

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ "Белгородский инженерный
юношеский лицей-интернат"

Н.И. Визирякина

" 14 " *февраля* 2024 г.



СВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Фабрика Социального Питания»

Д.С. Семикопенко

" 14 " *февраля* 2024 г.



**Примерное четырнадцатидневное меню
для обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения школа-интернат
"Белгородский инженерный юношеский лицей-интернат"
для возраста от 12 лет и старше**

2024 г.

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК 120 [4]	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	6,6	5,7	21,6	180	0,12	0,09	0,03	0,45	195,6	164,4	32,1	0,9
ТК 7 [5]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 7.14	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,2	61,54	0	2,84	0	0,02	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		14,45	11,89	56,53	407,20	0,12	3,07	0,08	0,97	393,80	294,80	47,10	1,86
Второй завтрак														
	Кондитерское изделие промышленного производства (овсяное печенье)	50	3,00	6,00	24,50	165,00	0,07	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого		3,08	6,02	39,50	225,46	0,07	0,00	0,04	0,85	14,60	32,90	15,30	0,98
Обед														
ТТК 3.6	Огурец свежий или	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	0	0	23,3	41,6	14	0,6
ТК 20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,81	0,02	5,55	0	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
	Среднее значение по группе :	100	0,83	2,605	2,555	36,955	0,01	7,775	0	1,155	23,29	34,92	13,72	0,605
ТК 102 [4]	Суп картофельный с горохом , сухарики	250/15	7,36	5,475	27,9	203,3	0,018	0,25	5,756	2,695	46,05	47,5	90,1	2,285
ТК 102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	2,2	2,1	6,6	59,3	0	0,1	2,3	1	17,1	14,2	35,2	0,8
ТТК 2.14	Сухарики	15	12,4	1,5	76	367	0,12	0	0,04	1,3	22	80	14	1,9
ТТК 5.15	Котлеты куриные	100	12,21	22,44	10,67	293,48	0	0,11	0	3,74	20,24	16,61	140,36	1,54
ТК 6.2	Капуста тушеная	180	3,78	5,76	16,92	135,36	0	30,96	3,6	3,06	99,9	72,18	37,26	1,44
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,1	28,88	117,54	0	19,3	0	0,16	13,66	7,38	5,78	0,468
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,625	19,75	99	0,125	0	0	0,75	14,5	75	23,5	2
	Итого		31,54	37,34	131,34	1003,14	0,15	58,40	9,36	12,06	227,64	286,09	317,72	8,84
Ужин														
ТТК 3.9	Помидор свежий или	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
ТТК 3.10	Помидор соленый	100	1,1	0,1	3,5	19,3	0,01	15	0	0,7	10	35	15	0,8
	Среднее значение по группе:	100	1,1	0,15	3,65	20,35	0,035	20	0	0,7	12	30,5	17,5	0,85
ТК 260 [4]	Гуляш	100	11	28	7	324	0	0	1	3	20	22	129	2
ТК 310 [4]	Картофель отварной	180	3,82	5,66	30,68	188,90	0,20	28,00	0,00	0,28	19,52	106,30	39,10	1,54
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,6	0,02	0,9	0	0,08	13,94	4,4	5,14	0,936
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
	Итого		20,98	34,67	91,81	796,55	0,36	48,90	1,00	4,96	83,06	242,70	213,74	7,23
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,2	1,4	0	0	240	180	28	0,2
ТТК 3.1	Горячий бутерброд	30/20	7,92	7,02	16,8	166,38	0,3	0,084	0,0006	0,96	1,962	121,8	12,096	0,6
	Итого		13,72	12,02	24,80	266,58	0,50	1,48	0,00	0,96	241,96	301,80	40,10	0,80
	Итого за 1 день		83,77	101,94	343,99	2698,93	1,19	111,85	10,48	19,80	961,06	1158,29	633,96	19,70

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1	Каша "Дружба"	200	11,8	5,6	49,4	295,2	0,2	0,4	0	1,4	148,8	45,8	194	0,8
	Повидло	20	0,08	0	12,2	50	0,14	0,12	0	0	0,28	0,22	0,36	1,44
ТТК 2.1	Багон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	108,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		15,16	5,72	97,80	513,66	0,42	2,12	0,04	1,40	175,38	99,42	207,56	3,52
Второй завтрак														
	Фрукты (порционно)	150	1,4	0,2	14,3	64,6	0,1	15,0	0,0	1,7	30,0	51,0	24,0	0,6
ТК 418 [5]	Сок	200	1	0,2	20,2	92	1,4	4,4	0	1,4	1,4	1,8	2	15,6
	Итого		2,40	0,40	34,50	156,60	1,46	19,40	0,00	3,10	31,40	52,80	26,00	16,20
Обед														
ТК 14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком или	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 3.10	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 значение по группе:	100	1,10	3,10	4,10	49,20	0,01	17,50	0,00	1,90	13,75	33,90	16,35	0,80
ТК 82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,00	6,50	11,35	119,75	0,01	0,05	20,75	2,55	58,75	60,50	27,25	1,75
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	100 /30	10,66	18,20	10,40	248,30	0,00	0,13	1,17	2,08	48,36	26,65	131,30	1,43
ТК 378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,61	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		31,80	35,81	144,51	1031,84	0,45	18,36	21,94	9,00	196,19	495,98	385,44	12,75
Ужин														
ТТК 3.3	Винегрет овощной	100	2	7	9	95	0	11	0	3	24	45	21	1
ТТК 5.46	Чахохбили	100 /30	28,6	24,7	6,63	369,85	0	0	2,6	3,12	76,44	43,16	223,6	2,86
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,624	5,418	31,734	202,176	0,072	0	0,18	1,17	5,832	44,604	25,344	1,332
ТТК 7.14	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,2	61,54	0	2,84	0	0,02	14,2	4,4	2,4	0,36
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
	Итого		42,26	37,84	93,16	878,27	0,17	13,84	2,78	8,21	138,07	216,66	295,34	7,45
Второй ужин														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0	0,015	0,69	11	37	14,5	0,69
ТТК 7.1	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6,8	5	43,04	158	0,02	0,28	0,02	0	49,2	36	5,6	0,16
	Итого		10,68	7,36	69,19	299,36	0,09	0,28	0,04	0,69	60,20	73,00	20,10	0,85
	Итого за 2 день		102,30	87,12	439,16	2879,73	2,59	54,00	24,79	22,40	601,24	937,86	934,44	40,77

