

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Белгородский инженерный
юношеский лицей-интернат" Для

документов
Н.И. Визирягина

" 01 "

сентября

2022



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Фабрика Социального питания»

П.С. Семикопенко

" 01 "

сентября

2022 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,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
121 [3]	Суп молочный с крупой (пшениной)	200	3,00	3,60	6,20	71,20	0,02	0,04	0,66	0,02	127,60	14,20	91,00	0,12
	Блинчики с начинкой п/ф	50	3,00	12,00	49,00	330,00	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	25,00	1,40
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,02	16,13	64,99	0,00	0,00	0,04	0,00	11,93	1,51	3,01	0,30
	Итого		6,09	15,6215	71,33	466,19	0,15	0,04	0,70	1,72	146,53	78,71	119,01	1,82
Второй завтрак														
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 2.2	Масло (порциями) сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,20	0,08	0,00	0,00	0,20	4,80	0,00	6,00	0,04
	Кондитерское изделие пром. производства	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
ТТК 2.4	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,84	0,04	1,34	0,02	0,00	126,60	92,80	15,40	0,42
	Итого		5,68	20,74	43,86	391,84	0,58	3,54	0,42	0,80	150,10	157,30	134,20	3,01
Обед														
ТТК 3.8	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	4,60
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05
ТТК 5.29	Плов по-арабски	100/180	19,32	54,32	48,44	761,60	0,84	2,52	0,00	2,24	24,92	246,12	64,96	3,64
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		34,45	61,87	156,61	1326,93	0,97	4,55	25,13	6,18	108,88	440,98	203,94	13,27
Ужин														
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	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 5.11	Котлеты мясные	100	14,70	14,60	7,80	227,80	0,10	0,40	0,00	1,40	25,60	148,40	16,90	1,70
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,07	0,00	0,02	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
ТТК 2.23	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 2.24	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		27,60	20,88	102,43	715,84	0,28	7,90	1,12	3,70	87,88	308,66	95,56	5,91
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
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
	Итого		11,04	5,525	72,59	398,46	0,34	3,91	0,00	0,00	281,77	271,50	45,70	1,82
	Итого за 1 день		84,85	124,63	446,82	3299,26	2,31	19,93	27,37	12,40	775,16	1257,14	598,41	25,84

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1	Каша "Дружба"	200	11,80	5,60	49,40	295,20	0,20	0,40	0,00	1,40	148,80	194,00	45,80	0,80
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2,60	3,06	18,07	110,50	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39
377 [4]	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,16	0,02	16,87	68,27	0,00	0,00	3,15	0,02	15,76	2,66	4,88	0,40
	Итого		14,56	8,68	84,34	473,97	0,24	0,40	3,16	2,72	174,96	225,26	54,58	1,59
Второй завтрак														
ТТК 2.8	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200/10	12,47	10,21	44,94	321,51	0,15	2,44	0,08	2,75	100,80	128,73	30,45	36,86
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	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 7.3	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
	Итого		15,45	10,34	91,04	526,17	0,21	4,74	0,08	2,93	127,90	184,05	41,61	37,99
Обед														
ТТК 3.9	Помидор свежий	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 3.9	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	0,15	3,65	20,35	0,04	20,00	0,00	0,70	12,00	30,50	17,50	0,85
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	5,33	16,69	29,33	311,35	0,14	27,89	26,00	6,37	152,69	157,56	70,53	3,19
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	100/30	10,66	18,20	10,40	248,30	0,13	1,17	0,00	2,08	48,36	131,30	26,65	1,43
378[1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
ТТК 7.19	Чай каркаде	200	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		35,09	43,59	178,89	1276,38	0,74	49,08	41,04	11,42	280,93	684,35	324,27	17,11
Ужин														
ТТК 3.32	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	1,49	6,75	8,79	105,4	0,114	2,25	0	3,35	23,9	94,76	38,54	1,25
238[4]	Омлет паровой с мясом	200/5	12,6	15,75	2,1	203,7	0,63	0,42	0,21	200,55	233,1	19,74	75,285	2,1
735 [4]	Напиток лимонный	200	0,2	0	48,8	196	0	11,4	0	0	12,8	6,2	3,4	0,4
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,8	70,5	0	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
ТТК 2.24	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		19,17	23,20	90,29	654,80	0,84	14,07	0,21	204,80	287,40	200,20	140,23	5,65
Второй ужин														
	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 7.3	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	1,2	1,0	41,5	179,7	0,0	0,3	0,0	0,0	49,2	36,0	5,6	0,2
	Итого		3,16	3,35	55,42	264,72	0,05	0,28	0,01	1,00	57,20	58,00	8,60	0,46
	Итого за 2 день		87,43	89,16	499,98	3196,03	2,08	68,56	44,50	222,87	928,40	1351,86	569,29	62,79

