СОГЛАСОВАНО:
Директор:
МБОУ "Крапивенская ООШ"
_____ Малахова Е.Н.
"31" 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Фабрика социального питания1"
_____ Семиконенко Д.С.
"31" августа 2024 г.

Примерное десятидневное меню
для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Шебекинского городского округа
для возраста обучающихся с 12 и старше

2024-2025 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		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
						Завтрак								
ТТК 1.10.	Макароны отварные с сыром	250	13,38	11,73	47,75	349,98	58,00	0,10	0,75	1,30	215,13	18,25	171,00	1,28
ТТК 4.1	Помидор свежий/	40	0,44	0,08	1,4	8,08	31,92	0,016	4	0,28	4,928	6,96	9,04	0,312
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32
	Изделия кондитерские****	60	5,58	5,34	10,80	113,58	60,00	0,04	3,06	0,18	45,24	10,74	72,48	0,42
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	550	19,62	18,99	76,67	555,96	118,04	0,15	7,69	2,32	277,97	38,01	262,66	2,78
						Обед								
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты (с морковью)/	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60
ТТК 4.10	Помидор соленый**	100	1,00	0,10	3,20	17,70	0,00	0,01	6,00	0,70	8,80	13,05	30,45	0,70
ТТК 5.2	Суп картофельный с крупой гречневой, цыпленком	250/ 10	7,16	8,40	17,83	175,52	135,83	0,11	1,16	0,68	18,50	41,32	110,01	1,65
ТТК 6.20	Плов	200	14,16	22,49	37,42	408,73	143,4	0,37	0,69	1,34	9,89	29,55	207,36	1,98
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	840	28,62	31,91	120,73	881,27	280,31	0,69	28,79	3,68	60,75	102,58	419,90	6,79
						Полдник								
ТТК 3.23	Оладьи с повидлом	150/ 10	9,52	13,44	38	311,04	6,555	0,12	0,5	2,01	17,63	14,215	81,39	1,195
ТТК 8.16	Кисель ягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	360	9,66	13,5	60,36	401,58	8,095	0,12	12,5	2,01	26,01	18,255	91,71	1,415
	Итого за 1 день	1750	57,89	64,40	257,76	1838,81	406,44	0,97	48,98	8,01	364,73	158,85	774,27	10,98

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		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
						Завтрак								
ТТК 6.9	Суфле куриное, запеченное со сметаной	120	16,15	18,11	12,01	275,64	330,06	0,19	3,02	1,44	28,34	48,65	176,63	1,75
ТТК 4.4	Огурец свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2
ТТК 4.15	Кукуруза консервированная*	40	0,8	0,32	4,88	25,6	0,8	0,08	1,04	0,12	1,6	6	18,4	0,144
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Фрукт ***	200	3,2	1	42	189,8	0	0,08	20	0,8	16	84	56	1,2
	Итого	580	**21,79**	**19,99**	**83,87**	**599,32**	**331,06**	**0,37**	**27,98**	**2,62**	**53,18**	**143,79**	**268,39**	**3,80**
						Обед								
ТТК 4.5	Салат из свеклы	100	1,28	5,37	7,30	82,65	1,09	0,01	3,65	0,64	29,69	17,46	34,22	1,11
ТТК 5.10	Рассольник петербургский	250	2,48	4,80	17,20	121,90	127,93	0,08	1,78	0,73	18,08	25,10	71,95	0,95
ТТК 6.6	Цыплята (бедро н/к) запеченые	100	15,61	14,80	0,43	197,36	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26
ТТК 7.12	Картофель, тушеный с овощами	180	3,91	5,53	29,32	182,65	162,59	0,16	1,10	0,79	23,85	44,05	108,00	1,66
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	910	**28,93**	**31,26**	**123,41**	**890,68**	**344,19**	**0,49**	**7,53**	**3,29**	**143,77**	**118,25**	**428,07**	**6.76**
						Полдник								
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Детские"	120	10,97	12,89	37,30	309,05	88,56	0,04	0,04	1,55	120,76	15,52	142,22	1,51
ТТК 4.1	Помидор свежий/	30	0,33	0,06	1,05	6,06	23,94	0,01	3,00	0,21	3,70	5,22	6,78	0,23
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,00	0,03	3,00	0,06	6,00	6,30	18,60	0,21
ТТК 8.6	Напиток из цитрусовых (лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	Итого	350	**11,4**	**13,0**	**53,7**	**377,4**	**112,7**	**0,0**	**5,6**	**1,8**	**130,5**	**22,4**	**152,1**	**1,9**
	Итого за 2 день	1840	**62,14**	**64,21**	**261,03**	**1867,36**	**787,95**	**0,91**	**41,11**	**7,71**	**327,48**	**284,45**	**848,52**	**12,42**