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сметаной	200/20	21,45	17,512	36,322	399,74	0,088	2,42	0,132	7,392	225,94	324,06	49,39	1,298
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой п/ф	60	4,8	9,6	39,2	264	0,104	0	0	1,36	5,6	50,4	20	1,12
ТТК 7.14	Чай с сахаром, лимоном	200 /15 /7	0,14	0,02	15,2	61,54	0	2,84	0	0,02	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		26,39	27,13	90,72	725,28	0,19	5,26	0,13	8,77	245,74	378,86	71,79	2,78
Второй завтрак														
	Кондитерское изделие промышленного производства	40	0,4	12,24	25	216,8	0,02	0	2,4	0	3,2	16,8	2,4	0,24
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		0,48	12,26	40,00	277,26	0,02	0,00	2,44	0,00	14,30	18,20	5,20	0,52
Обед														
ТК 21 [5]	Салат из капусты белокачанной	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
101 [4]	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2	2,75	12	80,75	0	0	8,25	1,25	26,75	22,75	56	1
ТТК 5.23	Паста с мясным соусом	100 /180	36,54	35,85	52,77	692,01	0,15	1,50	0,00	3,30	43,05	60,60	306,30	4,20
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,6	0,02	0,9	0	0,08	13,94	4,4	5,14	0,936
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,5	0	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,625	19,75	99	0,125	0	0	0,75	14,5	75	23,5	2
	Итого		47,2	44,8	138,1	1190,3	0,3	34,9	8,3	8,2	145,6	222,9	413,1	9,1
Ужин														
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	100	2,5	8,6	14	142,9	0	8,8	0	4,1	16,1	23,9	9,7	0,7
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	19,3	20,2	4,8	287	0,1	0,1	0,4	2,1	24,4	18,9	163,4	2
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	18,59	24,41	277,94	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
	Итого		30,50	48,15	104,01	981,20	0,38	51,85	0,40	15,34	117,72	233,34	240,70	6,53
Второй ужин														
ТК 416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	5,044	3,068	33,995	183,768	0,091	0	0,0195	0,897	14,3	48,1	18,85	0,897
	Итого		9,12	6,61	51,58	302,29	0,15	1,58	0,04	0,90	166,52	172,66	40,19	1,38
	Итого за 3 день		113,69	138,95	424,39	3476,33	1,07	93,54	11,26	33,20	689,89	1025,92	770,98	20,35

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК 121[4]	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,98	5,48	17,08	145,52	0,12	0,92	30,6	3,42	160,88	165,66	46,46	1,12
ТК 227[5]	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,032	0	0,024	0,032	22	76,8	4,8	1
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		14,21	9,83	52,09	357,96	0,15	0,92	30,66	3,85	201,98	269,86	59,66	2,80
Второй завтрак														
	Фрукты (порционно)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТК 418 [5]	Сок	200	1	0,2	20,2	92	1,4	4,4	0	1,4	1,4	1,8	2	15,6
	Итого		2,40	0,40	34,50	156,60	1,46	19,40	0,00	3,10	31,40	52,80	26,00	16,50
Обед														
ТТК 3.38	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	1,49	6,75	8,9	105,4	0	0,114	2,25	3,35	23,9	38,54	94,76	1,25
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	250 /10	2	8,5	15,85	147	0,01	0,3	20,25	1,8	44	26,75	50,25	2
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	100	8,2	11,4	5,4	157	0,1	0,1	1,1	1,5	24	17,7	136	1,6
ТК 378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	5,346	4,86	37,98	217,04	0,054	0	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	28,02	109,48	0,02	0,68	0	0,5	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,625	19,75	99	0,125	0	0	0,75	14,5	75	23,5	2
	Итого		24,78	32,57	140,57	952,42	0,31	1,19	46,82	9,10	172,57	399,62	351,74	9,10
Ужин														
ТК 21 [5]	Салат из свежей капусты б/к с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
ТТК 5.27	Колобки мясные с сыром	100 /20	27,6	20,4	6,72	321,6	0	0,12	1,32	1,8	28,56	21	163,2	1,92
ТК 339[5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,68	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,6	0,02	0,9	0	0,08	13,94	4,4	5,14	0,936
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
	Итого		37,74	32,10	90,75	837,02	0,31	55,27	1,36	5,31	141,84	236,42	239,80	6,47
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,2	1,4	0	0	240	180	28	0,2
	Сдобное булочное изделие промышленного производства (булочка Творожка)	65	8,45	3,9	32,175	198,9	0,065	0,065	0	0,845	49,27	91	22,49	0,975
	Итого		14,25	8,90	40,18	299,10	0,27	1,47	0,00	0,85	289,27	271,00	50,49	1,18
	Итого за 4 день		93,38	83,80	358,09	2603,11	2,50	78,25	78,84	22,21	837,06	1229,70	727,69	36,05

