

*14 сен
Васил*

СОГЛАСОВАНО:

Директор



[Handwritten signature]

2024

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

Д.С. Семикопенко



[Handwritten signature]

2024

**Примерное десятидневное меню
для общеобразовательных учреждений
г. Белгорода, Белгородского района,
Шебекинского ГО, Яковлевского ГО
Старооскольского ГО, Губкинского ГО.
для возраста обучающихся 7-11 лет**

2024

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.53	Пудинг мясной	90	10,89	12,06	4,77	171,90	2,79	0,18	2,16	0,45	25,20	155,61	23,40	1,17
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,02	31,47	176,46	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53
ТТК 3.6	Овощи в нарезке (огурец свежий)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
	Кондитерское изделие прот.	50	4,40	4,55	12,45	108,35	0,12	0,53	10,95	0,18	40,75	126,70	34,32	0,89
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	540	20,74	20,81	74,31	568,20	2,94	3,75	32,46	1,09	93,95	388,40	91,57	3,25
Обед														
ТТК 3.18	Салат из капусты б/к с кукурузой	60	0,96	3,30	3,30	49,26	0,00	21,48	0,00	2,70	28,98	24,00	13,80	0,48
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	200	5,78	4,74	8,84	101,30	0,06	0,20	12,28	0,58	39,16	160,32	44,16	3,08
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	90/30	10,17	7,29	2,07	114,57	0,09	0,99	0,00	1,71	43,20	202,41	51,39	0,90
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
	Мороженое	65	2,60	5,20	15,60	117,00	1,82	0,52	0,00	1,30	7,15	8,45	4,68	3,38
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого	835	27,63	26,19	96,19	763,07	2,23	42,26	12,31	7,45	187,01	565,68	169,92	11,68
Полдник														
432 [5]	Оладьи со сметанным соусом	80/30	4,94	5,14	23,99	161,91	0,11	0,00	0,01	1,83	18,02	95,00	25,01	0,98
ТТК 7.15	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	310	6,46	6,50	39,89	243,75	0,15	1,34	0,03	1,83	144,62	187,80	40,41	1,40
	Итого за 2 день	1685	54,83	53,50	210,39	1575,02	5,31	47,34	44,80	10,36	425,57	1141,87	301,90	16,33

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.3	Каша "Боярская" с маслом сливочным	200/5	9,57	14,56	39,32	328,57	0,16	6,56	0,04	2,93	196,19	273,22	52,93	2,64
227 [5]	Яйцо отварное	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 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
7 [1]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	512	22,63	24,64	76,00	618,25	0,28	11,14	0,12	3,08	423,59	506,42	77,53	5,20
Обед														
ТТК 3.28	Салат из свежих помидоров с сухариками	60	1,92	5,46	14,52	101,46	0,06	9,00	0,00	4,62	19,20	23,64	10,14	0,60
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,66	5,50	9,16	92,38	0,00	8,64	10,00	2,32	39,84	49,70	21,90	1,02
ТТК 5.51	Спагетти с мясным соусом	90/150	17,36	17,07	20,78	348,04	0,09	0,90	0,00	2,40	27,75	198,66	23,52	2,94
ТТК 3.2	Желе из плодов и яблок	100	2,74	0,06	12,49	61,45	0,00	3,78	0,00	0,07	28,20	10,10	4,02	0,24
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого	880	29,24	28,89	115,57	867,25	0,27	23,00	10,00	10,81	164,95	385,04	100,04	7,39
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	100	7,76	4,72	52,30	282,72	0,14	0,00	0,03	1,38	22,00	74,00	29,00	1,38
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	60	1,26	3,06	6,96	59,16	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого	360	9,18	7,94	79,14	455,48	0,19	3,78	0,03	1,64	51,54	110,08	55,98	2,68
	Итого за 3 день	1752	61,06	61,47	270,70	1940,98	0,74	37,92	10,15	15,53	640,08	1001,54	233,55	15,27

