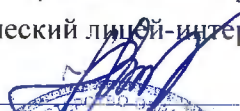
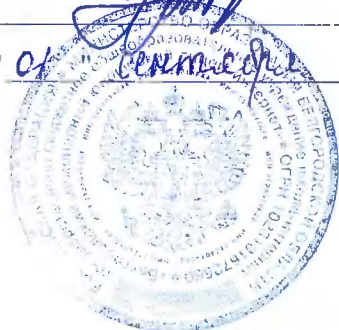


**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ГБОУ "Белгородский инженерный  
юношеский лицей-интернат"

  
\_\_\_\_\_ Н.И. Визирякина

" 01 "  2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор:  
ООО «Фабрика Социального питания»

  
\_\_\_\_\_ Д.С. Семикопенко

" 01 "  2023 г.



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

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТК 120 [4]	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	3,80	14,40	120,00	0,08	0,06	0,02	0,30	130,40	109,60	21,40	0,60
	Кондитерское изделие промышленного	40	2,40	4,80	19,60	132,00	0,05	0,00	0,00	0,68	2,80	25,20	10,00	0,56
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
	<b>Итого</b>		<b>6,88</b>	<b>8,62</b>	<b>49,00</b>	<b>312,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,98</b>	<b>144,30</b>	<b>136,20</b>	<b>34,20</b>	<b>1,44</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Кондитерское изделие промышленного производства	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
ТК 418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	<b>Итого</b>		<b>4,00</b>	<b>6,20</b>	<b>44,70</b>	<b>257,00</b>	<b>1,47</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>2,25</b>	<b>4,90</b>	<b>33,30</b>	<b>14,50</b>	<b>16,30</b>
<b>Обед</b>														
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
ТК 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 значение по группе:		<b>0,83</b>	<b>2,61</b>	<b>2,56</b>	<b>36,96</b>	<b>0,01</b>	<b>7,78</b>	<b>0,00</b>	<b>1,16</b>	<b>23,29</b>	<b>34,92</b>	<b>13,72</b>	<b>0,61</b>
ТК 102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,25	16,50	148,25	0,00	0,25	5,75	2,50	42,75	35,50	88,00	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
ТК 6.2	Капуста тушеная	180	3,78	5,76	16,92	135,36	0,00	30,96	3,60	3,06	99,90	72,18	37,26	1,44
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	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	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>28,57</b>	<b>35,07</b>	<b>118,97</b>	<b>921,41</b>	<b>0,14</b>	<b>58,39</b>	<b>9,35</b>	<b>11,53</b>	<b>222,50</b>	<b>272,58</b>	<b>302,86</b>	<b>8,41</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 3.9	Помидор свежий или	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
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	<b>1,10</b>	<b>0,15</b>	<b>3,65</b>	<b>20,35</b>	<b>0,04</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>12,00</b>	<b>30,50</b>	<b>17,50</b>	<b>0,85</b>
ТК 260 [4]	Гуляш	100	11,00	28,00	7,00	324,00	0,00	0,00	1,00	3,00	20,00	22,00	129,00	2,00
ТК 310 [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 7.3	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	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	<b>Итого</b>		<b>21,02</b>	<b>34,00</b>	<b>99,06</b>	<b>787,72</b>	<b>0,32</b>	<b>46,30</b>	<b>1,00</b>	<b>5,03</b>	<b>82,87</b>	<b>243,99</b>	<b>208,05</b>	<b>6,52</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	4,93	4,25	32,25	186,97	0,17	1,19	0,00	0,00	204,77	153,00	23,80	0,26
ТТК 2.1	Батон пектиновый	60	4,80	0,15	31,80	162,00	0,12	2,40	0,00	0,00	22,80	78,00	15,60	1,50
	<b>Итого</b>		<b>9,73</b>	<b>4,40</b>	<b>64,05</b>	<b>348,97</b>	<b>0,29</b>	<b>3,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>227,57</b>	<b>231,00</b>	<b>39,40</b>	<b>1,76</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>70,20</b>	<b>88,30</b>	<b>375,78</b>	<b>2627,55</b>	<b>2,34</b>	<b>112,74</b>	<b>10,41</b>	<b>19,79</b>	<b>682,13</b>	<b>917,07</b>	<b>599,01</b>	<b>34,42</b>

День: второй

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.1	Каша "Дружба"	200	11,80	5,60	49,40	295,20	0,20	0,40	0,00	1,40	148,80	45,80	194,00	0,80
	Сдобное булочное изделие пром. производства	100	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 7.16	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
	<b>Итого</b>		<b>15,88</b>	<b>10,32</b>	<b>92,20</b>	<b>525,66</b>	<b>0,26</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>3,40</b>	<b>175,90</b>	<b>91,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1,68</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	1,60	4,80	11,80	96,80	0,40	1,00	0,40	0,60	7,30	25,50	105,00	1,80
ТК 418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	<b>Итого</b>		<b>2,60</b>	<b>5,00</b>	<b>32,00</b>	<b>188,80</b>	<b>1,80</b>	<b>5,40</b>	<b>0,40</b>	<b>2,00</b>	<b>8,70</b>	<b>27,30</b>	<b>107,00</b>	<b>17,40</b>
<b>Обед</b>														
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	<b>1,10</b>	<b>3,10</b>	<b>4,10</b>	<b>49,20</b>	<b>0,01</b>	<b>17,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,90</b>	<b>13,75</b>	<b>33,90</b>	<b>16,35</b>	<b>0,80</b>
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	Тфтели 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 рассычатая	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
	<b>Итого</b>		<b>31,80</b>	<b>35,81</b>	<b>144,51</b>	<b>1031,84</b>	<b>0,45</b>	<b>18,36</b>	<b>21,94</b>	<b>9,00</b>	<b>196,19</b>	<b>495,98</b>	<b>385,44</b>	<b>12,75</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 3.3	Икра овощная кабачковая	100	1,7	3	6	57,8	0	6,2	0	2,2	36,4	36,4	13,3	0,7
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	100 /5	11,7	19,0	2,1	233,3	0,1	3,5	7,1	6,5	71,3	121,1	14,1	1,6
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	19,9	113,6	0,0	0,9	0	0,08	13,9	4,4	5,1	0,9
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0	0	0	0,3	6	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
	<b>Итого</b>		<b>18,49</b>	<b>22,84</b>	<b>58,59</b>	<b>554,40</b>	<b>0,17</b>	<b>10,63</b>	<b>7,14</b>	<b>9,7</b>	<b>139,3</b>	<b>241,4</b>	<b>55,5</b>	<b>5,1</b>
<b>Второй ужин</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,0	2,4	13,9	85,0	0,0	0,0	0,0	1,0	8,0	22,0	3,0	0,3
ТТК 7.1	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6,8	5,0	43,0	158,0	0,0	0,3	0,0	0,0	49,2	36,0	5,6	0,2
	<b>Итого</b>		<b>8,80</b>	<b>7,35</b>	<b>56,94</b>	<b>243,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>57,20</b>	<b>58,00</b>	<b>8,60</b>	<b>0,46</b>
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>77,57</b>	<b>81,32</b>	<b>384,24</b>	<b>2543,70</b>	<b>2,73</b>	<b>35,07</b>	<b>29,55</b>	<b>25,10</b>	<b>577,27</b>	<b>913,92</b>	<b>759,35</b>	<b>37,43</b>

