

СОГЛАСОВАНО

Директор:

ОГБОУ "Лицей

Петренко Е.

" 13 " января 2025 г.



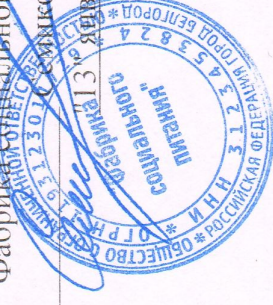
УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Фабрика социального питания"

Сидоненко Д.С.

" 13 " января 2025 г.



Примерное десятидневное меню
для областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
"Лицей №9" г. Белгорода
для возраста обучающихся с 12 и старше

2025 г.

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
			Завтрак												
ТТК 1.10.	Макаронны отварные с сыром	250	13,38	11,73	47,75	349,98	58,00	0,10	0,75	1,30	215,13	18,25	171,00	1,28	
ТТК 4.1	Помидор свежий/	40	0,44	0,08	1,4	8,08	31,92	0,016	4.	0,28	4,928	6,96	9,04	0,312	
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32	
	Изделия кондитерские****	60	5,58	5,34	10,80	113,58	60,00	0,04	3,06	0,18	45,24	10,74	72,48	0,42	
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	10,06	53,32	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76	
	Итого	550	19,62	18,99	71,69	548,04	118,04	0,15	7,69	2,32	277,97	38,01	262,66	2,78	
			Обед												
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60	
ТТК 4.10	Помидор соленый**	100	1,00	0,10	3,20	17,70	0,00	0,01	6,00	0,70	8,80	13,05	30,45	0,70	
ТТК 5.2.3	Суп картофельный с крупной гречневой, пышленком	250/ 10	7,18	7,55	17,88	168,17	145,28	0,11	1,16	0,38	19,25	41,32	110,93	1,65	
ТТК 6.20	Плов	250	17,26	19,6	47,2	434,24	182,28	0,45	0,9	1,72	12,58	37,3	254,45	2,42	
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	15,86	65,68	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33	
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Итого	870	30,42	32,39	123,53	907,29	480,05	0,74	40,96	3,46	95,75	111,20	452,94	6,71	
	Итого за 1 день	1420	50,04	51,38	195,22	1455,33	598,09	0,90	48,65	5,78	373,72	149,21	715,60	9,49	

День: второй

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		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 6.9	Суп куриный, запеченное со сметаной	120	16,15	18,11	12,01	275,64	330,06	0,19	3,02	1,44	28,34	48,65	176,63	1,75
ТТК 4.4	Огурец свежий/	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2
ТТК 4.15	Кукуруза консервированная*	40	0,8	0,32	4,88	25,6	0,8	0,08	1,04	0,12	1,6	6	18,4	0,144
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	12,16	49,48	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Фрукт ***	200	3,2	1	42	189,8	0	0,08	20	0,8	16	84	56	1,2
	Итого	580	21,79	19,99	80,89	587,40	331,06	0,37	27,98	2,62	53,18	143,79	268,39	3,80
Обед														
ТТК 4.23	Салат из свеклы с сыром	100	4,40	8,38	6,48	118,94	24,37	0,02	3,28	0,62	142,53	20,07	95,64	1,12
ТТК 5.13.3	Суп картофельный с макаронными изделиями и капустой	250 /10	2,75	2,30	19,00	107,70	135,80	0,08	1,13	0,23	16,00	21,58	56,75	0,88
ТТК 6.6	Цыпленок (бедро и/с) запеченные	100	15,61	14,80	0,43	197,36	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26
ТТК 7.1	Пюре картофельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	19,76	80,56	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	920	31,93	31,42	111,63	857,05	235,92	0,47	5,56	2,17	273,16	105,31	461,56	6,19
	Итого за 2 день	1500	53,72	51,41	192,52	1444,45	566,98	0,84	33,54	4,79	326,34	249,10	729,95	9,98