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
ТК 54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,6	9,6	38,2	280,8	0,06	0,06	0,06	0,94	168	133,4	14,6	1	
ТК 14 [4]	Масло шоколадное порционно	10	0,25	5,3	1,89	55,1	0,001	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	108	0,08	1,6	0	0	15,2	52	10,4	1	
ТТК 7.14	Чай с сахаром, лимоном	200 /15 /7	0,14	0,02	15,2	61,54	0	2,84	0	0,02	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Итого		14,19	15,02	76,49	505,44	0,14	4,50	0,10	1,06	199,80	192,80	27,40	2,38	
Второй завтрак															
	Кондитерское изделие промышленного производства (овсяное печенье)	50	3	6	24,5	165	0,07	0	0	0,85	3,5	31,5	12,5	0,7	
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28	
	Итого		3,08	6,02	39,50	225,46	0,07	0,00	0,04	0,85	14,60	32,90	15,30	0,98	
Обед															
ТТК 3.35	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0	95	0	2,7	21,8	40	13,3	0,5	
ТК 20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,81	0,02	5,55	0	2,3	23,3	28,2	13,4	0,6	
	Среднее значение по группе :	100	0,81	5,6	2,495	63,555	0,01	50,275	0	2,5	22,5	34,1	13,4	0,6	
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	250	7,23	5,93	11,05	126,63	0,25	16	0	0,75	51	208,75	57,5	4	
ТТК 5.35	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100/30	18,46	5,33	2,99	137,28	0	0,13	1,43	2,47	62,4	74,23	292,37	1,3	
ТК 339[5]	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,534	164,682	0,162	21,798	0,036	0,216	44,37	103,914	33,3	1,206	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,1	28,88	117,54	0	19,3	0	0,16	13,66	7,38	5,78	0,468	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,625	19,75	99	0,125	0	0	0,75	14,5	75	23,5	2	
	Итого		37,53	23,67	114,37	826,18	0,55	107,50	1,47	7,35	218,47	535,89	432,82	10,03	
Ужин															
ТК 34 [5]	Салат из свеклы	100	1,4	6	8,3	93,9	0	9,5	0	2,73	35	40,9	20,9	1,3	
ТТК 5.44	Цыплята (бедро н/к) запеченные	100	21,89	20,383	0,099	279,576	0,011	0,055	0,011	3,08	26,29	22,44	190,3	1,65	
ТК 378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,61	0,29	0	0,018	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58	
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	28,02	109,48	0,02	0,68	0	0,5	32,36	23,44	17,46	0,69	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6	
	Итого		39,15	34,13	113,24	921,27	0,42	10,24	0,03	7,93	129,72	410,27	414,24	11,12	
Второй ужин															
ТТК 7.1	Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	6,4	6	28,6	102	0,08	0	0,1	1,2	9,6	26,4	3,6	0,36	
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0	0,015	0,69	11	37	14,5	0,69	
	Итого		10,28	8,36	54,75	243,36	0,15	0,00	0,12	1,89	20,60	63,40	18,10	1,05	
	Итого за 5 день		104,23	87,20	398,35	2721,71	1,32	122,24	1,75	19,08	583,19	1235,26	907,86	25,56	