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
					Завтрак									
ТТК 1.5.	Каша Дружба	250	7,25	3,75	40,25	224,9	17,6	0,125	0,675	0,15	144,75	42,25	177,5	0,875
	Изделия кондитерские****	40	3,72	5,07	7,20	89,28	40,00	0,03	2,04	0,12	30,16	7,16	48,32	0,28
ТТК 3.3	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	0,6
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,4	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,9	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	560	**23,0**	**18,53**	**89,49**	**617,93**	**105,08**	**0,19**	**3,41**	**1,22**	**469,85**	**86,96**	**457,02**	**2,59**
					Обед									
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)/	100	0,88	5,43	3,25	65,37	38,30	0,04	7,73	0,95	15,14	14,71	27,51	0,63
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	0,07	2,53	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	250/ 10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,02	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,51	14,12	7,17	197,82	32,49	0,11	2,23	0,65	18,68	11,98	109,56	1,22
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	920	**28,38**	**32,59**	**122,25**	**895,85**	**232,33**	**0,63**	**30,71**	**3,81**	**109,11**	**201,71**	**469,30**	**9,39**
					Полдник									
ТТК 3.7	Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	5,94	6,24	38,72	234,82	84,00	0,06	0,84	2,54	72,50	17,98	134,43	1,34
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152,00	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,60
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	380	9	11,87	52,02	349,49	1242,64	0,12	3,06	3,38	152,62	59,64	226,77	2,70
	Итого за 3 день	1860	60,04	62,99	263,76	1863,27	1580,05	0,94	37,18	8,40	731,58	348,31	1153,10	14,69

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
						Завтрак								
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	200/ 10	18,33	10,12	47,67	355,03	48,53	0,10	0,94	0,36	147,70	36,13	161,61	1,09
ТТК 3.3	Батон пектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	640	25,49	21,52	81,91	623,23	101,97	0,15	2,02	0,80	369,62	66,91	341,00	2,27
						Обед								
ТТК 4.6	Салат из моркови с зеленым горошком/	100	1,41	3,04	6,12	57,48	999,96	0,05	3,00	0,67	25,70	30,54	48,85	0,63
ТТК 4.9	Салат из соленых огурцов с луком**	100	0,92	4,52	2,52	54,39	0,00	0,02	5,08	0,58	24,78	14,38	29,42	0,64
ТТК 5.14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 /10	1,99	6,32	8,33	98,16	6,42	0	17,25	2,28	56,96	23,03	54,22	0,77
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	100	13,85	15,40	14,23	250,92	16,24	0,22	0,27	0,95	10,75	10,31	137,10	1,50
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,35	4,70	39,37	225,16	17,01	0,07	0,00	0,99	11,56	8,51	47,97	0,86
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	920	28,59	31,86	126,73	907,95	40,75	0,52	43,54	5,76	127,61	74,89	340,79	6,23
						Полдник								
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	180/ 30	8,61	11,98	43,59	316,64	40,84	0,32	1,12	0,97	57,69	52,22	169,04	2,81
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
	Итого	410	9	11,98	69,31	421,04	52,84	0,32	1,14	0,97	97,69	53,90	172,48	2,91
	Итого за 4 день	1970	63,07	65,36	277,94	1952,22	195,56	0,99	46,70	7,53	594,92	195,70	854,27	11,42