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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														
223 [4]	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	10,38	7,66	15,54	177,50	0,03	0,90	0,06	3,16	114,66	138,88	15,31	0,36
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2.40	0.08	15.90	73.88	0.06	1.20	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.75
14 [4]	Масло сливочное (попциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.04	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	Фрукты (попц.)	200	1.87	0.27	19.07	86.13	0.08	20.00	0.00	2.27	40.00	68.00	32.00	1.20
	Итого	550	14,81	15,27	65,64	464,06	0,17	22,14	0,10	5,52	179,56	251,68	56,51	2,61
Обед														
ТТК 3.27	Салат из свежего огурца с луком	60	0,42	3,60	1,38	39,60	0,00	5,70	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30
102 [4]	Суп картофельный с горохом, сухариками и пылукам	200/10/15	6,26	4,43	24,60	173,65	0,22	4,60	0,01	2,20	37,50	82,40	30,50	1,89
ТТК 5.47	Шнипель кувиный	90	11.84	14.56	3.84	193.76	0.09	0.36	11.16	1.35	68.40	330.30	0.11	0.00
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,02	31,47	176,46	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53
	Сок в индивидуальной упаковке	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.00	286.00	0.00	0.00	6.00	14.00	4.00	40.00
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.20	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.50	15.80	78.10	0.10	0.00	0.00	0.60	11.60	60.00	18.80	1.60
	Итого	795	28,02	27,51	112,09	823,77	0,44	296,66	30,52	6,32	148,49	608,01	91,04	44,61
Полдник														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	140	6.60	6.36	36.00	227.64	0.13	0.00	0.00	1.70	7.00	63.00	24.96	1.40
ТТК 7.3	Кисель яблочный	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	320	7,18	6,42	66,20	351,30	0,13	1,10	0,00	1,88	22,70	79,32	28,32	1,78
	Итого за 4 день	1665	50,01	49,19	243,93	1639,14	0,74	319,90	30,61	13,73	350,75	939,00	175,88	49,01

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	100/5	11,10	10,58	2,14	148,22	0,05	0,03	7,14	6,52	71,34	121,14	14,07	1,61
ТТК 3.6	Овощи в нарезке (огурец свежий)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
14.141	Масло сливочное топленое	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
416151	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 (попи.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Итого	525	19,30	21,68	50,80	475,54	0,23	20,81	7,20	8,32	274,35	351,18	71,41	3,94
Обед														
14[5]	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,66	2,82	47,46	0,00	12,00	0,00	1,86	10,50	19,68	10,62	0,48
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	200/10	1,66	8,21	12,52	131,73	0,20	7,90	19,09	1,95	26,80	49,25	17,56	1,18
ТТК 5.17	Котлеты "Нежные"	90	9,54	11,07	9,99	176,76	0,09	0,09	0,99	1,35	21,60	122,40	15,93	1,44
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	6,50	15,45	150,56	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29
	Кондитерское изделие пром. производства	50	1,25	2,50	12,45	77,30	0,12	0,53	10,95	0,18	40,75	126,70	34,32	0,89
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
ТТК 7.9	Компат из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
	Итого	830	20,98	32,74	112,71	849,65	0,65	74,69	31,03	13,12	167,51	483,84	141,57	7,65
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	100	7,76	4,72	52,30	282,72	0,14	0,00	0,03	1,38	22,00	74,00	29,00	1,38
42[5]	Салат из моркови с сахаром	60	1,26	3,06	6,96	59,16	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36
ТТК 7.15	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	360	10,54	9,14	75,16	423,72	0,21	4,22	0,05	1,56	164,20	198,48	66,24	2,16
	Итого за 5 день	1715	50,81	63,55	238,67	1748,91	1,10	99,73	38,28	23,00	606,06	1033,50	279,22	13,75