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	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 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
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
	Итого		27,56	20,93	82,85	651,59	0,20	5,09	15,15	7,36	403,29	486,39	92,79	5,77
Второй завтрак														
ТТК 3.32	Сэндвич школьный	100	12,88	12,86	16,40	239,63	0,07	3,00	0,00	0,81	4,02	192,10	21,05	1,20
378 [4]	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,84	0,04	1,34	0,02	0,00	126,60	92,80	15,40	0,42
	Итого		14,40	14,22	32,30	321,47	0,11	4,34	0,02	0,81	130,62	284,90	36,45	1,62
Обед														
ТТК 3.26	Салат с красной консервированной фасолью	100	2,50	8,60	14,00	142,90	0,00	8,80	0,00	4,10	16,10	23,90	9,70	0,70
ТТК 4.19	Суп рыбный из минтая	250/15	5,25	4,00	10,00	98,75	0,00	6,00	0,50	2,00	37,00	121,50	37,75	1,00
ТТК 5.23	Паста с мясным соусом	100/180	68,21	9,48	3,29	80,74	0,73	0,00	0,00	0,00	1,13	130,31	141,90	1,82
	Фрукты (порц.) банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
ТТК 3.1.6	Чай каркаде	200	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26
ТТК 2.23	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		85,29	23,79	103,21	682,89	0,91	29,80	0,50	7,95	90,73	425,21	282,85	6,92
Ужин														
ТТК 3.1.6	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 5.40	Шницель куриный	100	19,30	20,20	4,80	287,00	0,10	0,40	0,10	2,10	24,40	163,40	18,90	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 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	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		30,30	42,99	108,49	952,42	0,47	81,25	19,44	13,62	151,70	370,40	105,52	6,63
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
210 [4]	Батон пектоновый	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
	Итого		11,04	5,53	72,59	398,46	0,34	3,91	0,00	0,00	281,77	271,50	45,70	1,82
	Итого за 3 день		168,58	107,46	399,43	3006,83	2,03	124,39	35,11	29,74	1058,11	1838,40	563,30	22,76

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
121 [4]	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	3,00	3,60	6,20	71,20	0,02	0,04	0,66	0,02	127,60	14,20	91,00	0,12
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
14 [4]	Масло (порциями) шоколадное	20	0,50	1,33	10,02	105,84	2,24	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,06
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
ТТК 7.19	Чай каркаде	200	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26
	Итого		6,37	6,44	76,50	446,85	2,31	0,06	15,68	0,83	158,46	47,20	111,42	4,10
Второй завтрак														
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
14 [4]	Масло (порциями) сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,20	0,08	0,00	0,00	0,20	4,80	0,00	6,00	0,04
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 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
	Итого		10,18	20,61	62,26	489,52	0,20	2,54	1,15	0,48	219,30	181,36	44,92	2,12
Обед														
ТТК 3.32	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	1,49	6,75	8,79	105,40	0,11	2,25	0,00	3,35	23,90	94,76	38,54	1,25
ТТК 4.5	Свекольник	250	1,75	7,00	15,50	131,00	0,00	0,25	10,25	1,75	35,00	20,75	49,25	1,50
ТТК 5.9	Зразы "Солнышко"	100	15,38	17,07	12,24	272,00	0,20	0,06	2,68	3,34	89,08	22,66	164,65	1,47
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	4,86	37,98	216,95	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		31,71	36,74	150,95	1073,37	0,49	2,58	36,83	10,89	228,77	448,82	329,15	8,48
Ужин														
ТТК 3.12	Салат из свежих помидор с луком	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
ТТК 5.22	Пельмени отварные (из п/ф) с маслом сливочным	280 /10	21,00	59,36	49,28	781,20	0,56	8,96	0,00	11,20	81,20	362,88	49,28	4,76
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	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		27,16	60,32	111,26	1063,80	0,67	23,98	0,90	12,88	122,98	482,52	91,68	8,42
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
	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
	Итого		8,24	7,73	54,69	321,46	0,25	1,51	0,01	1,00	266,97	215,50	33,10	0,62
	Итого за 4 день		83,65	131,83	455,65	3395,00	3,92	30,67	54,57	26,08	996,48	1375,40	610,27	23,74