[illegible]

[illegible] 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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
						Завтрак								
ТТК 6.8	Омлет паровой с мясом	200/ 5	21,49	19,62	3,49	276,52	159,66	0,07	0,59	1,62	115,54	45,95	265,68	2,61
ТТК 4.4	Огурец свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/ 7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
	Итого	**692**	**26,01**	**23,52**	**60,15**	**556,34**	**165,78**	**0,14**	**13,59**	**3,56**	**171,38**	**76,57**	**331,34**	**8.03**
						Обед								
ТТК 4.19	Салат из помидоров с сухариками/	100	4,22	9,29	25,37	201,95	57,68	0,08	7,00	1,93	20,90	18,18	45,61	1,00
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56
ТТК 5.11	Солянка Школьная	250	8,8	11,225	11,525	182,325	11,7	0,175	2,275	0,95	16,25	33,175	110,125	1,4
ТТК 6.19	Тефтели Морская фантазия	100	6,94	5,04	10,79	116,30	179,91	0,04	1,91	0,58	23,95	31,72	111,24	0,69
ТТК 7.1	Пюре картофельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	**900**	**28,05**	**31,42**	**124,07**	**891,22**	**272,50**	**0,62**	**11,33**	**4,38**	**119,30**	**129,36**	**424,35**	**6.21**
						Полдник								
	Сдобное изделие пром производства	65	4,88	6,37	41,9	244,27	6,50	0,05	0,00	2,28	18,85	13,00	58,50	1,37
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	**365**	**8**	**12,00**	**55,2**	**358,94**	**1165,14**	**0,11**	**2,22**	**3,12**	**98,97**	**54,66**	**150,84**	**2,73**
	Итого за 5 день	**1957**	**61,63**	**66,94**	**239,38**	**1806,50**	**1603,42**	**0,86**	**27,14**	**11,05**	**389,65**	**260,60**	**906,53**	**16,97**

[illegible]

[illegible] вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
						Завтрак								
ТТК 1.1.	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	250 /5	9,79	8,97	43,81	288,11	30,00	0,20	0,65	0,93	157,56	7,68	256,06	1,86
ТТК 3.13	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87
	Изделия кондитерские ****	80	5,46	7,30	26,54	193,77	16,8	0,128	0	2,2	19,32	27,72	105,032	1,096
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	575	20,19	20,3	85,63	599,48	109,24	0,348	0,69	3,365	201,06	43,395	435,092	4,586
						Обед								
ТТК 4.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой/	100	1,59	4,70	6,72	75,54	201,84	0,02	9,52	0,58	24,89	16,52	34,47	0,45
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков**	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	0,07	2,53	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99
ТТК 5.1	Суп картофельный с рисовой крупой, цыпленком	250/ 10	6,28	6,625	15,95	148,545	132,15	0,085	0,78	0,425	15,75	25,62	90,08	1,1
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	250	15,8	19,31	46,9	424,59	131,2	0,36	1,08	1,61	18,17	17,17	169,47	2,28
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	890	29,11	31,6	131,55	926,64	466,39	0,67	12,98	3,54	82,09	78,05	366,24	6,31
						Полдник								
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	180/ 30	8,61	11,98	43,59	316,64	40,84	0,32	1,12	0,97	57,69	52,22	169,04	2,81
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
	Итого	410	8,81	12,14	62,43	394,24	41,92	0,32	22,06	1,09	64,05	55,28	172,72	3,59
	Итого за 6 день	1875	58,12	64,05	279,61	1920,35	617,55	1,34	35,73	7,99	347,20	176,73	974,05	14,49