День: шестой

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК 54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	33,8	51,8	8,4	632,6	0,16	0,8	0,52	1	288	538	44	5,6
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТК 7 [5]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		41,59	57,99	43,13	858,72	0,16	0,94	0,61	1,50	483,10	665,40	59,40	6,48
Второй завтрак														
	Фрукты (порционно)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТК 418 [5]	Сок	200	1	0,2	20,2	92	1,4	4,4	0	1,4	1,4	1,8	2	15,6
	Итого		2,40	0,40	34,50	156,60	1,46	19,40	0,00	3,10	31,40	52,80	26,00	16,50
Обед														
ТТК 14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком или	100	1,1	6,1	4,7	79,1	0	20	0	3,1	17,5	32,8	17,7	0,8
ТТК 3.10	Помидор соленый	100	1,1	0,1	3,5	19,3	0,01	15	0	0,7	10	35	15	0,8
	Среднее значение по группе :	100	1,1	3,1	4,1	49,2	0,005	17,5	0	1,9	13,75	33,9	16,35	0,8
ТТК 197 [1]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	2	5	16,5	120,75	0	0	7,5	2,5	26,5	26	72	1
260 [4]	Гуляш	100/15	17,25	19,55	3,45	254,15	0	0	1,15	3,45	25,3	25,3	177,1	3,45
ТК 378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,90	6,52	45,34	271,62	0,23	0	23	0	21	161	57	2
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,9	0	0	14	4	5	1
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0	0	1	10	33	7	1
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0	0	1	15	75	24	2
	Итого		35,50	35,28	133,69	1025,82	0,38	18,40	31,87	9,45	124,65	358,06	357,75	10,59
Ужин														
ТТК 3.15	Салат из капусты белокачанной с огурцом	100	1,5	5,1	4,6	72,4	0	33	0	3,9	43,6	35	18,5	0,6
ТТК 5.15	Котлеты куриные	100	11,1	20,4	9,7	266,8	0	0,1	0	3,4	18,4	15,1	127,6	1,4
ТК 378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,8	45,0	240,6	0,04	0	23,2	0,3	7,1	93,4	30,5	0,6
ТТК 7.14	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,2	61,54	0	2,84	0	0,02	14,2	4,4	2,4	0,36
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
	Итого		21,96	31,04	105,06	791,06	0,14	35,94	23,22	8,53	100,89	227,37	202,05	4,89
Второй ужин														
ТК 416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ТТК 3.1	Горячий бутерброд	30/20	7,92	7,02	16,8	166,38	0,3	0,084	0,0006	0,96	1,962	121,8	12,096	0,6
	Итого		12,00	10,56	34,38	284,90	0,36	1,66	0,02	0,96	154,18	246,36	33,44	1,08
	Итого за 6 день		113,44	135,28	350,77	3117,10	2,50	76,34	55,72	23,54	894,23	1549,98	678,64	39,54

День: седьмой
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	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														
ТК 181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200 /5	5,9	10,5	31,6	244,2	0,1	1,1	0,1	63,3	130,6	115,4	19,9	0,4
ТК 14 [4]	Масло (порциями) сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	108,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
ТК 416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого		13,31	21,35	70,48	536,78	0,22	4,33	0,12	63,36	300,41	294,98	51,63	1,91
Второй завтрак														
	Кондитерское изделие промышленного производства	40	0,4	12,24	25	216,8	0,02	0	2,4	0	3,2	16,8	2,4	0,24
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		0,48	12,26	40,00	277,26	0,02	0,00	2,44	0,00	14,30	18,20	5,20	0,52
Обед														
ТТК 3.3	Винегрет овощной	100	2	7	9	95	0	11	0	3	24	45	21	1
ТТК 4.5	Суп из овощей с сухариками	250 /15	3,74	5,48	23,78	159,68	0,02	0	22,131	2,82	37,8	35,625	58,725	1,035
265 [4]	Плов из свинины	100/180	20,16	35,52	41,52	652,8	0	0,72	2,16	4,32	19,92	63,36	279,36	2,88
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	28,02	109,48	0,02	0,68	0	0,5	32,36	23,44	17,46	0,688
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,833333	0,333333	24,66666667	117,5	0	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,625	19,75	99	0,125	0	0	0,75	14,5	75	23,5	2
	Итого		33,64	49,05	146,73	1233,46	0,16	12,40	24,29	11,89	138,58	274,93	407,05	8,10
Ужин														
ТТК 3.38	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	1,49	4,79	8,9	105,4	0	0,114	2,25	3,35	23,9	38,54	94,76	1,25
ТТК 5.7	Запеканка картофельная с мясом	200 /20	2,9	12	21,6	208,1	0	0,2	1,7	1,8	6,8	63,4	30,1	7,8
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,6	0,02	0,9	0	0,08	13,94	4,4	5,14	0,936
	Итого		9,45	17,65	80,98	576,80	0,12	1,21	3,95	6,13	62,24	185,84	153,00	11,89
Второй ужин														
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,2	123,66	0	1,1	0	0,18	15,7	16,32	3,36	0,38
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	5,044	3,068	33,995	183,768	0,091	0	0,0195	0,897	14,3	48,1	18,85	0,897
	Итого		5,62	3,13	64,20	307,43	0,09	1,10	0,02	1,08	30,00	64,42	22,21	1,28
	Итого за 7 день		62,50	103,44	402,39	2931,72	0,62	19,04	30,82	82,46	545,53	838,36	639,08	23,70