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-3г-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	200/10	10,60	9,60	38,20	280,80	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	14,60	133,40	1,00
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
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
377 [4]	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,16	0,02	16,87	68,27	0,00	0,00	3,15	0,02	15,76	2,66	4,88	0,40
	Итого		13,76	10,30	85,67	500,57	0,12	1,26	18,21	1,26	219,16	69,76	162,58	5,45
Второй завтрак														
227 [5]	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,83	3,00	6,00	57,83	0,00	0,00	6,33	2,33	36,50	13,33	36,50	0,83
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
	Итого		10,56	7,39	56,21	333,47	0,03	0,00	7,46	2,95	82,20	119,49	63,22	2,61
Обед														
13[4]	Салат из свежих огурцов	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
ТТК 4.7	Солянка "Школьная"	250	8,75	8,25	18,75	179,75	0,13	8,00	0,00	0,38	51,00	208,75	57,50	4,00
ТТК 5.30	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100 /30	18,46	5,33	2,99	137,28	0,13	1,43	0,00	2,47	62,40	292,37	74,23	1,30
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 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		38,95	26,40	125,87	899,09	0,54	126,23	19,34	7,17	217,85	758,31	216,21	9,99
Ужин														
33 [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 5.39	Цыпленок (бедро п/к) запеченные	100	19,90	18,53	0,09	254,16	0,05	0,01	0,01	2,80	23,90	173,00	20,40	1,50
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,02	0,68	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
ТТК 2.23	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 2.24	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		37,16	32,28	117,23	917,86	0,46	10,19	0,03	7,65	127,45	560,83	244,34	10,98
Второй ужин														
ТТК 7.3	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	1,16	1,00	41,52	179,72	0,02	0,28	0,00	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
	Итого		5,96	1,15	73,32	341,72	0,14	2,68	0,00	0,00	72,00	114,00	21,20	1,66
	Итого за 5 день		106,38	77,51	458,31	2992,71	1,29	140,36	45,03	19,03	718,66	1622,40	707,55	30,69