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	200/10	20,48	16,72	34,67	381,57	0,08	2,31	0,13	7,06	215,67	309,33	47,15	1,24
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
ТК 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 (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
	<b>Итого</b>		<b>28,36</b>	<b>20,53</b>	<b>82,45</b>	<b>645,69</b>	<b>0,26</b>	<b>20,09</b>	<b>0,15</b>	<b>8,76</b>	<b>409,29</b>	<b>523,89</b>	<b>100,29</b>	<b>3,37</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	60	2,40	2,82	16,68	102,00	0,04	0,00	0,01	1,20	9,60	26,40	3,60	0,36
ТК 418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	<b>Итого</b>		<b>3,40</b>	<b>3,02</b>	<b>36,88</b>	<b>194,00</b>	<b>1,44</b>	<b>4,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,60</b>	<b>11,00</b>	<b>28,20</b>	<b>5,60</b>	<b>15,96</b>
<b>Обед</b>														
ТК 21 [5]	Салат из капусты белокочанной	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	24,36	23,9	35,18	461,34	0,1	1	0	2,76	31,26	51,68	224,04	3,36
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	117,50	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
	<b>Итого</b>		<b>35,0</b>	<b>32,8</b>	<b>120,5</b>	<b>959,6</b>	<b>0,3</b>	<b>34,4</b>	<b>8,3</b>	<b>7,7</b>	<b>133,8</b>	<b>213,9</b>	<b>330,8</b>	<b>8,3</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 3.22	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2,60	3,40	15,80	104,20	0,09	39,00	0,04	2,40	52,00	27,00	15,00	0,70
ТТК 5.47	Шницель куриный	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
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 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
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
	<b>Итого</b>		<b>30,30</b>	<b>42,99</b>	<b>104,49</b>	<b>936,38</b>	<b>0,47</b>	<b>100,25</b>	<b>0,44</b>	<b>13,62</b>	<b>151,58</b>	<b>227,50</b>	<b>248,42</b>	<b>6,62</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	4,93	4,25	32,25	186,97	0,17	1,19	0,00	0,00	204,77	153,00	23,80	0,26
ТТК 2.1	Батон пектиновый	60	4,80	0,15	31,80	162,00	0,12	2,40	0,00	0,00	22,80	78,00	15,60	1,50
	<b>Итого</b>		<b>9,73</b>	<b>4,40</b>	<b>64,05</b>	<b>348,97</b>	<b>0,29</b>	<b>3,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>227,57</b>	<b>231,00</b>	<b>39,40</b>	<b>1,76</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>106,80</b>	<b>103,79</b>	<b>408,36</b>	<b>3084,66</b>	<b>2,74</b>	<b>162,68</b>	<b>8,84</b>	<b>32,63</b>	<b>933,26</b>	<b>1224,53</b>	<b>724,54</b>	<b>36,01</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТК 121[4]	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,98	5,48	17,08	145,52	0,12	0,92	30,60	3,42	160,88	165,66	46,46	1,12
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
ТТК 14	Масло (порциями) шоколадное	10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
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
	<b>Итого</b>		<b>8,71</b>	<b>10,88</b>	<b>49,87</b>	<b>342,98</b>	<b>0,18</b>	<b>2,12</b>	<b>30,68</b>	<b>3,52</b>	<b>185,78</b>	<b>209,06</b>	<b>57,06</b>	<b>2,17</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	3,0	6,0	24,5	165,0	0,1	0,9	30,6	3,4	160,9	165,7	46,5	0,7
ТК 418 [5]	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	1,4	1,2	0,0	0,0	11,4	39,0	7,8	15,6
	<b>Итого</b>		<b>4,00</b>	<b>6,20</b>	<b>44,70</b>	<b>257,00</b>	<b>1,47</b>	<b>2,12</b>	<b>30,60</b>	<b>3,42</b>	<b>172,28</b>	<b>204,66</b>	<b>54,26</b>	<b>16,30</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.38	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	1,49	6,75	8,90	105,40	0,00	0,11	2,25	3,35	23,90	38,54	94,76	1,25
ТТК 4.3	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 5.17	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
ТК 378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	4,86	37,98	217,04	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06
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
	<b>Итого</b>		<b>24,53</b>	<b>31,07</b>	<b>140,22</b>	<b>936,42</b>	<b>0,30</b>	<b>1,14</b>	<b>36,82</b>	<b>9,05</b>	<b>163,57</b>	<b>393,62</b>	<b>350,74</b>	<b>8,60</b>
<b>Ужин</b>														
ТК 21 [5]	Салат из свежей капусты б/к с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
ТТК 5.27	Пельмени отварные (из п/ф) с маслом сливочным	200/10	15,00	42,40	35,20	558,00	0,00	0,40	6,40	8,00	58,00	35,20	259,20	3,40
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	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
	<b>Итого</b>		<b>21,47</b>	<b>48,34</b>	<b>94,70</b>	<b>908,74</b>	<b>0,15</b>	<b>33,75</b>	<b>6,40</b>	<b>11,29</b>	<b>126,91</b>	<b>146,71</b>	<b>302,50</b>	<b>6,75</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	4,93	4,25	32,25	186,97	0,17	1,19	0,00	0,00	204,77	153,00	23,80	0,26
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30
	<b>Итого</b>		<b>6,93</b>	<b>6,60</b>	<b>46,15</b>	<b>271,97</b>	<b>0,20</b>	<b>1,19</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	<b>212,77</b>	<b>175,00</b>	<b>26,80</b>	<b>0,56</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>65,64</b>	<b>103,08</b>	<b>375,64</b>	<b>2717,11</b>	<b>2,30</b>	<b>40,32</b>	<b>104,51</b>	<b>28,28</b>	<b>861,31</b>	<b>1129,05</b>	<b>791,36</b>	<b>34,37</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТК 54-3г-2020	Макароны отварные 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 (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
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