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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														
181[4]	Каша жидкая молочная с манной крупой с маслом сливочным	200/5	11,28	10,46	31,57	265,48	0,08	1,15	0,06	63,26	130,59	115,42	19,89	0,41
ТТК 2.13	Омлет школьный	80	9,01	12,29	5,00	166,62	0,05	0,15	4,11	4,56	61,34	112,82	10,95	1,53
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
7 ПП	Сыр (поппиями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	535	27,30	28,86	66,37	634,42	0,13	1,48	4,23	68,22	385,03	350,53	43,44	2,72
Обед														
ТТК 3.27	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,42	3,60	1,38	40,38	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	200 /10	2,31	2,31	14,70	88,83	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05
ТТК 5.3	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	90 /30	6,84	16,18	7,58	209,60	0,17	12,80	0,01	2,25	28,66	92,84	22,32	1,05
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,46	4,05	38,52	208,35	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Фрукты (порц.)	200	1,87	0,27	19,07	86,13	0,08	20,00	0,00	2,27	40,00	68,00	32,00	1,20
	Итого	1010	21,07	27,21	140,72	899,13	0,59	116,03	0,03	8,85	152,96	531,74	256,38	10,62
Полдник														
432 [5]	Оладьи со сметанным соусом	80/30	4,94	5,14	23,99	161,91	0,11	0,00	0,01	1,83	18,02	95,00	25,01	0,98
ТТК 7.15	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	310	6,46	6,50	39,89	243,75	0,15	1,34	0,03	1,83	144,62	187,80	40,41	1,40
	Итого за 6 день	1855	54,83	62,57	246,99	1777,30	0,87	118,85	4,29	78,90	682,60	1070,07	340,23	14,74

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	13,65	9,90	2,89	155,25	0,10	1,36	0,08	2,60	45,12	12,42	27,29	1,66
ТТК 3.6	Овощи в нарезке (огурец свежий)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
416 51	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 (попп.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Итого	500	20,90	13,80	45,39	389,40	0,22	20,94	0,10	4,50	238,33	213,46	79,63	3,42
Обед														
ТТК 3.28	Салат из свежих помидоров с сухариками	60	1,92	5,46	14,52	101,46	0,06	9,00	0,00	4,62	19,20	23,64	10,14	0,60
102 [4]	Суп картофельный с горохом, сухариками и цыпленком	200 /10/15	6,26	4,43	24,60	173,65	0,22	4,60	0,01	2,20	37,50	82,40	30,50	1,89
ТТК 5.15	Котлеты куриные	90	6,80	12,20	7,75	168,95	0,09	0,00	0,00	3,06	16,56	114,84	13,59	1,26
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	6,50	15,45	150,56	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29
ТТК 7.1	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого	905	25,56	32,05	135,46	946,29	0,67	50,66	0,05	20,96	139,64	397,09	115,40	7,98
Полдник														
449 51	Сдобное булочное изделие	100	7,76	4,72	52,30	282,72	0,14	0,00	0,03	1,38	22,00	74,00	29,00	1,38
42 51	Салат из моркови с сахаром	60	1,26	3,06	6,96	59,16	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого	360	9,18	7,94	79,14	455,48	0,19	3,78	0,03	1,64	51,54	110,08	55,98	2,68
	Итого за 7 день	1765	55,64	53,79	259,99	1791,17	1,08	75,38	0,18	27,10	429,51	720,63	251,01	14,07