День: шестой

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														
210 [4]	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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
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
377 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого		25,66	39,22	33,52	590,00	0,14	0,48	3,33	1,42	333,64	422,94	37,12	4,38
Второй завтрак														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой (из п/ф)	100	6,00	12,00	49,00	330,00	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	25,00	1,40
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
14 [4]	Масло (порциями) сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,20	0,08	0,00	0,00	0,20	4,80	0,00	6,00	0,04
378 [4]	Чай с молоком	200	0,76	0,68	7,95	40,92	0,02	0,67	0,01	0,00	63,30	46,40	7,70	0,21
	Итого		9,32	27,26	73,11	584,12	0,29	1,87	0,01	1,90	86,50	148,40	46,50	2,40
Обед														
ТТК 3.12	Салат из свежих помидор с луком	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
ТТК 4.12	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,13	3,38	12,88	92,75	0,13	5,25	0,00	22,13	34,00	1,13	64,50	0,00
251 [5]	Поджарка (из свинины)	100/15	17,69	51,13	4,72	548,46	0,48	2,44	0,00	6,16	40,07	224,07	291,13	5,22
378 [5]	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	180/ 30	8,78	7,24	50,38	301,80	0,26	0,00	25,80	0,30	22,96	178,84	62,96	2,12
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	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
ТТК 2.23	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		36,94	62,96	143,78	1292,41	1,00	22,71	26,70	30,61	145,71	551,68	468,49	11,60
Ужин														
ТТК 3.8	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	4,60
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
378 [5]	Рис припущенный	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 7.19	Чай каркаде	200	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26
ТТК 2.23	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 2.24	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		19,73	18,18	125,46	735,12	0,26	2,92	23,34	2,81	52,61	354,87	84,27	8,99
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
	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
	Итого		8,24	7,73	54,69	321,46	0,25	1,51	0,01	1,00	266,97	215,50	33,10	0,62
	Итого за 6 день		99,89	155,35	430,56	3523,11	1,93	29,49	53,39	37,74	885,43	1693,38	669,47	27,99

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,08	1,12	0,06	61,72	127,40	112,60	19,40	0,40
ТТК 2.3	Блинички с начинкой п/ф	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 7.19	Чай каркаде	200	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26
	Итого		8,82	16,24	85,46	524,80	0,17	1,14	0,08	62,57	131,82	144,10	31,92	1,36
Второй завтрак														
ТТК 3.32	Сэндвич школьный	100	12,88	12,86	16,40	239,63	0,07	3,00	0,00	0,81	4,02	192,10	21,05	1,20
378 [4]	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,84	0,04	1,34	0,02	0,00	126,60	92,80	15,40	0,42
	Итого		14,40	14,22	32,30	321,47	0,11	4,34	0,02	0,81	130,62	284,90	36,45	1,62
Обед														
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	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	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 4.5	Свекольник	250	1,75	7,00	15,50	131,00	0,00	0,25	10,25	1,75	35,00	20,75	49,25	1,50
ТТК 5.34	Мясо тушеное (филе)	100/30	26,65	24,70	1,17	368,81	0,13	0,78	0,13	1,04	40,56	226,72	27,95	2,47
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Кондитерское изделие фруктов. 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
ТТК 2.23	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		49,64	44,71	155,73	1259,81	0,95	19,55	11,48	5,91	204,76	716,32	426,72	15,75
Ужин														
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90	51,60	0,00	9,60	0,00	3,30	43,90	41,40	28,00	1,40
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметаной	200/10	29,82	21,42	27,72	422,10	0,08	0,38	0,15	0,74	196,56	283,08	33,60	0,84
ТТК 2.23	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого		35,88	28,78	93,10	728,30	0,08	10,00	1,05	4,72	266,64	368,62	74,40	3,80
Второй ужин														
ТТК 7.1	Йогурт фруктовый	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
ТТК 2.1	Багон 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
	Итого		12,80	3,15	60,40	335,40	0,18	3,40	0,02	0,00	246,80	250,00	41,60	1,70
	Итого за 7 день		121,54	107,10	426,99	3169,78	1,49	38,43	12,65	74,01	980,64	1763,94	611,09	24,23