ТТК 7.14	Чай с сахаром, лимоном	200/7/15	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>		<b>14,54</b>	<b>9,90</b>	<b>83,60</b>	<b>487,94</b>	<b>0,18</b>	<b>19,10</b>	<b>0,06</b>	<b>2,66</b>	<b>223,60</b>	<b>227,80</b>	<b>48,80</b>	<b>3,01</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сдобное булочное изделие промышленного производства (булочка Творожка)	65	8,45	3,90	32,18	198,90	0,07	0,07	0,00	0,85	49,27	91,00	22,49	0,98
ТК 418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	<b>Итого</b>		<b>9,45</b>	<b>4,10</b>	<b>52,38</b>	<b>290,90</b>	<b>1,47</b>	<b>4,47</b>	<b>0,00</b>	<b>2,25</b>	<b>50,67</b>	<b>92,80</b>	<b>24,49</b>	<b>16,58</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.35	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,30	0,00	95,00	0,00	2,70	21,80	40,00	13,30	0,50
ТК 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 значение по группе :	100	<b>0,81</b>	<b>5,60</b>	<b>2,50</b>	<b>63,56</b>	<b>0,01</b>	<b>50,28</b>	<b>0,00</b>	<b>2,51</b>	<b>22,54</b>	<b>34,12</b>	<b>13,37</b>	<b>0,56</b>
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	250	15,25	16,50	37,50	359,50	0,00	0,25	16,00	0,75	51,00	208,75	57,50	4,00
ТТК 5.35	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
ТК 339[5]	Нюре 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 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	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	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>45,56</b>	<b>34,25</b>	<b>140,82</b>	<b>1059,06</b>	<b>0,30</b>	<b>91,75</b>	<b>17,47</b>	<b>7,35</b>	<b>218,47</b>	<b>535,89</b>	<b>432,82</b>	<b>10,03</b>
<b>Ужин</b>														
ТК 34 [5]	Салат из свеклы	100	1,40	6,00	8,30	93,90	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30
ТТК 5.44	Цыпленка (бедро н/к) запеченные	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
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	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
	<b>Итого</b>		<b>37,16</b>	<b>32,28</b>	<b>113,23</b>	<b>895,85</b>	<b>0,42</b>	<b>10,23</b>	<b>0,03</b>	<b>7,65</b>	<b>127,33</b>	<b>408,23</b>	<b>396,94</b>	<b>10,97</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 7.1	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6,80	5,00	43,00	158,00	0,02	0,28	0,02	0,00	49,20	36,00	5,60	0,16
ТТК 2.1	Батон пектиновый	60	4,80	0,15	31,80	162,00	0,12	2,40	0,00	0,00	22,80	78,00	15,60	1,50
	<b>Итого</b>		<b>11,60</b>	<b>5,15</b>	<b>74,80</b>	<b>320,00</b>	<b>0,14</b>	<b>2,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>72,00</b>	<b>114,00</b>	<b>21,20</b>	<b>1,66</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>118,30</b>	<b>85,67</b>	<b>464,82</b>	<b>3053,75</b>	<b>2,50</b>	<b>128,23</b>	<b>17,57</b>	<b>19,91</b>	<b>692,07</b>	<b>1378,72</b>	<b>924,25</b>	<b>42,24</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТК 54-3г-2020	Макароны отварные 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 (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
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
ТТК 7.14	Чай с сахаром, лимоном	200/7/15	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>		<b>14,54</b>	<b>9,90</b>	<b>83,60</b>	<b>487,94</b>	<b>0,18</b>	<b>19,10</b>	<b>0,06</b>	<b>2,66</b>	<b>223,60</b>	<b>227,80</b>	<b>48,80</b>	<b>3,01</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сдобное булочное изделие промышленного производства (булочка Творожка)	65	8,45	3,90	32,18	198,90	0,07	0,07	0,00	0,85	49,27	91,00	22,49	0,98
ТК 418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	<b>Итого</b>		<b>9,45</b>	<b>4,10</b>	<b>52,38</b>	<b>290,90</b>	<b>1,47</b>	<b>4,47</b>	<b>0,00</b>	<b>2,25</b>	<b>50,67</b>	<b>92,80</b>	<b>24,49</b>	<b>16,58</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.35	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,30	0,00	95,00	0,00	2,70	21,80	40,00	13,30	0,50
ТК 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 значение по группе :	100	<b>0,81</b>	<b>5,60</b>	<b>2,50</b>	<b>63,56</b>	<b>0,01</b>	<b>50,28</b>	<b>0,00</b>	<b>2,51</b>	<b>22,54</b>	<b>34,12</b>	<b>13,37</b>	<b>0,56</b>
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	250	15,25	16,50	37,50	359,50	0,00	0,25	16,00	0,75	51,00	208,75	57,50	4,00
ТТК 5.35	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
ТК 339[5]	Нюре 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 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	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	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>45,56</b>	<b>34,25</b>	<b>140,82</b>	<b>1059,06</b>	<b>0,30</b>	<b>91,75</b>	<b>17,47</b>	<b>7,35</b>	<b>218,47</b>	<b>535,89</b>	<b>432,82</b>	<b>10,03</b>
<b>Ужин</b>														
ТК 34 [5]	Салат из свеклы	100	1,40	6,00	8,30	93,90	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30
ТТК 5.44	Цыпленка (бедро н/к) запеченные	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
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	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
	<b>Итого</b>		<b>37,16</b>	<b>32,28</b>	<b>113,23</b>	<b>895,85</b>	<b>0,42</b>	<b>10,23</b>	<b>0,03</b>	<b>7,65</b>	<b>127,33</b>	<b>408,23</b>	<b>396,94</b>	<b>10,97</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 7.1	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6,80	5,00	43,00	158,00	0,02	0,28	0,02	0,00	49,20	36,00	5,60	0,16
ТТК 2.1	Батон пектиновый	60	4,80	0,15	31,80	162,00	0,12	2,40	0,00	0,00	22,80	78,00	15,60	1,50
	<b>Итого</b>		<b>11,60</b>	<b>5,15</b>	<b>74,80</b>	<b>320,00</b>	<b>0,14</b>	<b>2,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>72,00</b>	<b>114,00</b>	<b>21,20</b>	<b>1,66</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>118,30</b>	<b>85,67</b>	<b>464,82</b>	<b>3053,75</b>	<b>2,50</b>	<b>128,23</b>	<b>17,57</b>	<b>19,91</b>	<b>692,07</b>	<b>1378,72</b>	<b>924,25</b>	<b>42,24</b>

