

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

МАОУ «СОШ №27 с УИОП»



\_\_\_\_\_  
Е.А. Щепеткова

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

ООО «Фабрика Социального питания»



\_\_\_\_\_  
Д.С. Семикопенко

**Примерное десятидневное меню**

для муниципальных общеобразовательных учреждений  
г. Старого Оскола и Старооскольского городского округа  
для возраста обучающихся с 12 лет и старше

2021-2022г.г.

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	120	1,20	7,20	62,40	300,00	0,00	0,15	0,00	2,10	8,40	30,00	75,60	1,65
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30	2,80	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	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 лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>10,54</b>	<b>16,02</b>	<b>108,40</b>	<b>607,90</b>	<b>0,10</b>	<b>3,65</b>	<b>18,34</b>	<b>3,42</b>	<b>335,80</b>	<b>231,00</b>	<b>165,90</b>	<b>6,01</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.29	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
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
ТК 265	Плов	100/180	23,60	52,60	48,40	761,60	0,00	0,80	2,60	5,00	23,20	74,00	326,00	3,40
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	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 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
	<b>Итого</b>		<b>36,77</b>	<b>58,96</b>	<b>140,80</b>	<b>1255,73</b>	<b>0,14</b>	<b>16,03</b>	<b>27,73</b>	<b>9,44</b>	<b>112,16</b>	<b>251,36</b>	<b>465,58</b>	<b>9,13</b>
<b>Полдник</b>														
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
ТТК 7.8	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
	<b>Итого</b>		<b>21,04</b>	<b>33,46</b>	<b>46,20</b>	<b>570,44</b>	<b>0,16</b>	<b>1,24</b>	<b>0,44</b>	<b>1,38</b>	<b>157,62</b>	<b>324,94</b>	<b>30,86</b>	<b>4,78</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>68,35</b>	<b>108,44</b>	<b>295,40</b>	<b>2434,07</b>	<b>0,40</b>	<b>20,92</b>	<b>46,51</b>	<b>14,24</b>	<b>605,58</b>	<b>807,30</b>	<b>662,34</b>	<b>19,92</b>

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	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:		12,19	21,65	17,16	312,67	0,10	0,21	0,78	31,36	132,42	160,22	67,06	1,96
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
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
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>19,31</b>	<b>34,03</b>	<b>42,46</b>	<b>587,13</b>	<b>0,26</b>	<b>4,15</b>	<b>0,83</b>	<b>31,46</b>	<b>559,82</b>	<b>479,22</b>	<b>109,86</b>	<b>3,11</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.11	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	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
	Среднее значение по группе:		0,95	0,15	3,15	17,75	0,03	17,50	0,00	0,35	18,65	33,80	17,00	0,75
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,05	6,00	2,30	67,30	0,00	0,00	95,00	2,70	21,80	13,30	40,00	0,50
ТТК 5.21	Паста с мясным соусом	100 /180	25,10	24,70	34,50	468,70	0,09	0,90	0,00	2,40	27,75	198,66	44,82	2,94
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	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 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
	<b>Итого</b>		<b>35,08</b>	<b>31,84</b>	<b>111,45</b>	<b>878,27</b>	<b>0,25</b>	<b>18,42</b>	<b>95,68</b>	<b>7,10</b>	<b>123,18</b>	<b>364,22</b>	<b>154,36</b>	<b>7,29</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	60/60/80	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
	<b>Итого</b>		<b>9,00</b>	<b>7,82</b>	<b>32,38</b>	<b>240,20</b>	<b>0,12</b>	<b>1,72</b>	<b>0,78</b>	<b>1,10</b>	<b>233,26</b>	<b>38,12</b>	<b>146,60</b>	<b>1,46</b>
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>63,39</b>	<b>73,69</b>	<b>186,29</b>	<b>1705,60</b>	<b>0,63</b>	<b>24,29</b>	<b>97,29</b>	<b>39,66</b>	<b>916,26</b>	<b>881,56</b>	<b>410,82</b>	<b>11,86</b>