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
121 [3]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	3,00	3,60	6,20	71,20	0,02	0,04	0,66	0,02	127,60	14,20	91,00	0,12
ТТК 2.3	Бличики с начинкой (из п/ф)	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
376 [4]	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		6,08	9,62	45,70	296,66	0,09	0,04	0,70	0,87	142,20	47,10	106,30	1,10
Второй завтрак														
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
14 [4]	Масло (порциями) сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,20	0,08	0,00	0,00	0,20	4,80	0,00	6,00	0,04
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
377 [4]	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого		9,74	20,57	47,26	427,36	0,20	2,54	2,89	0,32	217,80	180,40	33,00	2,10
Обед														
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,83	3,00	6,00	57,83	0,00	0,00	6,33	2,33	36,50	13,33	36,50	0,83
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05
ТТК 5.25	Плов из курицы	100/180	19,60	28,00	50,40	532,00	0,28	17,08	0,00	12,60	137,20	669,20	175,00	7,00
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		34,27	37,33	150,23	1088,16	0,41	17,31	31,46	18,77	254,66	831,39	337,48	12,86
Ужин														
ТТК 3.8	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 5.12	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
ТТК 6.19	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 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
ТТК 2.23	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,07	22,76	0,26	2,24	63,78	133,16	40,18	1,81
	Итого		21,55	26,70	107,99	749,31	0,32	122,84	1,46	9,58	300,74	489,62	177,06	6,96
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
	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
	Итого		8,24	7,73	54,69	321,46	0,25	1,51	0,01	1,00	266,97	215,50	33,10	0,62
	Итого за 8 день		79,88	101,94	405,87	2882,95	1,25	144,23	36,52	30,54	1182,36	1764,00	686,94	23,65

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	200/10	30,66	10,50	50,40	513,03	0,13	0,99	0,15	0,86	410,76	451,92	55,86	1,26
ТТК 2.1	Батон пектиновый	60	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
376 [4]	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		33,14	10,60	81,30	654,49	0,19	2,19	0,19	0,86	433,26	492,32	66,46	2,29
Второй завтрак														
	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
14 [4]	Масло (порциями) сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,20	0,08	0,00	0,00	0,20	4,80	0,00	6,00	0,04
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
378 [4]	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,84	0,04	1,34	0,02	0,00	126,60	92,80	15,40	0,42
	Итого		8,48	18,36	61,86	461,04	0,27	3,74	0,03	1,20	162,20	192,80	40,00	2,26
Обед														
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	100	1,48	3,10	8,65	70,31	0,02	9,83	0,00	1,42	42,53	43,59	22,00	1,43
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,04	16,13	20,63	264,38	0,16	39,56	25,00	6,00	145,63	137,50	57,81	2,06
ТТК 5.46	Тефтели "Морская фантазия"	100	14,00	7,30	19,00	201,10	0,10	12,00	0,00	2,70	65,20	263,00	91,00	1,60
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
ТТК 7.19	Чай каркаде	200	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26
ТТК 2.23	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		38,52	35,07	183,78	1232,16	0,71	61,41	40,04	12,39	321,24	809,08	380,41	16,73
Ужин														
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной 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
251 [5]	Поджарка (из свинины)	100 / 15	17,69	51,13	4,72	548,46	0,48	2,44	0,00	6,16	40,07	224,07	291,13	5,22
378 [5]	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	180 / 30	8,78	7,24	50,38	301,80	0,26	0,00	25,80	0,30	22,96	178,84	62,96	2,12
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	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		33,03	64,33	118,18	1185,96	0,84	35,46	26,70	11,34	138,41	522,55	399,99	10,80
Второй Ужин														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
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
	Итого		11,04	5,53	72,59	398,46	0,34	3,91	0,00	0,00	281,77	271,50	45,70	1,82
	Итого за 9 день		124,20	133,88	517,71	3932,11	2,34	106,71	66,95	25,79	1336,88	2288,25	932,56	33,90