День: шестой

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТК 54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	16,90	25,90	4,20	316,30	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80
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
ТК 7 [5]	Сыр (порциями)	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 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
	<b>Итого</b>		<b>23,92</b>	<b>32,02</b>	<b>34,00</b>	<b>518,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,90</b>	<b>337,10</b>	<b>389,90</b>	<b>36,00</b>	<b>3,58</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Кондитерское изделие промышленного производства	40	2,40	4,80	19,60	132,00	0,05	0,00	0,00	0,68	2,80	25,20	10,00	0,56
ТК 418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	<b>Итого</b>		<b>3,40</b>	<b>5,00</b>	<b>39,80</b>	<b>224,00</b>	<b>1,45</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>2,08</b>	<b>4,20</b>	<b>27,00</b>	<b>12,00</b>	<b>16,16</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 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	<b>1,10</b>	<b>3,10</b>	<b>4,10</b>	<b>49,20</b>	<b>0,01</b>	<b>17,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,90</b>	<b>13,75</b>	<b>33,90</b>	<b>16,35</b>	<b>0,80</b>
ТТК 197 [1]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	2,00	5,00	16,50	120,75	0,00	0,00	7,50	2,50	26,50	26,00	72,00	1,00
ТК 251 [4]	Поджарка из свинины	100/15	15,00	44,00	4,10	472,40	0,00	0,40	2,10	5,40	34,80	253,00	195,00	4,50
ТК 378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,90	6,52	45,34	271,62	0,23	0,00	23,22	0,27	20,66	160,96	56,66	1,91
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
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	2,40	4,80	19,60	132,00	0,05	0,00	0,00	0,68	2,80	25,20	10,00	0,56
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
	<b>Итого</b>		<b>35,65</b>	<b>64,53</b>	<b>153,94</b>	<b>1376,07</b>	<b>0,44</b>	<b>18,80</b>	<b>32,82</b>	<b>12,08</b>	<b>136,95</b>	<b>610,96</b>	<b>385,65</b>	<b>12,20</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,34	67,00	0,00	1,80	0,00	0,10	3,00	46,00	13,00	0,30
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
ТК 378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,82	44,96	240,62	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63
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
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
	<b>Итого</b>		<b>22,69</b>	<b>27,16</b>	<b>114,60</b>	<b>784,58</b>	<b>0,14</b>	<b>1,90</b>	<b>23,26</b>	<b>4,71</b>	<b>57,19</b>	<b>235,37</b>	<b>196,95</b>	<b>4,51</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	4,93	4,25	32,25	186,97	0,17	1,19	0,00	0,00	204,77	153,00	23,80	0,26
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30
	<b>Итого</b>		<b>6,93</b>	<b>6,60</b>	<b>46,15</b>	<b>271,97</b>	<b>0,20</b>	<b>1,19</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	<b>212,77</b>	<b>175,00</b>	<b>26,80</b>	<b>0,56</b>
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>92,59</b>	<b>135,32</b>	<b>388,49</b>	<b>3175,54</b>	<b>2,30</b>	<b>26,83</b>	<b>56,44</b>	<b>20,77</b>	<b>748,21</b>	<b>1438,22</b>	<b>657,40</b>	<b>37,01</b>