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-16к-2020 [2]	Каша "Дружба"	200	5,00	7,00	24,00	178,00	0,08	0,54	0,04	0,06	115,00	123,00	27,00	0,60
	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
377 [4]	Чай с лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Молоко	200	11,60	12,80	18,80	243,60	0,20	5,20	0,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40
	<b>Итого</b>		<b>18,74</b>	<b>22,17</b>	<b>71,90</b>	<b>568,10</b>	<b>0,31</b>	<b>5,74</b>	<b>2,89</b>	<b>1,08</b>	<b>617,20</b>	<b>507,40</b>	<b>90,40</b>	<b>1,66</b>
<b>Обед</b>														
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 4.7	Солянка Школьная	250	8,75	8,25	18,75	179,75	0,00	0,13	8,00	0,38	51,00	57,50	208,75	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	2,86	18,20	122,98	0,00	8,58	0,00	1,30	30,42	70,20	36,92	1,30
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
	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	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>		<b>39,48</b>	<b>23,57</b>	<b>143,43</b>	<b>945,59</b>	<b>0,13</b>	<b>19,66</b>	<b>43,20</b>	<b>7,82</b>	<b>238,78</b>	<b>511,39</b>	<b>374,68</b>	<b>13,04</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.8	Вареники ленивые отварные со сметаной	200 /10	12,60	6,20	12,50	156,20	0,04	0,28	0,05	0,25	102,20	128,70	16,20	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
	<b>Итого</b>		<b>12,76</b>	<b>6,36</b>	<b>40,38</b>	<b>269,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,30</b>	<b>0,95</b>	<b>0,33</b>	<b>116,38</b>	<b>133,84</b>	<b>20,60</b>	<b>1,26</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>70,98</b>	<b>52,10</b>	<b>255,71</b>	<b>1783,49</b>	<b>0,48</b>	<b>25,70</b>	<b>47,04</b>	<b>9,23</b>	<b>972,36</b>	<b>1152,63</b>	<b>485,68</b>	<b>15,96</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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	133,40	14,60	1,00
14 [4]	Масло шоколадное (порц.)	10	0,10	6,20	1,96	64,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
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
	<b>Итого</b>		<b>17,18</b>	<b>19,42</b>	<b>73,64</b>	<b>544,72</b>	<b>0,18</b>	<b>2,91</b>	<b>0,11</b>	<b>0,99</b>	<b>419,62</b>	<b>346,96</b>	<b>47,24</b>	<b>2,33</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.10	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
ТТК 4.8	Суп из овощей с гречками (из пшеничного хлеба)	250 /15	7,58	8,02	47,70	293,75	0,05	31,27	0,02	4,23	57,51	111,83	38,96	1,82
ТТК 5.8	Кнели мясные с соусом	100 / 20	18,00	14,40	6,78	230,52	0,12	1,32	0,00	1,80	28,80	21,36	163,50	1,92
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
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 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
	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
	<b>Итого</b>		<b>44,25</b>	<b>31,06</b>	<b>188,61</b>	<b>1218,77</b>	<b>0,60</b>	<b>37,61</b>	<b>15,71</b>	<b>8,80</b>	<b>206,75</b>	<b>533,14</b>	<b>448,07</b>	<b>16,32</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.18	Пирог сытный	150	13,95	9,00	33,30	270,30	4,50	2,25	0,00	5,10	246,00	207,15	25,50	2,40
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
	<b>Итого</b>		<b>14,03</b>	<b>9,02</b>	<b>48,30</b>	<b>330,76</b>	<b>4,50</b>	<b>2,25</b>	<b>0,04</b>	<b>5,10</b>	<b>257,10</b>	<b>208,55</b>	<b>28,30</b>	<b>2,68</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>75,46</b>	<b>59,49</b>	<b>310,55</b>	<b>2094,25</b>	<b>5,28</b>	<b>42,77</b>	<b>15,86</b>	<b>14,89</b>	<b>883,47</b>	<b>1088,65</b>	<b>523,61</b>	<b>21,33</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>														
223 [4]	Запеканка из творога со сгущеным молоком	200/10	29,10	22,30	56,00	540,00	0,10	0,10	0,90	0,80	391,20	53,20	430,40	1,20
	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
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
	<b>Итого</b>		<b>29,70</b>	<b>22,92</b>	<b>85,78</b>	<b>670,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>16,08</b>	<b>1,10</b>	<b>415,66</b>	<b>66,72</b>	<b>446,90</b>	<b>4,76</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	100	2,30	1,30	14,30	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38	5,98	0,04
ТТК 4.5	Свекольник	250	1,80	7,00	15,50	131,00	0,00	0,30	10,30	1,80	35,00	20,80	49,30	1,50
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
378 [5]	Каша рисовая рассыпчатая	180	13,39	9,04	60,08	375,16	0,02	0,38	0,00	0,94	24,01	211,36	317,20	7,25
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	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 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
	<b>Итого</b>		<b>38,07</b>	<b>37,69</b>	<b>166,95</b>	<b>1156,76</b>	<b>0,24</b>	<b>0,70</b>	<b>11,20</b>	<b>7,37</b>	<b>114,10</b>	<b>467,28</b>	<b>421,08</b>	<b>13,55</b>
<b>Полдник</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
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>6,08</b>	<b>5,89</b>	<b>31,48</b>	<b>203,52</b>	<b>0,09</b>	<b>1,58</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>160,22</b>	<b>146,56</b>	<b>24,34</b>	<b>0,78</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>73,85</b>	<b>66,50</b>	<b>284,21</b>	<b>2031,18</b>	<b>0,45</b>	<b>2,40</b>	<b>27,31</b>	<b>9,47</b>	<b>689,98</b>	<b>680,56</b>	<b>892,32</b>	<b>19,09</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-3г-2020 [2]	Макаронны 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
	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
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
181[4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>18,08</b>	<b>20,82</b>	<b>74,40</b>	<b>559,86</b>	<b>0,56</b>	<b>3,66</b>	<b>0,50</b>	<b>1,54</b>	<b>426,40</b>	<b>340,30</b>	<b>150,40</b>	<b>3,28</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.29	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
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 филе куриного	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 7.19	Чай каркаде	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
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 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
	<b>Итого</b>		<b>32,49</b>	<b>34,28</b>	<b>125,00</b>	<b>952,95</b>	<b>0,44</b>	<b>32,33</b>	<b>6,01</b>	<b>16,88</b>	<b>212,84</b>	<b>840,80</b>	<b>307,20</b>	<b>12,51</b>
<b>Полдник</b>														
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 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40
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
	<b>Итого</b>		<b>21,08</b>	<b>33,30</b>	<b>37,92</b>	<b>536,04</b>	<b>0,94</b>	<b>0,34</b>	<b>15,24</b>	<b>1,50</b>	<b>149,64</b>	<b>324,54</b>	<b>30,32</b>	<b>4,22</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>71,65</b>	<b>88,40</b>	<b>237,32</b>	<b>2048,85</b>	<b>1,94</b>	<b>36,33</b>	<b>21,75</b>	<b>19,92</b>	<b>788,88</b>	<b>1505,64</b>	<b>487,92</b>	<b>20,01</b>