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сметанным соусом	150/30	9,47	10,97	18,09	215,40	0,06	1,59	0,09	4,40	126,57	202,35	30,83	0,87
7 [1]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,03	0,00	0,00	0,08	2,05	27,11	18,06	0,62
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимонном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,94	0,02	14,70	2,48	4,55	0,37
	Кондитерское изделие ппом.	60	5,28	5,46	14,94	130,02	0,14	0,63	13,14	0,22	48,90	152,04	41,18	1,07
	Итого	507	22,73	22,45	69,43	577,12	0,31	3,82	16,17	4,72	207,42	435,98	105,02	3,93
Обед														
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,60	2,16	42,42	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 /10	1,66	5,50	9,16	92,38	0,00	8,64	10,00	2,32	39,84	49,70	21,90	1,02
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	90 /30	13,84	14,46	11,02	229,60	0,09	0,81	0,00	1,44	33,48	90,90	18,45	0,99
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	24,95	156,50	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
	Мороженое	65	2,60	5,20	15,60	117,00	1,82	0,52	0,00	1,30	7,15	8,45	4,68	3,38
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб пжано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого	845	29,34	34,08	122,36	903,73	2,07	34,19	10,15	7,28	127,99	293,44	104,53	9,29
Полдник														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8,42	10,44	2,13	136,02	0,09	0,41	0,27	0,51	145,80	272,37	22,28	2,84
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	380	11,38	10,74	44,95	321,85	0,11	1,09	0,27	1,31	184,16	315,31	43,94	3,82
	Итого за 8 день	1732	63,44	67,26	236,74	1802,70	2,50	39,10	26,59	13,30	519,57	1044,73	253,49	17,04

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	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														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/ 5	8,20	12,71	29,32	264,45	0,18	0,94	0,04	0,62	145,96	229,40	69,09	1,64
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
14 [4]	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	595	12,16	20,26	74,65	529,49	0,31	17,18	0,08	2,42	200,86	325,20	102,29	3,59
Обед														
34 [5]	Салат из свеклы	60	0,84	3,60	4,98	56,34	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200 /20	1,80	2,20	12,40	84,80	0,00	8,80	0,00	1,00	23,80	57,80	23,80	1,00
ТТК 5.55	Шницель рыбный	90	16,47	6,57	5,58	147,24	0,11	0,32	19,98	2,53	42,30	221,49	43,47	1,44
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	286,00	0,00	0,00	6,00	14,00	4,00	40,00
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого	790	28,07	18,07	89,66	642,33	0,34	318,99	20,01	6,25	147,68	483,93	134,56	46,13
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	100	7,76	4,72	52,30	282,72	0,14	0,00	0,03	1,38	22,00	74,00	29,00	1,38
42[5]	Салат из моркови с сахаром	60	2,10	5,10	11,60	98,60	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.15	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	360	11,38	11,18	79,80	463,16	0,23	6,14	0,05	1,68	174,60	219,60	80,80	2,40
	Итого за 9 день	1745	51,61	49,51	244,10	1634,97	0,88	342,31	20,14	10,34	523,14	1028,72	317,65	52,12

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.20	Лапшевник с мясом	180	17,46	18,18	43,02	405,54	0,18	0,36	0,00	4,50	32,94	141,48	26,28	2,34
ТТК 3.9	Овощи в нарезке (помидор свежий)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	10,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.20	Оладьи из п/ф с повидлом	40 /10	3,25	3,30	15,80	106,50	0,01	0,08	0,00	1,20	11,50	62,50	16,50	0,65
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,94	0,00	0,02	14,70	4,55	2,48	0,37
	Итого	507	23,59	21,78	90,34	652,35	0,21	13,37	0,00	6,30	70,74	238,43	57,46	4,02
Обед														
ТТК 3.15	Салат из капусты б/к с огурцом	60	0,90	3,06	4,74	50,10	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	200 /10	1,66	8,21	12,52	131,73	0,20	7,90	19,09	1,95	26,80	49,25	17,56	1,18
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	90 /20	13,74	11,78	5,50	183,01	0,00	1,32	0,00	1,80	28,56	163,20	21,00	1,92
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,02	31,47	176,46	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53
ТТК 3.2	Желе из плодов и яблок	100	2,74	0,06	12,49	61,45	0,00	3,78	0,00	0,07	28,20	10,10	4,02	0,24
ТТК 7.12	Напиток из citrusовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого	900	27,68	27,85	122,26	849,93	0,34	34,98	38,44	10,11	140,13	404,12	103,96	6,29
Полдник														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	6,60	6,36	36,00	227,64	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	24,96	1,40
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	320	7,18	6,42	66,20	351,30	0,13	1,10	0,00	1,88	22,70	79,32	28,32	1,78
	Итого за 10 день	1727	58,45	56,05	278,80	1853,58	0,68	49,46	38,44	18,30	233,57	721,87	189,74	12,10