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК 173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200 /5	8,08	19,65	35,93	354,7	0,181	0,92	0,08	0,7	144,8	226,8	67,4	1,62
	Повидло	20	0,08	0	12,2	50	0,14	0,12	0	0	0,28	0,22	0,36	1,44
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	108,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		11,44	19,77	84,33	573,16	0,40	2,64	0,12	0,70	171,38	280,42	80,96	4,34
Второй завтрак														
	Кондитерское изделие промышленного производства (овсяное печенье)	50	3	6	24,5	165	0,07	0	0	0,85	3,5	31,5	12,5	0,7
ТТК 7.14	Чай с сахаром, лимоном	200 /15 /7	0,14	0,02	15,2	61,54	0	2,84	0	0,02	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		3,14	6,02	39,70	226,54	0,07	2,84	0,00	0,87	17,70	35,90	14,90	1,06
Обед														
ТК 21 [5]	Салат из свежей капусты б/к с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
ТК 102 [4]	Суп картофельный с горохом, сухарики	250 /15	7,36	5,475	27,9	203,3	0,018	0,25	5,756	2,695	46,05	47,5	90,1	2,285
ТТК 5.28	Плов из курицы	100 /180	23,8	13,72	50,96	423,64	0,224	0,28	8,4	1,68	64,96	240,8	75,6	2,52
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,1	28,88	117,54	0	19,3	0	0,16	13,66	7,38	5,78	0,468
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,625	19,75	99	0,125	0	0	0,75	14,5	75	23,5	2
	Итого		39,93	25,33	161,18	1048,42	0,40	52,28	14,16	8,10	186,54	430,79	217,14	8,28
Ужин														
ТТК 3.3	Винегрет овощной	100	2	7	9	95	0	11	0	3	24	45	21	1
ТТК 5.17	Котлеты "Нежные"	100	8,2	11,4	5,4	157	0,1	0,1	1,1	1,5	24	17,7	136	1,6
ТТК 6.12	Рагу из овощей	180	5,6	13,3	27,5	251,9	0,1	97,2	0	5,3	188,3	151,6	85,7	2,6
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,2	123,66	0	1,1	0	0,18	15,7	16,32	3,36	0,38
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
	Итого		21,26	32,48	102,65	777,31	0,34	109,38	1,10	10,84	269,56	310,12	269,02	7,45
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,2	1,4	0	0	240	180	28	0,2
ТТК 3.1	Горячий бутерброд	30 /20	7,92	7,02	16,8	166,38	0,3	0,084	0,0006	0,96	1,962	121,8	12,096	0,6
	Итого		13,72	12,02	24,80	266,58	0,50	1,48	0,00	0,96	241,96	301,80	40,10	0,80
	Итого за 8 день		89,49	95,62	412,66	2892,01	1,71	168,63	15,38	21,46	887,14	1359,03	622,12	21,94

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК 223[4]	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200 /20	20,77	15,31	31,09	354,99	0,07	1,80	0,11	6,314	229,3	277,8	30,6	0,7
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой п/ф	60	4,8	9,6	39,2	264	0,104	0	0	1,36	5,6	50,4	20	1,12
ТТК 7.14	Чай с сахаром, лимоном	200 /15 /7	0,14	0,02	15,2	61,54	0	2,84	0	0,02	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		25,71	24,93	85,49	680,53	0,17	4,64	0,11	7,69	249,13	332,55	53,02	2,21
Второй завтрак														
	Кондитерское изделие промышленного производства	40	0,4	12,24	25	216,8	0,02	0	2,4	0	3,2	16,8	2,4	0,24
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		0,48	12,26	40,00	277,26	0,02	0,00	2,44	0,00	14,30	18,20	5,20	0,52
Обед														
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	100	1,48	3,1	8,65	70,31	0	0,02	9,83	1,42	42,53	22	43,59	1,43
ТК 88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 /10	2,01	6,5	8,36	105,95	0,03	0,04	25,75	2,57	49,29	22,86	49,9	0,77
ТТК 5.50	Тефтели "Морская фантазия"	100 /30	18,2	15,6	28,6	261,43	0,13	0	261,43	15,6	3,51	341,9	118,3	2,08
ТК 339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,68	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	28,02	109,48	0,02	0,68	0	0,5	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,625	19,75	99	0,125	0	0	0,75	14,5	75	23,5	2
	Итого		33,11	32,02	142,58	928,35	0,47	22,54	297,05	21,56	196,56	621,61	293,05	8,67
Ужин														
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом	100	1,5	5,1	4,6	72,4	0	33	0	3,9	43,6	35	18,5	0,6
ТТК 5.3	Голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	100/30	9,88	23,37	10,95	302,76	0,02	0,25	18,49	3,25	41,39	32,24	134,10	1,52
ТК 378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,9	6,5	45,3	271,6	0,2	0,0	23,2	0,3	20,7	161,0	56,7	1,9
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
	Итого		24,26	35,71	106,49	856,94	0,35	33,25	41,75	8,32	134,36	309,10	235,06	6,21
Второй Ужин														
ТТК 7.1	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6,8	5	43	158	0,02	0,28	0,02	0	49,2	36	5,6	0,16
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0	0,015	0,69	11	37	14,5	0,69
	Итого		10,68	7,36	69,15	299,36	0,09	0,28	0,04	0,69	60,20	73,00	20,10	0,85
	Итого за 9 день		94,24	112,28	443,70	3042,44	1,10	60,71	341,38	38,26	654,54	1354,46	606,43	18,46