День: седьмой

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТК 181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200 /5	5,80	10,20	30,80	238,20	0,08	1,12	0,06	61,72	127,40	112,60	19,40	0,40
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой п/ф	60	3,60	7,20	29,40	198,00	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84
ТК 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>13,48</b>	<b>20,94</b>	<b>77,78</b>	<b>554,72</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>0,08</b>	<b>62,74</b>	<b>283,82</b>	<b>274,96</b>	<b>55,74</b>	<b>1,72</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сдобное булочное изделия промышленного производства	60	4,37	7,51	26,35	190,80	0,07	0,00	0,00	2,80	11,88	42,00	15,72	0,78
ТК 418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	<b>Итого</b>		<b>5,37</b>	<b>7,71</b>	<b>46,55</b>	<b>282,80</b>	<b>1,47</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>4,20</b>	<b>13,28</b>	<b>43,80</b>	<b>17,72</b>	<b>16,38</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.31	Салат из цветной капусты с соленого огурца	100	4,80	5,50	25,00	168,80	0,17	5,50	31,80	0,70	59,20	114,70	35,30	3,00
ТТК 4.5	Суп из овощей с сухариками	250 /15	2,49	3,65	15,85	106,45	0,01	0,00	14,75	1,88	25,20	23,75	39,15	0,69
ТТК 5.22	Мясо тушеное (филе)	100/30	38,50	7,70	3,63	246,40	0,00	0,22	14,30	2,97	39,60	167,64	335,50	2,97
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
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	2,40	4,80	19,60	132,00	0,05	0,00	0,00	0,68	2,80	25,20	10,00	0,56
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
	<b>Итого</b>		<b>66,23</b>	<b>29,66</b>	<b>182,74</b>	<b>1268,24</b>	<b>0,67</b>	<b>6,40</b>	<b>60,87</b>	<b>8,70</b>	<b>202,13</b>	<b>706,22</b>	<b>630,49</b>	<b>15,99</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 3.22	Салат из моркови с горошком	100	2,60	3,40	15,80	104,20	0,09	39,00	0,04	2,40	52,00	27,00	15,00	0,70
ТТК 2.4	Вареники с картофелем(из п/ф) со сметаной	200/10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08
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
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
	<b>Итого</b>		<b>17,16</b>	<b>12,04</b>	<b>100,52</b>	<b>612,46</b>	<b>0,32</b>	<b>41,76</b>	<b>0,10</b>	<b>5,48</b>	<b>160,34</b>	<b>208,98</b>	<b>66,34</b>	<b>31,62</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 7.1	Наниток кисломолочный "Йогурт"	200	6,40	6,00	28,60	102,00	0,08	0,00	0,10	1,20	9,60	26,40	3,60	0,36
ТТК 2.1	Батон пектиновый	60	4,80	0,15	31,80	162,00	0,12	2,40	0,00	0,00	22,80	78,00	15,60	1,50
	<b>Итого</b>		<b>11,20</b>	<b>6,15</b>	<b>60,40</b>	<b>264,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>32,40</b>	<b>104,40</b>	<b>19,20</b>	<b>1,86</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>113,44</b>	<b>76,49</b>	<b>467,99</b>	<b>2982,22</b>	<b>2,88</b>	<b>57,66</b>	<b>61,16</b>	<b>82,31</b>	<b>691,97</b>	<b>1338,36</b>	<b>789,49</b>	<b>67,56</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТК 173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200 /5	8,00	12,40	35,80	288,60	0,18	0,92	0,04	0,60	142,40	223,80	67,40	1,60
ТТК 2.3	Блинички с начинкой (из п/ф)	60	3,60	7,20	29,40	198,00	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84
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
	<b>Итого</b>		<b>11,68</b>	<b>19,62</b>	<b>80,20</b>	<b>547,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,92</b>	<b>0,08</b>	<b>1,62</b>	<b>157,70</b>	<b>263,00</b>	<b>85,20</b>	<b>2,72</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	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
ТК 418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	<b>Итого</b>		<b>4,00</b>	<b>6,20</b>	<b>44,70</b>	<b>257,00</b>	<b>1,47</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>2,25</b>	<b>4,90</b>	<b>33,30</b>	<b>14,50</b>	<b>16,30</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)	100	1,70	3,00	6,00	57,80	0,00	6,20	0,00	2,20	36,40	36,40	13,30	0,70
ТК 102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,25	16,50	148,25	0,00	0,25	5,75	2,50	42,75	35,50	88,00	2,00
ТТК 5.28	Плов из курицы	100/180	23,80	13,72	50,96	423,64	0,22	0,28	8,40	1,68	64,96	240,80	75,60	2,52
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	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	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>38,36</b>	<b>23,03</b>	<b>146,76</b>	<b>963,73</b>	<b>0,35</b>	<b>26,03</b>	<b>14,15</b>	<b>7,79</b>	<b>182,27</b>	<b>427,58</b>	<b>213,18</b>	<b>8,19</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,34	67,00	0,00	1,80	0,00	0,10	3,00	46,00	13,00	0,30
ТТК 5.17	Коглеты "Пежные"	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
ТТК 6.12	Рагу из овощей	180	5,58	13,32	27,45	251,95	0,14	97,18	0,00	5,26	188,26	151,60	85,66	2,57
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	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	<b>Итого</b>		<b>21,55</b>	<b>26,70</b>	<b>107,99</b>	<b>749,31</b>	<b>0,34</b>	<b>100,18</b>	<b>1,10</b>	<b>7,94</b>	<b>248,56</b>	<b>311,12</b>	<b>261,02</b>	<b>6,75</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	4,93	4,25	32,25	186,97	0,17	1,19	0,00	0,00	204,77	153,00	23,80	0,26
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30
	<b>Итого</b>		<b>6,93</b>	<b>6,60</b>	<b>46,15</b>	<b>271,97</b>	<b>0,20</b>	<b>1,19</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	<b>212,77</b>	<b>175,00</b>	<b>26,80</b>	<b>0,56</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>82,52</b>	<b>82,15</b>	<b>425,80</b>	<b>2789,06</b>	<b>2,62</b>	<b>132,72</b>	<b>15,34</b>	<b>20,60</b>	<b>806,20</b>	<b>1210,00</b>	<b>600,70</b>	<b>34,52</b>

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
ТК 223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	200/10	18,40	12,83	31,67	284,07	0,06	1,62	0,08	5,99	157,37	221,03	23,56	0,92	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
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	
	<b>Итого</b>		<b>20,88</b>	<b>12,93</b>	<b>62,57</b>	<b>425,53</b>	<b>0,12</b>	<b>2,82</b>	<b>0,12</b>	<b>5,99</b>	<b>179,87</b>	<b>261,43</b>	<b>34,16</b>	<b>1,95</b>	
<b>Второй завтрак</b>															
	Кондитерское изделие промышленного производства	40	2,40	4,80	19,60	132,00	0,05	0,00	0,00	0,68	2,80	25,20	10,00	0,56	
ТК 418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60	
	<b>Итого</b>		<b>3,40</b>	<b>5,00</b>	<b>39,80</b>	<b>224,00</b>	<b>1,45</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>2,08</b>	<b>4,20</b>	<b>27,00</b>	<b>12,00</b>	<b>16,16</b>	
<b>Обед</b>															
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	100	1,48	3,10	8,65	70,31	0,00	0,02	9,83	1,42	42,53	22,00	43,59	1,43	
ТК 88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 /10	2,01	6,50	8,36	105,95	0,03	0,04	25,75	2,57	49,29	22,86	49,90	0,77	
ТТК 5.50	Тфтели "Морская фантазия"	100 /30	15,40	13,20	24,20	221,21	0,11	0,00	221,21	13,20	2,97	289,30	100,10	1,76	
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	
	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	
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	
	<b>Итого</b>		<b>31,71</b>	<b>29,82</b>	<b>152,48</b>	<b>952,73</b>	<b>0,51</b>	<b>37,54</b>	<b>256,83</b>	<b>20,86</b>	<b>226,02</b>	<b>620,01</b>	<b>298,85</b>	<b>9,25</b>	
<b>Ужин</b>															
ТТК 3.15	Салат из капусты белокачанной с огурцом	100	1,50	5,10	4,60	72,40	0,00	33,00	0,00	3,90	43,60	35,00	18,50	0,60	
ТК 251 [4]	Поджарка из свинины	100 /15	15,75	46,20	4,31	496,02	0,00	0,42	2,21	5,67	36,54	265,65	204,75	4,73	
ТК 378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,90	6,52	45,34	271,62	0,23	0,00	23,22	0,27	20,66	160,96	56,66	1,91	
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	
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	
	<b>Итого</b>		<b>30,13</b>	<b>58,54</b>	<b>99,85</b>	<b>1050,20</b>	<b>0,33</b>	<b>33,42</b>	<b>25,47</b>	<b>10,74</b>	<b>129,50</b>	<b>542,51</b>	<b>305,71</b>	<b>9,41</b>	
<b>Второй Ужин</b>															
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	4,93	4,25	32,25	186,97	0,17	1,19	0,00	0,00	204,77	153,00	23,80	0,26	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	60	4,80	0,15	31,80	162,00	0,12	2,40	0,00	0,00	22,80	78,00	15,60	1,50	
	<b>Итого</b>		<b>9,73</b>	<b>4,40</b>	<b>64,05</b>	<b>348,97</b>	<b>0,29</b>	<b>3,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>227,57</b>	<b>231,00</b>	<b>39,40</b>	<b>1,76</b>	
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>95,84</b>	<b>110,68</b>	<b>418,74</b>	<b>3001,43</b>	<b>2,71</b>	<b>81,77</b>	<b>282,42</b>	<b>39,66</b>	<b>767,16</b>	<b>1681,95</b>	<b>690,13</b>	<b>38,54</b>	