День: седьмой

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>														
181 [4]	каша жидкая молочная из манной	200	5,80	10,20	30,80	239,00	0,06	0,08	1,12	61,72	127,40	19,40	112,60	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:		12,19	21,65	17,16	312,67	0,10	0,21	0,78	31,36	132,42	160,22	67,06	1,96
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 лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	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
	<b>Итого</b>		<b>15,33</b>	<b>22,35</b>	<b>62,96</b>	<b>525,67</b>	<b>0,16</b>	<b>1,41</b>	<b>18,62</b>	<b>31,68</b>	<b>182,02</b>	<b>215,12</b>	<b>95,76</b>	<b>6,37</b>
<b>Обед</b>														
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
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	25	2,02	6,45	8,25	105,75	0,01	0,11	25,78	2,40	58,25	28,13	50,00	0,83
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
378 [5]	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	180 /30	8,71	12,06	49,88	343,08	0,16	0,00	23,22	1,24	29,50	190,33	40,99	3,29
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	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 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
	<b>Итого</b>		<b>34,90</b>	<b>42,70</b>	<b>151,44</b>	<b>1144,05</b>	<b>0,39</b>	<b>9,33</b>	<b>49,68</b>	<b>10,79</b>	<b>184,43</b>	<b>509,22</b>	<b>170,13</b>	<b>9,62</b>
<b>Полдник</b>														
	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200 /10	5,94	4,86	21,40	153,10	0,07	1,16	0,04	1,31	48,00	61,30	14,50	0,14
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
	<b>Итого</b>		<b>6,02</b>	<b>4,88</b>	<b>36,40</b>	<b>213,56</b>	<b>0,07</b>	<b>1,16</b>	<b>0,08</b>	<b>1,31</b>	<b>59,10</b>	<b>62,70</b>	<b>17,30</b>	<b>0,42</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>56,25</b>	<b>69,93</b>	<b>250,80</b>	<b>1883,28</b>	<b>0,62</b>	<b>11,90</b>	<b>68,38</b>	<b>43,78</b>	<b>425,55</b>	<b>787,04</b>	<b>283,19</b>	<b>16,41</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>														
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	150	9,00	18,00	73,50	495,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10
7[4]	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,05	0,00	0,14	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20
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
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>19,97</b>	<b>28,31</b>	<b>106,50</b>	<b>763,69</b>	<b>0,34</b>	<b>1,58</b>	<b>0,16</b>	<b>3,16</b>	<b>344,42</b>	<b>245,56</b>	<b>162,74</b>	<b>3,14</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.11	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	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
	Среднее значение по группе:		0,95	0,15	3,15	17,75	0,03	17,50	0,00	0,35	18,65	33,80	17,00	0,75
ТТК 4.16	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08	0,00	1,28	29,70	72,23	29,68	1,15
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]	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 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	5,76	24,53	164,68	0,04	0,16	21,80	0,22	44,37	33,30	103,91	1,21
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>		<b>39,26</b>	<b>36,00</b>	<b>141,58</b>	<b>1056,81</b>	<b>1,37</b>	<b>29,16</b>	<b>37,62</b>	<b>4,94</b>	<b>155,97</b>	<b>555,86</b>	<b>341,07</b>	<b>12,05</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	60/60/80	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20
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
	<b>Итого</b>		<b>9,16</b>	<b>7,96</b>	<b>45,18</b>	<b>293,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,72</b>	<b>1,50</b>	<b>1,18</b>	<b>246,98</b>	<b>43,24</b>	<b>151,00</b>	<b>2,16</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>68,39</b>	<b>72,27</b>	<b>293,26</b>	<b>2113,90</b>	<b>1,81</b>	<b>32,46</b>	<b>39,28</b>	<b>9,28</b>	<b>747,37</b>	<b>844,66</b>	<b>654,81</b>	<b>17,35</b>