День: десятый

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК 121[4]	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,98	5,48	17,08	145,52	0,12	0,92	30,6	3,42	160,88	165,66	46,46	1,12
ТК 7 [5]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 7.14	Чай с сахаром, лимоном	200 /15 /7	0,14	0,02	15,2	61,54	0	2,84	0	0,02	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		13,83	11,67	52,01	372,72	0,12	3,90	30,65	3,94	359,08	296,06	61,46	2,08
Второй завтрак														
	Фрукты (порционно)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТК 418 [5]	Сок	200	1	0,2	20,2	92	1,4	4,4	0	1,4	1,4	1,8	2	15,6
	Итого		2,40	0,40	34,50	156,60	1,46	19,40	0,00	3,10	31,40	52,80	26,00	16,50
Обед														
ТТК 3.6	Огурец свежий или	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 3.7	Огурец 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 значение по группе:	100	0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60
ТТК 4.15	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250 /25	2,48	3,03	17,05	116,60	0,00	12,10	0,00	1,38	32,73	32,73	79,48	1,38
ТТК 5.44	Цыплята запеченные н/к	100	19,90	18,53	0,09	254,16	0,01	0,05	0,01	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		37,04	28,19	115,27	915,54	0,24	20,55	0,19	6,73	124,05	242,43	327,46	8,24
Ужин														
ТТК 3.38	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	1,49	4,79	8,9	105,4	0	0,114	2,25	3,35	23,9	38,54	94,76	1,25
259 [4]	Жаркое по-домашнему	100/180	26,04	28	26,6	473,2	0	0,28	10,92	5,04	48,72	68,04	330,4	6,16
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,2	123,66	0	1,1	0	0,18	15,7	16,32	3,36	0,38
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
	Итого		33,01	33,55	96,30	851,96	0,10	1,49	13,17	9,47	105,92	202,40	451,52	9,69
Второй ужин														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	5,04	3,068	34,00	183,77	0,09	0	0,020	0,897	14,3	48,1	18,9	0,9
ТК 416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого		9,124	6,608	51,575	302,288	0,151	1,58	0,0395	0,897	166,52	172,66	40,19	1,377
	Итого за 10 день		95,40	80,42	349,66	2599,10	2,07	46,92	44,05	24,13	786,97	966,35	906,63	37,89

День: одиннадцатый

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК 181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200/ 5	5,9	10,5	31,6	244,2	0,1	1,1	0,1	63,3	130,6	115,4	19,9	0,4
ТК 227[5]	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,032	0	0,024	0,032	22	76,8	4,8	1
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТК 416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого		18,2	18,3	69,2	514,7	0,2	2,7	0,1	63,7	312,8	342,8	51,6	2,3
Второй завтрак														
	Кондитерское изделие промышленного производства (овсяное печенье)	50	3	6	24,5	165	0,065	0	0	0,85	3,5	31,5	12,5	0,7
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		3,08	6,02	39,5	225,5	0,1	0	0,04	0,85	14,6	32,9	15,3	0,98
Обед														
ТТК 3.9	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
ТТК 3.10	Помидор соленый	100	1,1	0,1	3,5	19,3	0,01	15	0	0,7	10	35	15	0,8
	Среднее значение по группе:	100	1,1	0,15	3,65	20,4	0,0	20	0	0,7	12	30,5	17,5	0,85
ТТК 197 [1]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	2	5	16,5	120,75	0	0	7,5	2,5	26,5	26	72	1
ТТК 5.18	Котлеты "Особые"	100	11,2	15,2	11,6	141,7	0,02	0,04	0,8	0	16,8	19	111,8	1,4
ТК 378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,8	45,0	240,6	0,04	0	23,2	0,3	7,1	93,4	30,5	0,63
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	28,02	109,48	0,02	0,68	0	0,5	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,625	19,75	99	0,125	0	0	0,75	14,5	75	23,5	2
	Итого		26,4	26,2	149,2	849,4	0,2	20,7	31,5	5,3	119,3	299,8	279,8	7,1
Ужин														
ТТК 3.3	Винегрет овощной	100	2	7	9	95	0	11	0	3	24	45	21	1
ТК 124 [2]	Оладьи из печени по-Кунцевски	100	15,1	10,5	10,1	196	6,88	199	36	3,7	32,1	18,5	279	5,9
ТК 378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	4,9	38,0	217,0	0,1	0,0	23,2	0,7	23,8	185,7	22,8	1,1
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,6	0,02	0,9	0	0,08	13,94	4,4	5,14	0,936
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
	Итого		27,5	23,2	107,6	771,3	7,1	210,9	59,2	8,4	111,5	333,1	350,9	10,8
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,2	1,4	0	0	240	180	28	0,2
	Сдобное булочное изделие промышленного производства (булочка Творожка)	65	8,45	3,9	32,175	198,9	0,065	0,065	0	0,845	49,27	91	22,49	0,975
	Итого		14,3	8,9	40,2	299,1	0,265	1,465	0	0,845	289,27	271	50,49	1,18
	Итого за 11 день		89,4	82,7	405,5	2660,0	7,8	235,8	90,9	79,0	847,4	1279,6	748,1	22,3