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рпс.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак														
ТТК 1.5.	Каша /Дружба с маслом сливочным	250 /5	7,29	6,94	40,31	254,01	31,1	0,125	0,675	0,2	145,81	42,25	178,81	0,885
	Продукт йогуртный	110	2,86	2,75	15,84	99,00	10,00	0,03	0,60	0,00	124,00	15,00	95,00	0,10
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,4	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,9	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	625	21,5	19,11	93,05	630,59	88,58	0,19	1,97	0,98	562,85	93,50	498,51	2,30
Обед														
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)/	100	0,88	5,43	3,25	65,37	38,30	0,04	7,73	0,95	15,14	14,71	27,51	0,63
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	0,07	2,53	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99
ТТК 5.8.3	Свекольник со сметаной	250/ 10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,02	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	130	16,81	13,40	9,43	225,56	12,52	0,15	2,58	1,26	17,14	47,19	145,89	1,47
ТТК 7.2	Капа рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	11,32	46,72	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	940	34,12	31,76	113,59	876,69	212,36	0,64	31,06	4,33	105,27	234,42	495,03	9,33
	Итого за 3 день	1565	55,57	50,87	206,64	1507,28	300,94	0,83	33,03	5,31	668,12	327,92	993,54	11,63

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)					
							А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe		
			Б	Ж	У											
Завтрак																
ТТК 2.2	Запеканка творожная со ступеным молоком	200/10	33,78	10,97	38,64	388,39	53,62	0,12	1,28	0,45	269,03	39,37	208,18	1,18		
ТТК 3.3	Батон пектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24		
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017		
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	10,06	53,32	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76		
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18		
	Итого	640	35,54	17,97	59,10	552,27	80,66	0,13	1,32	0,89	279,75	45,79	230,97	2,18		
Обед																
ТТК 4.6	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,41	3,04	6,12	57,48	999,96	0,05	3,00	0,67	25,70	30,54	48,85	0,63		
ТТК 4.9	Салат из соевых орехов с луком**	100	0,92	4,52	2,52	54,39	0,00	0,02	5,08	0,58	24,78	14,38	29,42	0,64		
ТТК 5.14.3	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком, со сметаной	250/10/10	6,27	10,37	8,43	152,13	17,22	0,01	17,43	2,33	60,66	26,95	90,05	1,12		
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	100	13,85	15,40	14,23	250,92	16,24	0,22	0,27	0,95	10,75	10,31	137,10	1,50		
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,35	4,70	39,37	225,16	17,01	0,07	0,00	0,99	11,56	8,51	47,97	0,86		
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	15,86	65,68	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78		
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33		
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Итого	910	26,69	28,39	110,68	804,92	1034,29	0,52	29,29	3,94	92,05	78,50	318,32	5,67		
	Итого за 4 день	1550	62,23	46,36	169,78	1357,19	1114,95	0,64	30,61	4,83	371,80	124,30	549,29	7,85		

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак															
ТТК 6.8	Омлет паровой с мясом	200/5	23,88	21,80	3,88	307,24	177,40	0,08	0,66	1,80	128,38	51,06	295,20	2,90	
ТТК 4.4	Огулец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2	
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48	
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017	
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24	0,06	10,24	42,46	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8	
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82	
	Итого	702	28,28	30,24	53,36	598,72	210,52	0,25	12,62	3,04	180,34	82,08	363,47	8,20	
Обед															
ТТК 4.19	Салат из помидоров с сухариками/	100	4,22	9,29	25,37	201,95	57,68	0,08	7,00	1,93	20,90	18,18	45,61	1,00	
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56	
ТТК 5.11	Солянка Школьная	250	8,8	11,225	11,525	182,325	11,7	0,175	2,275	0,95	16,25	33,175	110,125	1,4	
ТТК 6.55	Рыба, запеченная под овощами с сыром (минтай)	100	15,07	6,64	2,22	128,92	282,10	0,08	1,76	0,78	95,91	52,76	230,88	0,88	
ТТК 7.1	Пюре картофельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15	
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33	
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24	
	Итого	900	36,18	33,02	115,49	903,84	374,69	0,65	11,18	4,58	191,26	150,40	543,99	6,40	
	Итого за 5 день	1602	64,46	63,26	168,85	1502,56	585,21	0,91	23,80	7,62	371,60	232,48	907,46	14,60	