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 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														
54-3г-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	200	10,60	11,60	38,20	299,60	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00
ТТК 2.3	Блинички с начинкой из п/ф	70	3,85	2,12	12,00	75,88	0,04	0,00	0,00	0,57	2,33	21,00	8,32	0,47
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,94	0,00	0,02	14,70	4,55	2,48	0,37
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Итого	627	15,99	13,94	79,70	501,62	0,16	18,00	0,06	3,23	215,03	209,95	49,40	2,74
Обед														
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	6,00	3,60	70,70	0,00	8,20	0,00	0,30	19,00	33,90	16,00	0,70
101[4]	Суп картофельный с крупой и пыпленком	250/10	2,25	3,50	13,00	92,75	0,00	0,25	5,25	22,25	34,00	64,50	1,25	2,25
ТТК 5.44	Цыплята (бедро н/к) запеченные	100	14,30	18,53	0,09	224,33	0,01	0,05	0,01	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	4,86	46,22	250,02	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
ТТК 7.1	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
	Итого	1040	32,25	36,63	148,88	1051,08	0,47	27,80	5,32	28,04	136,81	485,69	389,69	13,78
Полдник														
54-1о-2020 [2]	Омлет натуральный	200	11,22	13,92	2,84	181,36	0,12	0,54	0,36	0,68	194,40	363,16	29,70	3,78
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,60	12,00	39,00	8,40	0,60
ТТК 7.12	Напиток из citrusовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
	Итого	430	11,36	13,94	27,78	280,24	0,13	2,72	0,36	3,48	201,30	366,42	31,52	3,94
	Итого за 1 день	2097	59,60	64,51	256,36	1832,94	0,76	48,52	5,74	34,75	553,14	1062,06	470,61	20,46

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.53	Пудинг мясной	100	12,10	13,40	5,30	191,00	3,10	0,20	2,40	0,50	28,00	172,90	26,00	1,30
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63
ТТК 3.6	Овощи в нарезке (огурец свежий)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
	Кондитерское изделие пр.ом.	50	4,40	4,55	12,45	108,35	0,12	0,53	10,95	0,18	40,75	126,70	34,32	0,89
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	580	22,67	22,96	81,13	622,59	3,25	3,77	36,57	1,19	97,93	421,25	99,26	3,48
Обед														
ТТК 3.18	Салат из капусты б/к с кукурузой	100	1,60	5,50	5,50	82,10	0,00	35,80	0,00	4,50	48,30	40,00	23,00	0,80
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	250	7,23	5,93	11,05	126,63	0,08	0,25	15,35	0,73	48,95	200,40	55,20	3,85
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	100/30	11,30	8,10	2,30	127,30	0,10	1,10	0,00	1,90	48,00	224,90	57,10	1,00
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	19,08	142,85	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
	Мороженое	65	2,60	5,20	15,60	117,00	1,82	0,52	0,00	1,30	7,15	8,45	4,68	3,38
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб пшано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого	1015	32,87	31,54	112,89	900,70	2,30	60,37	15,39	9,87	233,21	683,06	207,52	13,57
Полдник														
432 [5]	Оладьи со сметанным соусом	120/30	6,74	7,01	32,72	220,79	0,15	0,00	0,02	2,49	24,57	129,54	34,11	1,34
ТТК 7.15	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	350	8,26	8,37	48,62	302,63	0,19	1,34	0,04	2,49	151,17	222,34	49,51	1,76
	Итого за 2 день	1945	63,80	62,86	242,64	1825,92	5,75	65,47	52,00	13,55	482,31	1326,65	356,29	18,81