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК 54-3г-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	200	10,6	9,6	38,2	280,8	0,06	0,06	0,06	0,94	168	133,4	14,6	1
ТК 14 [4]	Масло шоколадное порционно	10	0,25	5,3	1,89	55,1	0,001	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,2	0,1	21,2	108,0	0,1	1,6	0,0	0,0	15,2	52,0	10,4	1,0
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
Итого			14,13	15,02	76,29	504,36	0,14	1,66	0,14	1,04	196,70	189,80	27,80	2,30
Второй завтрак														
	Фрукты (порционно)	150	1,4	0,2	14,3	64,6	0,1	15,0	0,0	1,7	30,0	51,0	24,0	0,9
ТК 418 [5]	Сок	200	1	0,2	20,2	92	1,4	4,4	0	1,4	1,4	1,8	2	15,6
Итого			2,40	0,40	34,50	156,60	1,46	19,4	0	3,1	31,4	52,8	26	16,5
Обед														
ТК 21 [5]	Салат из свежей капусты белокачанной с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
ТК 103 [4]	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	17,5	118,25	0	0	8,25	1,25	29,25	35,5	67,5	1,25
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	100	19,3	20,2	4,8	287	0,1	0,1	0,4	2,1	24,4	18,9	163,4	2
ТК 378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,61	0,29	0	0,018	0,72	18,5	244,0	162,6	5,6
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,1	28,88	117,54	0	19,3	0	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,625	19,75	99	0,125	0	0	0,75	14,5	75	23,5	2
Итого			41,1	36,0	150,8	1115,3	0,5	51,9	8,7	7,8	147,6	440,9	444,9	12,3
Ужин														
ТК 34 [5]	Салат из свеклы	100	1,4	6	8,3	93,9	0	9,5	0	2,73	35	40,9	20,9	1,3
ТТК 5.2	Биточки с овощами	100	14,1	24,4	11,2	320,8	0,02	0,2	2,1	3,04	26,0	23,2	148,4	1,6
ТК 339 [5]	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,2	21,8	0,0	0,2	44,4	103,9	33,3	1,21
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	28,02	109,48	0,02	0,68	0	0,5	32,4	23,4	17,5	0,7
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
Итого			24,7	36,9	102,7	838,6	0,3	32,2	2,1	7,4	155,4	270,9	243,1	6,7
Второй ужин														
ТК 416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0	0,015	0,69	11	37	14,5	0,69
Итого			8,0	5,9	43,7	259,9	0,1	1,6	0,0	0,7	163,2	161,6	35,8	1,2
Итого за 12 день			90,3	94,3	408,0	2874,8	2,6	106,7	11,0	20,0	694,3	1115,9	777,6	39,0

День: тринадцатый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК 54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	25,35	38,85	6,3	474,45	0,12	0,6	0,39	0,75	216	403,5	33	4,2
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой (п/ф)	60	4,8	9,6	39,2	264	0,104	0	0	1,36	5,6	50,4	20	1,12
ТТК 7.14	Чай с сахаром, лимоном	200 /15 /7	0,14	0,02	15,2	61,54	0	2,84	0	0,02	14,2	4,4	2,4	0,36
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,3
	Итого		32,6	48,7	75,5	870,5	0,2	3,4	0,4	2,4	241,8	477,8	59,6	6,0
Второй завтрак														
	Кондитерское изделие промышленного производства	40	0,4	12,24	25	216,8	0,02	0	2,4	0	3,2	16,8	2,4	0,24
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		0,48	12,26	40	277,26	0,02	0	2,44	0	14,3	18,2	5,2	0,52
Обед														
ТТК 3.27	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,70	6,00	2,30	67,30	0,00	95,00	0,00	2,70	21,80	40,00	13,30	0,50
101 [4]	Суп с крупой и томатом	250	2,00	2,75	12,00	80,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00
ТТК 5.12	Котлеты Нежные	100	8,20	11,40	5,40	157,00	0,10	1,10	0,10	1,50	24,00	136,00	17,70	1,60
ТК 378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,56	5,06	46,51	261,74	0,16	0,00	23,22	1,24	29,50	190,33	40,99	3,29
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		25,7	26,3	130,5	896,9	0,4	97,0	31,6	8,0	140,5	501,0	163,6	9,8
Ужин														
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,09	11,6	52,3	0,05	4,8	0	0,3	26	52,8	36,4	0,6
ТК 218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметаной	200/10	29,82	21,42	27,72	422,1	0,084	0,378	0,147	0,735	196,56	283,08	33,6	0,84
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15	60,46	0	0	0,04	0	11,1	1,4	2,8	0,28
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
	Итого		36,0	22,2	84,9	684,6	0,2	5,2	0,2	1,9	251,3	416,8	95,8	3,6
Второй ужин														
ТТК 7.1	Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	6,4	6	28,6	102	0,08	0	0,1	1,2	9,6	26,4	3,6	0,36
ТТК 3.1	Горячий бутерброд	30/20	7,92	7,02	16,8	166,38	0,3	0,084	0,0006	0,96	1,962	121,8	12,096	0,6
	Итого		14,32	13,02	45,4	268,4	0,38	0,084	0,101	2,16	11,6	148,2	15,7	1,0
	Итого за 13 день		109,1	122,5	376,3	2997,6	1,3	105,7	34,7	14,5	659,4	1562,0	339,9	20,9