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
121 [4]	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	3,00	3,60	6,20	71,20	0,04	0,66	0,02	0,02	127,60	91,00	14,20	0,12
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
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
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого		14,57	14,51	53,90	410,39	0,13	2,38	15,09	0,93	485,52	348,56	62,94	4,46
Второй завтрак														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой (из п/ф)	100	6,00	12,00	49,00	330,00	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	25,00	1,40
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
14 [4]	Масло (порциями) сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,20	0,08	0,00	0,00	0,20	4,80	0,00	6,00	0,04
377 [4]	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,16	0,02	16,87	68,27	0,00	0,00	3,15	0,02	15,76	2,66	4,88	0,40
	Итого		8,57	27,39	81,55	608,98	0,24	0,00	3,15	2,43	33,26	85,16	39,78	2,20
Обед														
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	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 /15	0,63	2,75	1,93	32,18	0,30	10,18	0,00	6,77	81,18	185,82	103,40	7,67
ТТК 5.46	Чахохбили	100 /30	28,60	24,70	6,63	369,85	0,00	2,60	0,00	3,12	76,44	223,60	43,16	2,86
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		38,76	34,17	93,67	842,51	0,47	20,46	22,70	11,48	263,82	588,16	299,37	15,80
Ужин														
ТТК 3.1.6	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 5.22	Пельмени отварные (из п/ф) с маслом сливочным	280 /10	21,00	59,36	49,28	781,20	0,56	8,96	0,00	11,20	81,20	362,88	49,28	4,76
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
ТТК 2.23	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		28,66	60,38	123,90	1121,36	0,69	8,96	1,10	12,63	121,40	473,74	96,10	7,64
Второй ужин														
	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
ТТК 7.3	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	1,16	1,00	41,52	179,72	0,02	0,28	0,00	0,00	49,20	36,00	5,60	0,16
	Итого		3,16	3,35	55,42	264,72	0,05	0,28	0,01	1,00	57,20	58,00	8,60	0,46
	Итого за 10 день		93,72	139,80	408,44	3247,95	1,58	32,08	42,05	28,47	961,20	1553,62	506,80	30,56

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,08	1,12	0,06	61,72	127,40	112,60	19,40	0,40
210 [4]	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,34	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52
	Среднее значение по группе:	200	12,19	21,65	17,16	312,67	0,11	0,73	0,25	31,36	132,42	206,82	20,46	1,96
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
377 [4]	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого		16,76	22,60	71,73	562,17	0,11	0,73	18,09	32,18	180,62	255,22	48,36	6,12
Второй завтрак														
ТТК 3.32	Сэндвич школьный	100	12,88	12,86	16,40	239,63	0,07	3,00	0,00	0,81	4,02	192,10	21,05	1,20
376 [4]	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		12,96	12,88	31,40	300,09	0,07	3,00	0,04	0,81	15,12	193,50	23,85	1,48
Обед														
ТТК 3.8	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
197 [4]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00	2,40	26,45	71,95	25,90	0,97
ТТК 5.17	Наггетсы куриные	100	19,30	20,20	4,80	287,00	0,10	0,40	0,10	2,10	24,40	163,40	18,90	2,00
378 [5]	Рис припущенный	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
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		31,44	27,59	112,17	822,77	0,32	9,76	0,78	6,35	110,83	406,31	111,74	6,47
Ужин														
ТТК 3.12	Помидор соленый	100	1,10	0,10	3,50	19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
261 [4]	Печень говяжья, тушенная в соусе	100/20	23,74	16,54	4,91	300,00	298,13	54,11	10,31	5,53	48,09	418,67	27,75	8,85
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	4,86	37,98	216,95	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	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		35,36	22,2975	109,87	819,53	298,289	69,1125	52,8325	7,99325	113,2878	724,6368	95,9	13,092
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
ТТК 2.1	Багон 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
	Итого		11,04	5,53	72,59	398,46	0,34	3,91	0,00	0,00	281,77	271,50	45,70	1,82
	Итого за 11 день		107,56	90,90	397,75	2903,02	299,13	86,51	71,74	47,33	701,63	1851,17	325,55	28,99