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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 2.1	Батон пектиновый	30	2,4	0,075	15,9	81	0,06	1,2	0	0	11,4	39	7,8	0,75
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
	<b>Итого</b>		<b>17,10</b>	<b>15,00</b>	<b>50,56</b>	<b>416,70</b>	<b>0,24</b>	<b>3,84</b>	<b>30,67</b>	<b>3,52</b>	<b>500,50</b>	<b>429,22</b>	<b>82,60</b>	<b>2,55</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30
ТК 418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	<b>Итого</b>		<b>3,00</b>	<b>2,55</b>	<b>34,10</b>	<b>177,00</b>	<b>1,43</b>	<b>4,40</b>	<b>0,01</b>	<b>2,40</b>	<b>9,40</b>	<b>23,80</b>	<b>5,00</b>	<b>15,90</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.6	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 3.7	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	<b>0,80</b>	<b>0,10</b>	<b>2,10</b>	<b>12,50</b>	<b>0,01</b>	<b>7,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>23,15</b>	<b>32,80</b>	<b>14,00</b>	<b>0,60</b>
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
	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
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
	<b>Итого</b>		<b>37,04</b>	<b>28,19</b>	<b>115,27</b>	<b>915,54</b>	<b>0,24</b>	<b>20,55</b>	<b>0,19</b>	<b>6,73</b>	<b>124,05</b>	<b>242,43</b>	<b>327,46</b>	<b>8,24</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 3.22	Салат из моркови с горошком	100	2,60	3,40	15,80	104,20	0,09	39,00	0,04	2,40	52,00	27,00	15,00	0,70
ТТК 5.27	Пельмени отварные (из п/ф) с маслом сливочным	200 /10	15,00	42,40	35,20	558,00	0,00	0,40	6,40	8,00	58,00	35,20	259,20	3,40
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	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	<b>Итого</b>		<b>23,08</b>	<b>46,56</b>	<b>111,80</b>	<b>935,56</b>	<b>0,19</b>	<b>40,50</b>	<b>6,44</b>	<b>11,48</b>	<b>143,30</b>	<b>158,02</b>	<b>300,56</b>	<b>6,38</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 2.1	Батон пектиновый	60	4,80	0,15	31,80	162,00	0,12	2,40	0,00	0,00	22,80	78,00	15,60	1,50
ТТК 7.1	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	6,80	5,00	43,00	158,00	0,02	0,28	0,02	0,00	49,20	36,00	5,60	0,16
	<b>Итого</b>		<b>11,60</b>	<b>5,15</b>	<b>74,80</b>	<b>320,00</b>	<b>0,14</b>	<b>2,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>72,00</b>	<b>114,00</b>	<b>21,20</b>	<b>1,66</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>91,82</b>	<b>97,45</b>	<b>386,53</b>	<b>2764,80</b>	<b>2,24</b>	<b>71,97</b>	<b>37,33</b>	<b>24,13</b>	<b>849,25</b>	<b>967,47</b>	<b>736,82</b>	<b>34,73</b>

День: одиннадцатый

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
TK 181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром или	200 /5	5,8	10,2	30,8	238,2	0,08	1,12	0,06	61,72	127,4	112,6	19,4	0,4
TK 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
	Средние значения по группе:		<b>19,8</b>	<b>31</b>	<b>19,6</b>	<b>435,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,96</b>	<b>0,29</b>	<b>31,36</b>	<b>207,7</b>	<b>325,3</b>	<b>31,7</b>	<b>3</b>
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,4	0,075	15,9	81	0,06	1,2	0	0	11,4	39	7,8	0,75
	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
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
	<b>Итого</b>		<b>23,7</b>	<b>31,3</b>	<b>65,0</b>	<b>642,5</b>	<b>0,2</b>	<b>20,0</b>	<b>0,3</b>	<b>33,1</b>	<b>263,3</b>	<b>419,7</b>	<b>65,9</b>	<b>5,0</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2	2,35	13,9	85	0,03	0	0,005	1	8	22	3	0,3
TK 418 [5]	Сок	200	1	0,2	20,2	92	1,4	4,4	0	1,4	1,4	1,8	2	15,6
	<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>2,55</b>	<b>34,1</b>	<b>177</b>	<b>1,43</b>	<b>4,4</b>	<b>0,005</b>	<b>2,4</b>	<b>9,4</b>	<b>23,8</b>	<b>5</b>	<b>15,9</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная/	100	2,29	1,22	14,34	67	0	1,8	0	0,1	3	46	13	0,3
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	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>8,9</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>	<b>8,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,5</b>	<b>40,5</b>	<b>14,0</b>	<b>0,6</b>
ТТК 197 [1]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	2,5	6,5	16,85	136,75	0,01	0,05	17,5	2,55	35,5	32	73	1
ТТК 5.18	Котлеты "Особые"	100	11,2	5,2	11,6	141,7	0,02	0,04	0,8	0	16,8	19	111,8	1,4
TK 378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,8	45,0	240,6	0,0	0,0	23,2	0,3	7,1	93,4	30,5	0,6
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	28,0	109,5	0,0	0,7	0,0	0,5	32,4	23,4	17,5	0,7
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
	<b>Итого</b>		<b>27,5</b>	<b>18,2</b>	<b>154,8</b>	<b>888,2</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>41,5</b>	<b>5,0</b>	<b>122,8</b>	<b>315,8</b>	<b>277,3</b>	<b>6,8</b>
<b>Ужин</b>														
TK 22 [5]	Салат из белокочанной капусты 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
TK 261 [4]	Печень говяжья, тушенная в соусе	100/30	20,8	14,3	4,29	260	8,944	258,7	46,8	4,81	41,73	24,05	362,7	7,67
TK 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	2,3	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
	<b>Итого</b>		<b>32,6</b>	<b>25,1</b>	<b>101,8</b>	<b>827,8</b>	<b>9,1</b>	<b>292,1</b>	<b>70,0</b>	<b>8,8</b>	<b>134,5</b>	<b>321,2</b>	<b>428,8</b>	<b>12,1</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200 /15	4,9	4,3	32,2	187	0,17	1,19	0	0	204,8	153	23,8	0,26
ТТК 2.1	Батон пектиновый	60	4,8	0,15	31,8	162	0,12	2,4	0	0	22,8	78	15,6	1,5
	<b>Итого</b>		<b>9,7</b>	<b>4,4</b>	<b>64,0</b>	<b>349,0</b>	<b>0,29</b>	<b>3,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>227,57</b>	<b>231</b>	<b>39,4</b>	<b>1,76</b>
	<b>Итого за 11 день</b>		<b>96,5</b>	<b>81,6</b>	<b>419,7</b>	<b>2884,5</b>	<b>11,3</b>	<b>329,2</b>	<b>111,8</b>	<b>49,3</b>	<b>757,5</b>	<b>1311,6</b>	<b>816,4</b>	<b>41,5</b>