День: четырнадцатый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК 173 [4]	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200 /5	10,64	38,025	3,065	307,65	0,1805	5,96	0,06	42,67	122	210,7	98,2	3,01
ТК 7 [5]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого		22,43	47,73	40,38	591,83	0,24	7,68	0,13	43,17	458,22	461,26	132,14	4,09
Второй завтрак														
	Фрукты (порционно)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТК 418 [5]	Сок	200	1	0,2	20,2	92	1,4	4,4	0	1,4	1,4	1,8	2	15,6
	Итого		2,40	0,40	34,50	156,60	1,46	19,40	0,00	3,10	31,40	52,80	26,00	16,50
Обед														
ТТК 3.38	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	1,49	4,79	8,90	105,40	0,00	0,11	2,25	3,35	23,90	38,54	94,76	1,25
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	260	2,00	8,50	15,85	147,00	0,01	0,30	20,25	1,80	44,00	26,75	50,25	2,00
ТТК 5.15	Котлеты куриные	100	11,10	20,40	9,70	266,80	0,00	0,10	0,00	3,40	18,40	15,10	127,60	1,40
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		29,0	40,2	138,6	1047,4	0,2	1,2	22,7	11,5	149,0	255,9	345,9	9,2
Ужин														
ТТК 3.6	Огурец свежий или	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 3.7	Огурец 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 значение по группе:	100	0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60
ТТК 5.19	Котлеты рыбные из минтая	100	14,60	5,30	9,10	146,50	0,00	0,10	0,60	3,30	41,50	44,30	192,60	1,00
ТК 340 [4]	Картофель отварной	180	3,44	5,09	27,61	170,01	0,18	25,20	0,00	0,25	17,57	95,67	35,19	1,39
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-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
	Итого		23,9	11,4	89,3	592,3	0,3	33,7	0,6	4,6	113,8	256,7	269,9	5,8
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,2	1,4	0	0	240	180	28	0,2
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	5,0	3,1	34,0	183,8	0,1	0	0,020	0,897	14,3	48,1	18,9	0,9
	Итого		10,8	8,1	42,0	284,0	0,3	1,4	0,0	0,9	254,3	228,1	46,9	1,1
	Итого за 14 день		88,53	107,72	344,79	2672,06	2,53	63,37	23,43	63,22	1006,67	1254,76	820,83	36,68

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ за 14 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	Mg	Fe
1	83,8	101,9	344,0	2698,9	1,2	111,8	10,5	19,8	961,1	1158,3	634,0	19,7
2	102,3	87,1	439,2	2879,7	2,6	54,0	24,8	22,4	601,2	937,9	934,4	40,8
3	113,8	133,8	426,2	3437,6	1,2	123,7	11,3	31,5	725,8	1029,0	776,3	20,3
4	93,4	83,8	358,1	2603,1	2,5	78,2	78,8	22,2	837,1	1229,7	727,7	36,0
5	104,2	87,2	398,3	2721,7	1,3	122,2	1,8	19,1	583,2	1235,3	907,9	25,6
6	113,4	135,3	350,8	3117,1	2,5	76,3	55,7	23,5	894,2	1550,0	678,6	39,5
7	63,6	102,0	409,3	2930,5	0,7	57,9	28,6	81,5	573,6	826,8	559,3	23,1
8	89,5	95,6	412,7	2892,0	1,7	168,6	15,4	21,5	887,1	1359,0	622,1	21,9
9	94,2	112,3	443,7	3042,4	1,1	60,7	341,4	38,3	654,5	1354,5	606,4	18,5
10	96,5	79,0	356,6	2597,9	2,2	85,8	41,8	23,2	815,1	954,8	826,9	37,3
11	89,4	82,7	405,5	2660,0	7,8	235,8	90,9	79,0	847,4	1279,6	748,1	22,3
12	90,3	94,3	408,0	2874,8	2,6	106,7	11,0	20,0	694,3	1115,9	777,6	39,0
13	108,9	129,2	372,6	2996,9	1,2	110,5	34,7	17,5	677,3	1550,6	331,5	21,7
14	89,6	106,3	351,7	2670,9	2,6	102,3	21,2	62,3	1034,8	1243,2	741,1	36,1
Всего за 14 дней	1333,0	1430,6	5476,6	40123,6	31,1	1494,7	767,9	481,8	10786,7	16824,5	9871,9	402,0
Среднее значение за 14 дней	95,2	102,2	391,2	2866,0	2,2	106,8	54,8	34,4	770,5	1201,8	705,1	28,7

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 14 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма (нетто, г) 100 % (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)	Норма за 14 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	120	120	1680	1500	89	180	11		
2	Хлеб пшеничный	200	200	2800	2400	86	400	14		
3	Мука пшеничная	20	20	280	280	100				
4	Крупы, бобовые	50	50	700	700	100				
5	Макаронные изделия	20	20	280	280	100				
6	Картофель	187	187	2618	2620	100				
7	Овощи свежие, зелень	320	320	4480	4480	100				
8	Фрукты (плоды) свежие	185	185	2590	3100	120			510	20
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	20	280	280	100				
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	200	2800	4000	143			1200	43
11	Мясо жилованное I кат. (нетто)	78	78	1092	1250	114			158	14
12	Цыплята I кат. (нетто)	53	53	742	1050	142			308	42
13	Рыба-филе (нетто)	77	77	1078	1050	97	28	3		
14	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	350	350	4900	3900	80	1000	20		
15	Творог 5%-9%	60	60	840	1000	119			160	19
16	Сыр	15	15	210	250	119			40	19
17	Сметана	10	10	140	140	100				
18	Масло сливочное	35	35	490	490	100				
19	Масло растительное	18	18	252	252	100				
20	Яйцо	1	1	14	14	100				
21	Сахар	35	35	490	490	100				
22	Кондитерские изделия	15	15	210	160	76	50	24		
23	Крахмал	4	4	56	56	100				
24	Какао-порошок	1,2	1,2	16,8	16,8	100				
25	Чай	2	2	28	28	100				
26	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,3	4,2	4,2	100				
27	Соль	5	5	70	70	100				

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганеико, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.