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173 [4]	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200 /10	14,60	5,00	24,00	244,30	0,06	0,47	0,07	0,41	195,60	215,20	26,60	0,60
14 [4]	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
ГТК 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
377 [4]	Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
181[4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>22,87</b>	<b>19,54</b>	<b>64,15</b>	<b>572,21</b>	<b>0,19</b>	<b>3,14</b>	<b>2,94</b>	<b>0,99</b>	<b>543,50</b>	<b>467,10</b>	<b>66,40</b>	<b>1,62</b>
<b>Обед</b>														
ГТК 3.10	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
103(4)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	17,50	118,25	0,00	0,00	6,60	1,14	23,40	28,40	54,00	1,00
ГТК 5.36	Фиш-кейк	100 /30	15,90	9,60	12,00	148,50	0,10	0,70	0,20	3,20	119,20	223,70	45,70	1,20
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	2,86	18,20	122,98	0,00	8,58	0,00	1,30	30,42	70,20	36,92	1,30
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	9,60	12,00	148,50	0,10	0,70	0,20	3,20	119,20	223,70	45,70	1,20
	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
ГТК 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
ГТК 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
	<b>Итого</b>		<b>30,20</b>	<b>26,40</b>	<b>115,58</b>	<b>812,63</b>	<b>0,35</b>	<b>14,98</b>	<b>22,00</b>	<b>10,39</b>	<b>361,72</b>	<b>684,50</b>	<b>241,92</b>	<b>11,00</b>
<b>Полдник</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
ГТК 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
	<b>Итого</b>		<b>2,58</b>	<b>2,41</b>	<b>44,10</b>	<b>208,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>1,11</b>	<b>1,18</b>	<b>23,70</b>	<b>25,36</b>	<b>19,32</b>	<b>0,68</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>55,65</b>	<b>48,35</b>	<b>223,83</b>	<b>1593,50</b>	<b>0,57</b>	<b>18,12</b>	<b>26,04</b>	<b>12,56</b>	<b>928,92</b>	<b>1176,96</b>	<b>327,64</b>	<b>13,30</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>														
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
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
	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
	<b>Итого</b>		<b>31,34</b>	<b>11,12</b>	<b>80,10</b>	<b>643,99</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>15,19</b>	<b>1,16</b>	<b>445,86</b>	<b>466,82</b>	<b>75,16</b>	<b>4,84</b>
<b>Обед</b>														
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
197 [4]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250/10	2,00	5,00	16,50	120,80	0,00	0,00	7,50	2,50	26,50	26,00	72,00	1,00
ГТК 5.43	Мясо тушеное (филе куриное)	100 /30	38,48	24,31	3,90	399,88	0,26	30,42	0,00	2,99	51,09	340,73	56,81	2,73
414[5]	Макаронные изделия отварные	180	9,94	8,14	47,61	303,26	0,11	0,00	0,04	1,76	8,75	66,91	38,02	2,00
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
ГТК 2.23	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
ГТК 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
	<b>Итого</b>		<b>58,79</b>	<b>44,80</b>	<b>147,83</b>	<b>1247,36</b>	<b>0,62</b>	<b>39,94</b>	<b>8,22</b>	<b>11,98</b>	<b>182,82</b>	<b>642,00</b>	<b>258,17</b>	<b>11,73</b>
<b>Полдник</b>														
ГТК 2.9	Ватрушка творожная	150	10,90	6,60	27,20	209,40	0,09	0,39	0,05	3,33	95,60	138,80	17,80	0,80
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>14,98</b>	<b>10,14</b>	<b>44,78</b>	<b>327,92</b>	<b>0,15</b>	<b>1,97</b>	<b>0,07</b>	<b>3,33</b>	<b>247,82</b>	<b>263,36</b>	<b>39,14</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>105,11</b>	<b>66,06</b>	<b>272,71</b>	<b>2219,27</b>	<b>0,89</b>	<b>42,90</b>	<b>23,47</b>	<b>16,48</b>	<b>876,50</b>	<b>1372,18</b>	<b>372,47</b>	<b>17,85</b>