто, г) 12 лет и старше	Среднесуточная норма (нетто, г) 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	200	120	1200	1060	88	140	12	-	-
2	Мука пшеничная	20	12	120	120	100	-	-	-	-
3	Крупы, бобовые	50	30	300	300	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	20	12	120	120	100	-	-	-	-
5	Картофель	188	113	1128	1128	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	1920	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	78	46.8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыплята 1 кат. (нетто)	53	31.8	318	318	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	77	46.2	462	300	65	162	35	-	-
13	Молоко	300	180	1800	2520	140	-	-	720	40
14	Творог 9%	60	36	360	360	100	-	-	-	-
15	Сыр	11.8	7.08	70.8	64	90	6.8	10	-	-
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10.8	108	108	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1шт./ (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	240	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	40	44	50	56	-	-
22	Чай	0.4	0.24	2.4	2.4	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1.2	12	12	100	-	-	-	-
24	Соль	7	4.2	42	42	100	-	-	-	-

## Библиография

1. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 .-640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

---

### Пояснение

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