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.3	Каша "Боярская" с маслом сливочным	250/5	11,91	18,11	48,91	408,71	0,20	8,16	0,05	3,65	244,04	339,86	65,84	3,29
227 [5]	Яйцо отварное	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 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
7 [1]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	562	24,97	28,19	85,59	698,39	0,32	12,74	0,13	3,80	471,44	573,06	90,44	5,85
Обед														
ТТК 3.28	Салат из свежих помидоров с сухариками	100	3,20	5,46	14,52	101,46	0,06	9,00	0,00	4,62	19,20	23,64	10,14	0,60
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,01	6,50	11,36	111,43	0,00	10,79	10,00	2,82	49,79	60,60	27,15	1,27
ТТК 5.51	Спагетти с мясным соусом	100/180	19,70	19,30	24,71	401,56	0,10	1,00	0,00	2,76	31,26	224,04	28,01	3,36
ТТК 3.2	Желе из плодов и яблок	100	2,74	0,06	12,49	61,45	0,00	3,78	0,00	0,07	28,20	10,10	4,02	0,24
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого	1030	34,63	32,31	130,58	982,74	0,31	25,25	10,00	11,92	183,31	442,82	115,88	8,56
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	100	7,76	4,72	52,30	282,72	0,14	0,00	0,03	1,38	22,00	74,00	29,00	1,38
42[5]	Салат из моркови с сахаром	100	2,10	5,10	11,60	98,60	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого	400	10,02	9,98	83,78	494,92	0,21	5,70	0,03	1,76	61,94	131,20	70,54	2,92
	Итого за 3 день	1992	69,62	70,48	299,95	2176,05	0,83	43,69	10,16	17,48	716,69	1147,08	276,86	17,32

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 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
223 [4]	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10	12,27	9,05	18,37	209,77	0,04	1,07	0,07	3,73	135,51	164,13	18,10	0,43
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
14 [4]	Масло сливочное (полными)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Фрукты (полн.)	200	1,87	0,27	19,07	86,13	0,08	20,00	0,00	2,27	40,00	68,00	32,00	1,20
	Итого	570	16,70	16,66	68,47	496,34	0,18	22,31	0,11	6,10	200,41	276,93	59,30	2,68
ТТК 3.27	Салат из свежего огурца с луком	100	0,70	6,00	2,30	66,00	0,00	9,50	0,00	2,70	21,80	40,00	13,30	0,50
102 [4]	Суп картофельный с горохом, сухариками и пылуенкам	250/10/15	6,94	5,17	26,32	191,79	0,25	5,42	0,01	2,54	43,44	94,34	35,47	2,16
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	13,15	16,18	4,27	215,29	0,10	0,40	0,10	2,10	24,40	163,40	18,90	2,00
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63
	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	286,00	0,00	0,00	6,00	14,00	4,00	40,00
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого	945	32,43	33,26	130,34	968,06	0,51	301,32	23,33	8,80	125,24	506,11	131,32	47,69
ТТК 2.3	Блины с начинкой из п/ф	150	8,25	7,95	45,00	284,55	0,17	0,00	0,00	2,13	8,75	78,75	31,20	1,76
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	350	8,83	8,01	75,20	408,21	0,17	1,10	0,00	2,31	24,45	95,07	34,56	2,14
	Итого за 4 день	1865	57,96	57,93	274,00	1872,61	0,86	324,73	23,43	17,21	350,09	878,10	225,17	52,50