Сезонный

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
						Завтрак								
ТТК 6.17	Пудинг мясной	100	8,93	14,25	4,11	180,41	230,63	0,23	1,83	0,52	37,72	12,19	131,68	1,40
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.6	Оладьи из п/ф с повидлом	40/10	2,77	3,65	19,77	123,04	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Итого	550	22,31	24	88,25	655,83	254,71	0,55	6,25	2,55	70,47	163,43	399,83	7,19
						Обед								
ТТК 4.1	Помидор свежий/	100	1,1	0,2	3,5	20,2	79,8	0,04	10	0,7	12,32	17,4	22,6	0,78
ТТК 4.8	Огурец соленый*	100	0,80	0,10	1,50	10,10	0,00	0,02	5,00	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/ 10	1,87	5,87	10,53	102,41	254,32	0,03	7,75	0,68	37,59	23,33	47,40	0,95
ТТК 6.14	Биточки Школьные	100	14,45	17,56	17,23	284,76	0,00	0,44	0,00	0,83	23,42	14,87	154,16	2,25
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	180	4,19	4,01	42,46	222,75	14,58	0,04	0,00	0,31	5,58	27,41	83,52	0,54
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	920	27	28,40	142,88	936,24	360,70	0,75	17,77	3,36	136,11	100,29	379,52	6,30
						Полдник								
	Сдобное изделие пром производства	65	5,66	4,75	31,85	192,73	11,70	0,07	0,00	2,60	52,65	8,45	57,85	0,85
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	4,49	11,04	89,17	1152	0,04	1,92	0,84	22,96	31,74	46,02	0,6
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	365	8,3	10,38	45,15	307,40	1170,34	0,13	2,22	3,44	132,77	50,11	150,19	2,21
	Итого за 7 день	1835	57,92	62,88	276,28	1899,47	1785,75	1,43	26,24	9,34	339,35	313,84	929,53	15,69

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
ТТК 1.3.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/ 5	4,41	5,05	23,36	156,57	23,40	0,05	0,39	0,41	84,61	12,90	78,35	0,30
ТТК 2.2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/ 10	14,31	4,96	18,88	177,38	23,74	0,05	0,55	0,20	126,67	17,95	96,93	0,50
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017
	Фрукт ***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	685	22,77	18,4	95,76	639,68	80,18	0,15	8,98	1,79	253,96	55,53	230,21	5,85
	Обед													
ТТК 4.5	Салат из свеклы	100	1,28	5,37	7,30	82,65	1,09	0,01	3,65	0,64	29,69	17,46	34,22	1,11
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	250/ 10	8,61	7,73	25,68	206,65	164,88	0,06	1,93	1,03	21,58	16,17	84,33	1,23
ТТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	100	12,40	7,00	6,30	137,80	260,94	0,07	0,91	0,73	47,52	42,99	188,23	0,96
ТТК 7.3	Рагу из овощей	180	3,02	7,74	22,95	173,56	386,55	0,09	10,64	1,15	42,48	32,02	95,27	1,15
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,60	1,08	0,00	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	29,7	134,95	0	0,2	0	0,45	11,5	12,5	53	1,55
	Итого	930	31,35	28,87	130,45	906,96	814,54	0,47	38,07	4,60	167,13	129,80	484,73	7,22
	Полдник													
ТТК 3.23	Оладьи с повидлом	150/ 10	9,52	13,44	38	311,04	6,555	0,12	0,5	2,01	17,63	14,215	81,39	1,195
ТТК 8.6	Напиток из цитрусовых (лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	Итого	360	9,64	13,46	53,4	373,3	6,755	0,12	3,06	2,05	23,71	15,895	84,45	1,315
	Итого за 8 день	1975	63,76	60,71	279,60	1919,94	901,47	0,74	50,11	8,43	444,80	201,23	799,39	14,38