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-3г-2020 [2]	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
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
14 [4]	Масло (порциями) сливочное	30	0,16	14,50	0,26	132,20	0,08	0,00	0,00	0,20	4,80	0,00	6,00	0,04
ТТК 7.19	Чай каркаде	200	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26
	Итого		13,03	25,01	84,04	612,31	0,19	0,08	0,08	1,65	179,42	152,90	24,52	1,66
Второй завтрак														
	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
14 [4]	Масло (порциями) сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,20	0,08	0,00	0,00	0,20	4,80	0,00	6,00	0,04
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
378 [4]	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,84	0,04	1,34	0,02	0,00	126,60	92,80	15,40	0,42
	Итого		5,68	20,74	43,86	391,84	0,58	3,54	0,42	0,80	150,10	157,30	134,20	3,01
Обед														
ТТК 3.14	Салат из капусты белокочанной 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
ТТК 4.19	Суп рыбный из минтая	250 /15	5,57	4,24	10,60	104,68	0,00	6,36	0,53	2,12	39,22	128,79	40,02	1,06
ТТК 5.48	Биточки Птичье молочко	100	15,70	13,80	21,60	281,30	0,10	3,80	0,00	1,60	30,00	196,90	69,90	0,70
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	46,22	288,58	0,29	0,00	0,02	0,72	99,90	72,18	37,26	1,44
735 [4]	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	48,80	196,00	0,00	11,40	0,00	0,00	12,80	6,20	3,40	0,40
	Фрукты (порц.) банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
ТТК 2.23	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		42,59	31,80	207,74	1303,45	0,57	69,56	0,55	10,19	262,02	588,57	262,58	7,60
Ужин														
33 [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 /50	14,07	24,37	11,20	320,84	0,19	2,10	0,02	3,04	26,03	148,40	23,15	1,61
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	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		24,70	36,93	106,65	860,64	0,33	11,78	22,50	7,39	155,48	319,56	194,40	6,72
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
	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
	Итого		8,24	7,73	54,69	321,46	0,25	1,51	0,01	1,00	266,97	215,50	33,10	0,62
	Итого за 12 день		94,24	122,20	496,98	3489,70	1,92	86,47	23,55	21,03	1013,99	1433,83	648,80	19,61

День: тринадцатый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
121 [3]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	3,00	3,60	6,20	71,20	0,02	0,04	0,66	0,02	127,60	14,20	91,00	0,12
ТТК 2.3	Блинички с начинкой (из п/ф)	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
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	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		6,68	10,22	60,40	367,16	0,085	0,04	15,7	1,17	166,2	60,6	122,8	4,4
Второй завтрак														
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,83	3,00	6,00	57,83	0,00	0,00	6,33	2,33	36,50	13,33	36,50	0,83
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00
227 [5]	Яйца вареные	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
377 [4]	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого		10,12	7,35	41,21	271,31	0,03	0,00	9,20	2,79	80,70	118,53	51,30	2,59
Обед														
376 [4]	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
ТТК 4.16	Суп с крупой и томатом	250	2,50	7,68	20,43	165,53	0,03	8,50	0,00	5,78	52,55	62,15	26,08	0,78
ТТК 5.11	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
378 [5]	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	180 /30	8,40	5,62	51,68	290,82	0,18	0,00	25,80	1,38	32,78	211,48	45,54	3,66
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		27,20	30,92	152,41	1003,25	0,45	15,17	26,80	12,30	171,29	550,51	137,66	10,11
Ужин														
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90	51,60	0,00	9,60	0,00	3,30	43,90	41,40	28,00	1,40
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметаной	200/10	29,82	21,42	27,72	422,10	0,08	0,38	0,15	0,74	196,56	283,08	33,60	0,84
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
ТТК 2.23	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 2.24	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		36,30	28,98	96,42	747,06	0,184	9,978	1,247	5,115	273,76	407,34	100,92	4,52
Второй ужин														
ТТК 7.3	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	1,16	1,00	41,52	179,72	0,02	0,28	0,00	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
	Итого	260	5,96	1,15	73,32	341,72	0,14	2,68	0,00	0,00	72,00	114,00	21,20	1,66
	Итого за 13 день		86,26	78,62	423,77	2730,50	0,89	27,87	52,94	21,37	763,95	1250,98	433,88	23,28