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	120/5	13,21	12,60	2,55	176,45	0,06	0,04	8,50	7,76	84,93	144,21	16,75	1,91
ТТК 3.6	Овощи в нарезке (огурец свежий)	40	0,32	0,04	1,00	5,64	0,00	4,00	0,00	0,00	9,32	16,64	5,60	0,24
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
14.141	Масло сливочное топленым	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
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 (попц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Итого	555	21,49	23,71	51,46	505,19	0,24	21,82	8,56	9,56	290,27	378,41	75,49	4,30
Обед														
14[5]	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,10	4,70	79,10	0,00	20,00	0,00	3,10	17,50	32,80	17,70	0,80
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	250/10	2,01	8,50	15,86	148,20	0,25	10,29	10,00	2,07	35,04	55,35	21,65	1,52
ТТК 5.17	Котлеты "Нежные"	100	10,60	12,30	11,10	196,40	0,10	0,10	1,10	1,50	24,00	136,00	17,70	1,60
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	7,79	18,54	180,67	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
	Кондитерское изделие пром. производства	50	1,25	2,50	12,45	77,30	0,12	0,53	10,95	0,18	40,75	126,70	34,32	0,89
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб пшано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
	Итого	980	24,78	38,19	131,01	990,44	0,78	92,07	22,05	16,23	197,37	553,95	167,48	9,23
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	100	7,76	4,72	52,30	282,72	0,14	0,00	0,03	1,38	22,00	74,00	29,00	1,38
42[5]	Салат из моркови с сахаром	100	2,10	5,10	11,60	98,60	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.15	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	400	11,38	11,18	79,80	463,16	0,23	6,14	0,05	1,68	174,60	219,60	80,80	2,40
	Итого за 5 день	1935	57,65	73,07	262,27	1958,79	1,25	120,02	30,66	27,47	662,24	1151,96	323,77	15,93

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 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														
181[4]	Каша жидкая молочная с манной крупой с маслом сливочным	250/5	14,03	13,01	39,27	330,23	0,10	1,43	0,08	78,69	162,44	143,57	24,74	0,51
ТТК 2.13	Омлет школьный	80	9,01	12,29	5,00	166,62	0,05	0,15	0,08	4,56	61,34	112,82	10,95	1,53
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
7.11	Сыр (попнияи)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	585	30,05	31,41	74,07	699,17	0,15	1,76	4,24	83,65	416,88	378,68	48,29	2,82
Обед														
ТТК 3.27	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,70	6,00	2,30	67,30	0,00	95,00	0,00	2,70	21,80	40,00	13,30	0,50
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	250 /10	2,86	2,86	18,20	109,98	0,00	8,58	0,00	1,30	30,42	70,20	36,92	1,30
ТТК 5.3	Голубцы ленивые в томатном- сметанном соусе	100 /30	7,60	17,98	8,42	232,89	0,19	14,22	0,01	2,50	31,84	103,15	24,80	1,17
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	4,86	46,22	250,02	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Фрукты (порц.)	200	1,87	0,27	19,07	86,13	0,08	20,00	0,00	2,27	40,00	68,00	32,00	1,20
	Итого	1160	24,97	32,96	162,57	1055,09	0,68	157,10	0,03	10,80	178,69	633,72	304,48	12,62
Полдник														
432 151	Оладьи со сметанным соусом	120/30	6,74	7,01	32,72	220,79	0,15	0,00	0,02	2,49	24,57	129,54	34,11	1,34
ТТК 7.15	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	350	8,26	8,37	48,62	302,63	0,19	1,34	0,04	2,49	151,17	222,34	49,51	1,76
	Итого за 6 день	2095	63,28	72,74	285,26	2056,88	1,02	160,20	4,31	96,94	746,74	1234,74	402,27	17,19