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1.	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	250 /5	9,79	8,97	43,81	288,11	30,00	0,20	0,65	0,93	157,56	7,68	256,06	1,86
ТТК 3.13	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87
ТТК 8.2	Изделия кондитерские ****	80	5,46	7,30	26,54	193,77	16,8	0,128	0	2,2	19,32	27,72	105,032	1,096
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	10,06	53,32	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	575	20,19	20,3	80,65	591,56	109,24	0,348	0,69	3,365	201,06	43,395	435,092	4,586
Обед														
ТТК 4.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	100	1,59	4,70	6,72	75,54	201,84	0,02	9,52	0,58	24,89	16,52	34,47	0,45
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков**	100	5,17	5,13	34,76	205,89	0,67	0,07	2,53	1,22	24,57	16,89	59,85	0,99
ТТК 5.1.3	Суп картофельный с рисовой крупой, пышленком	250/ 10	6,305	6,35	16	146,37	141,6	0,085	0,78	0,125	16,5	25,62	91,005	1,1
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	250	15,8	19,31	46,9	424,59	131,2	0,36	1,08	1,61	18,17	17,17	169,47	2,28
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (ябло)	200	0,16	0,16	15,56	64,32	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
Итого	Итого	890	29,14	31,3	128,62	912,54	475,84	0,67	12,98	3,24	82,84	78,05	367,17	6,31
	Итого за 6 день	1465	49,33	51,63	209,27	1504,10	585,08	1,02	13,67	6,60	283,90	121,45	802,26	10,90

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 6.17	Пудинг мясной	100	8,93	14,25	4,11	180,41	230,63	0,23	1,83	0,52	37,72	12,19	131,68	1,40
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.6	Оладьи из п/ф с повидлом	40/10	2,77	3,65	19,77	123,04	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	12,16	49,48	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Итого	550	22,31	24	85,27	643,91	254,71	0,55	6,25	2,55	70,47	163,43	399,83	7,19
Обед														
ТТК 4.1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,5	20,2	79,8	0,04	10	0,7	12,32	17,4	22,6	0,78
ТТК 4.8	Огурец соленый*	100	0,80	0,10	1,50	10,10	0,00	0,02	5,00	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60
ТТК 5.7.3	Борщ с капустой и картофелем , со сметаной	250/ 10	1,87	5,87	10,53	102,41	254,32	0,03	7,75	0,68	37,59	23,33	47,40	0,95
ТТК 6.14	Биточки Школьные	100	14,45	17,56	17,23	284,76	0,00	0,44	0,00	0,83	23,42	14,87	154,16	2,25
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	180	4,19	4,01	42,46	222,75	14,58	0,04	0,00	0,31	5,58	27,41	83,52	0,54
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,76	80,56	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	900	26	28,21	126,06	861,97	360,70	0,69	17,77	3,15	131,81	96,39	362,42	5,88
	Итого за 7 день	1450	48,26	52,31	211,33	1505,88	615,41	1,24	24,02	5,69	202,28	259,83	762,24	13,06

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		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак															
ТТК 1.3.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/ 5	4,41	5,05	23,36	156,57	23,40	0,05	0,39	0,41	84,61	12,90	78,35	0,30	
ТТК 2.2	Запеканка творожная со стуженым молоком	70/ 10	14,31	4,96	18,88	177,38	23,74	0,05	0,55	0,20	126,67	17,95	96,93	0,50	
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68		0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48	
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017	
ТТК 8.2	Фрукт ***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82	
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76	
	Итого	685	22,77	18,4	95,76	639,68	80,18	0,15	8,98	1,79	253,96	55,53	230,21	5,85	
Обед															
ТТК 4.23	Салат из свежкы с сыром	100	4,40	8,38	6,48	118,94	24,37	0,02	3,28	0,62	142,53	20,07	95,64	1,12	
ТТК 5.9.3	Суп лапша по домашнему	250/ 10	8,63	6,88	25,73	199,30	174,58	0,06	1,93	0,73	22,33	16,17	85,26	1,23	
ТК 6.45	Фин-кейк	100	15,35	7,87	12,75	183,23	32,88	0,16	1,88	0,74	123,18	43,90	225,07	1,37	
ТТК 7.1	Пюре картофельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15	
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	15,86	65,68	1,08	0,00	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44	
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24	
	Итого	920	37,37	29,23	126,77	919,63	256,07	0,57	28,17	3,24	354,08	130,82	573,32	7,33	
	Итого за 8 день	1605	60,14	47,62	222,53	1559,32	336,25	0,72	37,16	5,03	608,04	186,36	803,52	13,18	