День: четырнадцатый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174 [4]	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	5,80	10,40	41,00	280,00	0,06	0,92	0,48	0,22	124,40	150,00	34,80	0,60
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого		12,88	14,62	89,18	550,02	0,18	3,70	15,50	0,52	312,02	327,06	80,44	5,13
Второй завтрак														
ТТК 2.8	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200/10	12,47	4,86	21,4	153,1	0,07	1,16	0,04	1,31	48	61,3	14,5	17,55
ТТК 2.1	Батон	30	2,40	0,25	53	270	0,2	4	0	0	38	130	26	2,5
376 [4]	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	7,5	30,23	0	0	0,02	0	5,55	0,7	1,4	0,14
	Итого		14,95	5,12	81,90	453,33	0,27	5,16	0,06	1,31	91,55	192,00	41,90	20,19
Обед														
ТТК 3.1.6	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 4.8	Суп из овощей с сухариками	250/15	2,12	2,92	12,72	90,90	0,00	8,75	0,00	1,33	28,36	59,36	24,12	1,06
ТТК 5.10	Котлеты куриные	100	14,10	19,30	9,70	277,00	0,10	0,00	0,00	3,40	18,40	127,60	15,10	1,40
414 [5]	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,07	0,00	0,02	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		33,19	32,09	146,39	1022,29	0,39	47,77	0,74	10,05	161,57	383,52	133,50	7,69
Ужин														
ТТК 5.30	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100 /30	18,46	5,33	2,99	137,28	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	291,20	74,23	1,30
ТТК 6.24	Рис цветной	180	5,00	5,35	46,89	255,56	0,40	6,66	25,22	0,67	3,28	73,55	23,49	1,26
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	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		28,52	11,54	108,36	656,14	0,50	6,81	27,55	4,12	97,46	449,39	125,12	5,42
Второй ужин														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
	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
	Итого		8,24	7,73	54,69	321,46	0,25	1,51	0,01	1,00	266,97	215,50	33,10	0,62
	Итого за 14 день		97,78	71,09	480,52	3003,24	1,58	64,94	43,85	16,99	929,56	1567,47	414,06	39,05

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	84,9	124,6	446,8	3299,3	2,3	19,9	27,4	12,4	775,2	1257,1	598,4	25,8
2	87,4	89,2	500,0	3196,0	2,1	68,6	44,5	222,9	928,4	1351,9	569,3	62,8
3	168,6	107,5	399,4	3006,8	2,0	124,4	35,1	29,7	1058,1	1838,4	563,3	22,8
4	83,7	131,8	455,6	3395,0	3,9	30,7	54,6	26,1	996,5	1375,4	610,3	23,7
5	106,4	77,5	458,3	2992,7	1,3	140,4	45,0	19,0	718,7	1622,4	707,6	30,7
6	99,9	155,3	430,6	3523,1	1,9	29,5	53,4	37,7	885,4	1693,4	669,5	28,0
7	121,5	107,1	427,0	3169,8	1,5	38,4	12,6	74,0	980,6	1763,9	611,1	24,2
8	79,9	101,9	405,9	2882,9	1,3	144,2	36,5	30,5	1182,4	1764,0	686,9	23,6
9	124,2	133,9	517,7	3932,1	2,3	106,7	67,0	25,8	1336,9	2288,3	932,6	33,9
10	93,7	139,8	408,4	3248,0	1,6	32,1	42,0	28,5	961,2	1553,6	506,8	30,6
11	107,6	90,9	397,8	2903,0	299,1	86,5	71,7	47,3	701,6	1851,2	325,6	29,0
12	94,2	122,2	497,0	3489,7	1,9	86,5	23,6	21,0	1014,0	1433,8	648,8	19,6
13	86,3	78,6	423,8	2730,5	0,9	27,9	52,9	21,4	764,0	1251,0	433,9	23,3
14	97,8	71,1	480,5	3003,2	1,6	64,9	43,9	17,0	929,6	1567,5	414,1	39,1
Всего за 10 дней	1436,0	1531,5	6248,8	44772,2	323,7	1000,6	610,2	613,4	13232,4	22611,9	8278,0	417,1
Среднее значение за 14 дней	102,6	109,4	446,3	3198,0	23,1	71,5	43,6	43,8	945,2	1615,1	591,3	29,8

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 плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200	2800	4000	143			1200	43
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	78	78	1092	1250	114			158	14
12	Цыплята 1 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 2022-2023гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.