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
ТТК 6.21	Лапшевник с мясом	200	15,03	18,6	33,7	362,32	97,4	0,36	0,64	1,19	31,3	14,9	174,3	2,27
ТТК 4.4	Огурец свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0	0,044	4	0,08	8	8,4	24,8	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/ 7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	**687**	**24,95**	**23,46**	**80**	**630,94**	**123,92**	**0,488**	**6,84**	**1,77**	**265,78**	**57,82**	**390,22**	**3,97**
	Обед													
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты с морковью/	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60
ТТК 4.20	Салат Витаминный**	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56
ТТК 5.6	Суп картофельный с горохом, цыпленком и сухариками	250/ 10/ 15	11,15	9,24	29,54	245,88	135,50	0,22	1,16	1,01	39,52	40,82	144,07	2,34
ТТК 6.15	Тефтели мясные с соусом	100	7,27	14,16	10,80	199,66	8,13	0,21	1,63	0,61	9,28	7,60	98,49	1,08
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0	0,08	0	0,18	4,6	5	21,2	0,62
	Итого	**905**	**32,46**	**34,06**	**130,75**	**959,36**	**282,24**	**0,79**	**44,13**	**3,42**	**87,80**	**199,96**	**515,44**	**9,61**
	Полдник													
ТТК 3.20	Яблоки печеные	130	0,55	0,55	18,75	82,08	4,13	0,03	5,51	0,27	19,59	10,79	13,18	2,65
	Изделия кондитерские****	80	6,96	5,84	39,20	237,20	14,40	0,09	0,00	3,20	64,80	10,40	71,20	1,04
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	**410**	**9,05**	**7,53**	**60,21**	**344,78**	**25,17**	**0,13**	**5,81**	**3,47**	**141,55**	**31,11**	**130,70**	**4,45**
	Итого за 9 день	**2002**	**66,45**	**65,05**	**270,95**	**1935,09**	**431,33**	**1,41**	**56,78**	**8,67**	**495,13**	**288,89**	**1036,36**	**18,03**

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		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
ТТК 1.7.	Каша Боярская	200	7,42	7,76	42,20	268,24	32,12	0,16	0,48	0,24	117,20	45,60	172,20	1,36
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,36	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	**660**	**19,52**	**18,0**	**96,90**	**627,42**	**85,60**	**0,24**	**9,18**	**1,42**	**438,40**	**97,51**	**416,04**	**6,49**
	Обед													
ТТК 4.4	Огурец свежий/	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0	0,3	7	0,1	17	14	30	0,5
ТТК 4.9	Салат из соленых огурцов с луком*	100	0,92	4,52	2,52	54,39	0,00	0,02	5,08	0,58	24,78	14,38	29,42	0,64
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	250/ 10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,02	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17
ТТК 6.10	Наггетсы куриные	100	24,76	11,06	8,55	232,78	17,88	0,16	0,72	1,45	30,47	80,82	182,09	1,97
ТТК 7.1	Пюре картофельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	29,7	134,95	0	0,2	0	0,45	11,5	12,5	53	1,55
	Итого	**930**	**37,98**	**28,2**	**121,39**	**891,26**	**197,07**	**0,60**	**10,71**	**3,86**	**194,09**	**169,48**	**449,94**	**7,02**
	Полдник													
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Детские"	120	11,0	12,9	37,3	309,0	88,6	0,0	0,0	1,5	120,8	15,5	142,2	1,5
ТТК 4.1	Помидор свежий/	30	0,3	0,1	1,1	6,1	23,9	0,0	3,0	0,2	3,7	5,2	6,8	0,2
ТТК 4.15	Кукуруза консервированная*	30	0,6	0,2	3,7	19,2	0,6	0,1	0,8	0,1	1,2	4,5	13,8	0,1
ТТК 8.16	Кисель ягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	**350**	**11,4**	**13,0**	**60,7**	**405,6**	**114,0**	**0,0**	**15,0**	**1,8**	**132,8**	**24,8**	**159,3**	**2,0**
	Итого за 10 день	**1940**	**68,93**	**59,19**	**279,00**	**1924,33**	**396,71**	**0,89**	**34,93**	**7,04**	**765,32**	**291,77**	**1025,31**	**15,48**