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		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	250	15,8	19,31	46,9	424,59	131,2	0,36	1,08	1,61	18,17	17,17	169,47	2,28
ТТК 4.4	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,52	0	0,12	2,8	0,04	6,8	5,6	12	0,2
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0	0,044	4	0,08	8	8,4	24,8	0,28
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,36	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	757	23,68	25,77	83,44	660,41	162,52	0,498	5,096	2,45	194,73	38,62	302,99	3,934
Обед														
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты с морковью/	100	1,82	4,51	10,01	87,91	151,41	0,03	17,96	0,61	44,66	17,82	32,58	0,60
ТТК 4.20	Салат Витаминный**	100	1,50	4,49	8,09	78,79	121,09	0,02	25,34	0,60	7,17	5,40	29,07	0,56
ТТК 5.6.3	Суп картофельный с горохом и пыпленком	250/10	9,38	8,20	17,98	183,22	144,95	0,19	1,16	0,43	35,55	37,52	129,66	2,08
ТТК 6.15	Тефтели мясные с соусом	130	10,27	19,94	13,88	276,06	8,13	0,30	1,83	0,85	11,25	9,98	138,51	1,50
ТТК 7.2	Капша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180	8,96	5,63	39,38	244,10	15,48	0,23	0,00	0,67	14,45	131,54	197,37	4,41
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	11,32	46,72	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0	0,08	0	0,18	4,6	5	21,2	0,62
	Итого	910	32,93	38,72	112,37	929,75	291,69	0,84	44,33	2,96	83,80	197,64	534,55	9,67
	Итого за 9 день	1667	56,61	64,49	195,81	1590,16	454,21	1,34	49,42	5,41	278,53	236,26	837,54	13,60

День: десятый

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак															
ТТК 2.5	Омлет натуральный	200	16,66	23,80	4,20	297,64	241,20	0,08	0,40	0,88	143,20	22,00	267,00	2,74	
ТТК 3.3	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0	0,009	0	0,51	5,7	3,9	19,5	0,36	
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017	
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82	
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66	
	Итого	640	23,73	34,9	53,88	624,63	290,48	0,15	9,04	1,89	309,74	66,52	419,95	7,58	
Обед															
ТТК 4.4	Огулец свежий/	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0	0,3	7	0,1	17	14	30	0,5	
ТТК 4.9	Салат из соевых огульцов с луком*	100	0,92	4,52	2,52	54,39	0,00	0,02	5,08	0,58	24,78	14,38	29,42	0,64	
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	250/10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,02	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17	
ТТК 6.10	Наггетсы куриные	100	24,76	11,06	8,55	232,78	17,88	0,16	0,72	1,45	30,47	80,82	182,09	1,97	
ТТК 7.1	Пюре картофельное	180	3,51	5,18	22,52	150,77	23,17	0,13	0,14	0,20	42,48	32,02	95,27	1,15	
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,76	80,56	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33	
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Итого	900	36,10	27,90	98,63	790,00	197,07	0,51	10,71	3,56	187,49	163,08	422,24	6,29	
	Итого за 10 дней	1540	59,83	62,81	152,51	1414,63	487,55	0,66	19,75	5,45	497,23	229,60	842,19	13,87	