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТК 54-3г-2020 [2]	Макаронны 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
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,4	0,075	15,9	81	0,06	1,2	0	0	11,4	39	7,8	0,75
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 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
	<b>Итого</b>		<b>13,16</b>	<b>16,945</b>	<b>69,23</b>	<b>488,36</b>	<b>0,121</b>	<b>1,26</b>	<b>0,14</b>	<b>1,04</b>	<b>192,9</b>	<b>176,8</b>	<b>25,2</b>	<b>2,05</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	3	6	24,5	165	0,07	0	0	0,85	3,5	31,5	12,5	0,7
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
	<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>6,2</b>	<b>44,7</b>	<b>257</b>	<b>1,465</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>2,25</b>	<b>4,9</b>	<b>33,3</b>	<b>14,5</b>	<b>16,3</b>
<b>Обед</b>														
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	1	18	244	163	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	14	7	6	0
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
	<b>Итого</b>		<b>41,1</b>	<b>36,0</b>	<b>150,8</b>	<b>1115,3</b>	<b>0,5</b>	<b>51,9</b>	<b>8,7</b>	<b>7,8</b>	<b>147,6</b>	<b>440,9</b>	<b>444,9</b>	<b>12,3</b>
<b>Ужин</b>														
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	0,0	0,2	2,1	3,0	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	1,2
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	28,0	109,5	0,0	0,7	0,0	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	0,0	0,6	11,6	60,0	18,8	1,6
	<b>Итого</b>		<b>24,7</b>	<b>36,9</b>	<b>102,7</b>	<b>838,6</b>	<b>0,3</b>	<b>32,2</b>	<b>2,1</b>	<b>7,4</b>	<b>155,4</b>	<b>270,9</b>	<b>243,1</b>	<b>6,7</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	5,22	4,5	34,146	197,964	0,18	1,26	0	0	216,81	162	25,2	0,27
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2	2,35	13,9	85	0,03	0	0,005	1	8	22	3	0,3
	<b>Итого</b>		<b>7,2</b>	<b>6,9</b>	<b>48,0</b>	<b>283,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>224,8</b>	<b>184,0</b>	<b>28,2</b>	<b>0,6</b>
	<b>Итого за 12 день</b>		<b>90,2</b>	<b>103,0</b>	<b>415,5</b>	<b>2982,3</b>	<b>2,6</b>	<b>90,9</b>	<b>10,9</b>	<b>19,5</b>	<b>725,6</b>	<b>1105,9</b>	<b>755,9</b>	<b>37,9</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТК 173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8	12,4	35,8	288,6	0,18	0,92	0,04	0,6	142,4	223,8	67,4	1,6
ТТК 2.3	Блины с начинкой (п/ф)	60	3,6	7,2	29,4	198	0,078	0	0	1,02	4,2	37,8	15	0,84
	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
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
	<b>Итого</b>		<b>13,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Кондитерское изделие промышленного производства	40	2,4	4,8	19,6	132	0,052	0	0	0,68	2,8	25,2	10	0,56
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
	<b>Итого</b>		<b>3,4</b>	<b>5</b>	<b>39,8</b>	<b>224</b>	<b>1,452</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>2,08</b>	<b>4,2</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>16,16</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.27	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,7	6	2,3	67,3	0	95	0	2,7	21,8	40	13,3	0,5
101 [4]	Суп с крупой и томатом	250	2	2,75	12	80,75	0	0	8,25	1,25	26,75	22,75	56	1
ТТК 5.12	Котлеты Нежные	100	8,2	11,4	5,4	157	0,1	1,1	0,1	1,5	24	136	17,7	1,6
ТК 378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,6	5,1	46,5	261,7	0,2	0,0	23,2	1,2	29,5	190,3	41,0	3,3
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	117,50	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
	<b>Итого</b>		<b>25,0</b>	<b>20,3</b>	<b>128,2</b>	<b>829,6</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>31,6</b>	<b>5,3</b>	<b>118,7</b>	<b>461,0</b>	<b>150,3</b>	<b>9,3</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	100	1	6,8	7,9	51,6	0	9,6	0	3,3	43,9	41,4	28	1,4
ТК 218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметаной	200/10	28,4	20,4	26,4	402	0,08	0,36	0,14	0,7	187,2	269,6	32	0,8
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
	<b>Итого</b>		<b>34,9</b>	<b>28,0</b>	<b>95,1</b>	<b>727,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,1</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>264,4</b>	<b>406,8</b>	<b>86,4</b>	<b>4,5</b>
<b>Второй ужин</b>														
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
ТТК 2.1	Батон пектиновый	60	4,8	0,15	31,8	162	0,12	2,4	0	0	22,8	78	15,6	1,5
	<b>Итого</b>		<b>11,6</b>	<b>5,15</b>	<b>74,8</b>	<b>320</b>	<b>0,14</b>	<b>2,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>114</b>	<b>21,2</b>	<b>1,66</b>
	<b>Итого за 13 день</b>		<b>88,0</b>	<b>58,4</b>	<b>337,9</b>	<b>2100,5</b>	<b>2,2</b>	<b>20,1</b>	<b>31,7</b>	<b>12,5</b>	<b>459,3</b>	<b>1008,8</b>	<b>269,9</b>	<b>31,6</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТК 173 [4]	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	10,6	34,4	3	274,6	0,18	5,96	0,04	42,62	120,8	209,2	98,2	3
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,4	0,075	15,9	81	0,06	1,2	0	0	11,4	39	7,8	0,75
	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
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
	<b>Итого</b>		<b>18,48</b>	<b>38,22</b>	<b>50,78</b>	<b>538,72</b>	<b>0,36</b>	<b>23,74</b>	<b>0,06</b>	<b>44,32</b>	<b>314,42</b>	<b>423,76</b>	<b>151,34</b>	<b>5,13</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сдобное булочное изделия промышленного производства	60	4,368	7,512	26,352	190,8	0,072	0	0	2,796	11,88	42	15,72	0,78
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
	<b>Итого</b>		<b>5,368</b>	<b>7,712</b>	<b>46,552</b>	<b>282,8</b>	<b>1,472</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>4,196</b>	<b>13,28</b>	<b>43,8</b>	<b>17,72</b>	<b>16,38</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.22	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2,6	3,4	15,8	104,2	0,09	39	0,04	2,4	52	27	15	0,7
ТТК 4.3	Свекольник	250	1,75	7	15,5	131	0	0,25	10,25	1,75	35	20,75	49,25	1,5
ТТК 5.15	Котлеты куриные	100	11,1	20,4	9,7	266,8	0,0	0,1	0,0	3,4	18,4	15,1	127,6	1,4
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,2	0,1	0,0	0,2	1,2	5,8	44,6	25,3	1,3
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	28,0	109,5	0,0	0,7	0,0	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	0,0	0,6	11,6	60,0	18,8	1,6
	<b>Итого</b>		<b>27,6</b>	<b>37,0</b>	<b>131,4</b>	<b>963,4</b>	<b>0,3</b>	<b>40,0</b>	<b>10,5</b>	<b>10,1</b>	<b>161,2</b>	<b>210,4</b>	<b>257,7</b>	<b>7,5</b>
<b>Ужин</b>														
ТТК 3.6	Огурец свежий /	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0	10	0	0	23,3	41,6	14	0,6
ТТК 3.7	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10,9	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
	Среднее значение по группе:	100	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>12,5</b>	<b>0,01</b>	<b>7,5</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>23,15</b>	<b>32,8</b>	<b>14</b>	<b>0,6</b>
ТТК 5.35	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100/30	18,5	5,3	3,0	137,3	0	0,13	1,43	2,5	62,4	74,2	292,4	1,3
ТК 378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,8	45,0	240,6	0,036	0	23,22	0,3	7,1	93,4	30,5	0,63
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
	<b>Итого</b>		<b>28,6</b>	<b>11,1</b>	<b>100,5</b>	<b>653,7</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>24,7</b>	<b>3,8</b>	<b>124,2</b>	<b>284,3</b>	<b>365,1</b>	<b>5,4</b>
<b>Второй ужин</b>														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	4,93	4,25	32,249	187,0	0,17	1,19	0	0	204,77	153	23,8	0,255
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2	2,35	13,9	85	0,03	0	0,005	1	8	22	3	0,3
	<b>Итого</b>		<b>6,9</b>	<b>6,6</b>	<b>46,1</b>	<b>272,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1</b>	<b>212,77</b>	<b>175</b>	<b>27</b>	<b>1</b>
	<b>Итого за 14 день</b>		<b>87,05</b>	<b>100,66</b>	<b>375,37</b>	<b>2710,55</b>	<b>2,48</b>	<b>77,89</b>	<b>35,19</b>	<b>63,44</b>	<b>825,84</b>	<b>1137,25</b>	<b>818,57</b>	<b>34,95</b>