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

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
	Б	Ж	У		B ₁	C	A	E		Ca	P	Mg		Fe
1	50,04	51,38	195,22	1455,33	598,09	0,90	48,65	5,78		373,72	149,21	715,60		9,49
2	53,72	51,41	192,52	1444,45	566,98	0,84	33,54	4,79		326,34	249,10	729,95		9,98
3	55,57	50,87	206,64	1507,28	300,94	0,83	33,03	5,31		668,12	327,92	993,54		11,63
4	62,23	46,36	169,78	1357,19	1114,95	0,64	30,61	4,83		371,80	124,30	549,29		7,85
5	64,46	63,26	168,85	1502,56	585,21	0,91	23,80	7,62		371,60	232,48	907,46		14,60
6	49,33	51,63	209,27	1504,10	585,08	1,02	13,67	6,60		283,90	121,45	802,26		10,90
7	48,26	52,31	211,33	1505,88	615,41	1,24	24,02	5,69		202,28	259,83	762,24		13,06
8	60,14	47,62	222,53	1559,32	336,25	0,72	37,16	5,03		608,04	186,36	803,52		13,18
9	56,61	64,49	195,81	1590,16	454,21	1,34	49,42	5,41		278,53	236,26	837,54		13,60
10	59,83	62,81	152,51	1414,63	487,55	0,66	19,75	5,45		497,23	229,60	842,19		13,87
Всего за 10 дней	560,19	542,14	1924,46	14840,88	5644,65	9,09	313,65	56,51		3981,56	2116,50	7943,59		118,16
Среднее за 1 день:	56,02	54,21	192,45	1484,09	564,46	0,91	31,36	5,65		398,16	211,65	794,36		11,82

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 50-60% (завтрак, обед)		Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			50%	60%	50%	60%			
1	Хлеб ржаной	120	60	72	600	720	620	-	-
2	Хлеб пшеничный (в том числе батон)	200	100	120	1000	1200	980	20	-
3	Мука пшеничная	20	10	12	100	120	87	13	-
4	Крупы, бобовые	50	25	30	250	300	396	-	96
5	Макаронные изделия	20	10	12	100	120	212	-	92
6	Картофель	187	93,5	112,2	935	1122	949	-	-
7	Овощи, в т.ч. томат-пюре, зелень	320	160	192	1600	1920	1880	-	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	92,5	111	925	1110	1025	-	-
9	Сухофрукты	20	10	12	100	120	110	-	-
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	100	120	1000	1200	1000	-	-
11	Мясо жилованное 1 кат.	78	39	46,8	390	468	532	-	64
12	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	53	26,5	31,8	265	318	708	-	228
13	Рыба-филе	77	38,5	46,2	385	462	238	147	-
14	Молоко	350	175	210	1750	2100	1750	-	-
15	Творог 9%	60	30	36	300	360	325	-	-
16	Сыр	15	7,5	9	75	90	117,3	-	27
17	Сметана 15%	10	5	6	50	60	58	-	-
18	Масло сливочное	35	17,5	21	175	210	175	-	-
19	Масло растительное	18	9	10,8	90	108	123	-	15
20	Яйцо	1шт. (40)	0,5	0,6	5	6	8,5	-	2,5
21	Сахар	35	17,5	21	175	210	220	-	10
22	Кондитерские изделия	15	7,5	9	75	90	90	-	-
23	Чай	2	1	1	10	12	10	-	-
24	Какао-порошок	1,2	0,6	1	6	7	8	-	-
25	Крахмал	4	2	2	20	24	0	-	-
26	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,15	0	1,5	2	0	-	-
27	Соль	5	2,5	3	25	30	30	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов 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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
 3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
 4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
 5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
 6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов» / Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
 7. МР 2.4.0260-21 от 04.10.2021. " Гигиена детей и подростков Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям" приложение № 1, Таблица 1.1., 1.2.
- Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.
- Примечание- *замена блюда в осенне-зимний период
- Примечание- **замена блюда после 1 марта 2025г.
- Примечание- ***могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.
- Примечание- ****могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка диетическая, корж молочный.