**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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	70,2	88,3	375,8	2627,6	2,3	112,7	10,4	19,8	682,1	917,1	599,0	34,4
2	77,6	81,3	384,2	2543,7	2,7	35,1	29,6	25,1	577,3	913,9	759,3	37,4
3	106,8	103,8	408,4	3084,7	2,7	162,7	8,8	32,6	933,3	1224,5	724,5	36,0
4	65,6	103,1	375,6	2717,1	2,3	40,3	104,5	28,3	861,3	1129,0	791,4	34,4
5	118,3	85,7	464,8	3053,7	2,5	128,2	17,6	19,9	692,1	1378,7	924,2	42,2
6	92,6	135,3	388,5	3175,5	2,3	26,8	56,4	20,8	748,2	1438,2	657,4	37,0
7	113,4	76,5	468,0	2982,2	2,9	57,7	61,2	82,3	692,0	1338,4	789,5	67,6
8	82,5	82,1	425,8	2789,1	2,6	132,7	15,3	20,6	806,2	1210,0	600,7	34,5
9	95,8	110,7	418,7	3001,4	2,7	81,8	282,4	39,7	767,2	1681,9	690,1	38,5
10	91,8	97,4	386,5	2764,8	2,2	72,0	37,3	24,1	849,2	967,5	736,8	34,7
11	96,5	81,6	419,7	2884,5	11,3	329,2	111,8	49,3	757,5	1311,6	816,4	41,5
12	90,2	103,0	415,5	2982,3	2,6	90,9	10,9	19,5	725,6	1105,9	755,9	37,9
13	88,0	58,4	337,9	2100,5	2,2	20,1	31,7	12,5	459,3	1008,8	269,9	31,6
14	87,1	100,7	375,4	2710,5	2,5	77,9	35,2	63,4	825,8	1137,3	818,6	35,0
Всего за 14 дней	87,1	1307,9	5644,8	39417,7	44,0	1368,2	813,3	457,8	10377,0	16762,8	9933,7	542,9
Среднее значение за 14 дней	<b>97,4</b>	<b>186,8</b>	<b>806,4</b>	<b>5631,1</b>	<b>6,3</b>	<b>195,5</b>	<b>116,2</b>	<b>65,4</b>	<b>1482,4</b>	<b>2394,7</b>	<b>1419,1</b>	<b>77,6</b>

**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 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 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.