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	120	16,38	11,88	3,47	186,30	0,12	1,63	0,10	3,12	54,14	14,90	32,75	1,99
ТТК 3.6	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
416151	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 (попи.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Итого	550	23,87	15,81	46,71	424,68	0,24	24,21	0,12	5,02	254,34	228,42	89,29	3,93
Обед														
ТТК 3.28	Салат из свежих помидоров с сухариками	100	3,20	9,10	24,20	169,10	0,10	15,00	0,00	7,70	32,00	39,40	16,90	1,00
102 [4]	Суп картофельный с горохом, сухариками и цыпленком	250 /10/15	7,36	5,48	27,90	203,30	0,02	0,25	5,76	2,70	46,05	47,50	90,10	2,29
ТТК 5.15	Котлеты куриные	100	7,55	13,55	8,61	187,72	0,10	0,00	0,00	3,40	18,40	127,60	15,10	1,40
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	7,79	18,54	180,67	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого	1055	30,65	39,58	161,27	1135,39	0,58	59,28	5,80	26,47	175,05	428,00	196,24	9,67
Полдник														
449 151	Сдобное булочное изделие	100	7,76	4,72	52,30	282,72	0,14	0,00	0,03	1,38	22,00	74,00	29,00	1,38
42151	Салат из моркови с сахаром	100	2,10	5,10	11,60	98,60	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого	400	10,02	9,98	83,78	494,92	0,21	5,70	0,03	1,76	61,94	131,20	70,54	2,92
	Итого за 7 день	2005	64,54	65,37	291,77	2054,99	1,03	89,19	5,95	33,25	491,33	787,62	356,07	16,52

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сметанным соусом	200/30	12,62	14,62	24,12	287,20	0,08	2,12	0,12	5,86	168,76	269,80	41,10	1,16
7 [1]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,03	0,00	0,00	0,08	2,05	27,11	18,06	0,62
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,94	0,02	14,70	2,48	4,55	0,37
	Кондитерское изделие пром.	60	5,28	5,46	14,94	130,02	0,14	0,63	13,14	0,22	48,90	152,04	41,18	1,07
	Итого	557	25,88	26,10	75,46	648,92	0,33	4,35	16,20	6,18	249,61	503,43	115,30	4,22
Обед														
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	6,00	3,60	70,70	0,00	8,20	0,00	0,30	19,00	33,90	16,00	0,70
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 /10	2,01	6,50	11,36	111,43	0,00	10,79	10,00	2,82	49,79	60,60	27,15	1,27
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	100 /30	15,38	16,07	12,24	255,11	0,10	0,90	0,00	1,60	37,20	101,00	20,50	1,10
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	29,93	187,79	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
	Мороженое	65	2,60	5,20	15,60	117,00	1,82	0,52	0,00	1,30	7,15	8,45	4,68	3,38
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого	1025	32,69	39,99	132,21	1007,87	2,10	39,71	10,18	8,25	150,23	335,43	122,45	10,15
Полдник														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	11,22	13,92	2,84	181,36	0,12	0,54	0,36	0,68	194,40	363,16	29,70	3,78
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	430	14,18	14,22	45,66	367,19	0,14	1,22	0,36	1,48	232,76	406,10	51,36	4,77
	Итого за 8 день	2012	72,76	80,31	253,33	2023,98	2,57	45,28	26,74	15,91	632,60	1244,97	289,11	19,14

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 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														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	250/ 5	10,20	15,81	36,47	328,95	0,23	1,17	0,05	0,77	181,56	285,35	85,94	2,04
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
14 [4]	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	645	14,16	23,36	81,80	593,99	0,35	17,41	0,09	2,57	236,46	381,15	119,14	3,99
Обед														
34 [5]	Салат из свеклы	100	1,40	6,00	8,30	93,90	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250 /20	2,43	2,97	16,74	114,48	0,00	11,88	0,00	1,35	32,13	78,03	32,13	1,35
ТТК 5.55	Шницель рыбный	100	18,30	7,30	6,20	163,60	0,12	0,36	22,20	2,81	47,00	246,10	48,30	1,60
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	19,08	142,85	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	286,00	0,00	0,00	6,00	14,00	4,00	40,00
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого	890	33,12	23,12	110,00	792,67	0,41	329,54	22,24	8,26	187,00	583,94	167,73	47,86
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	100	7,76	4,72	52,30	282,72	0,14	0,00	0,03	1,38	22,00	74,00	29,00	1,38
42[5]	Салат из моркови с сахаром	100	2,10	5,10	11,60	98,60	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.15	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	400	11,38	11,18	79,80	463,16	0,23	6,14	0,05	1,68	174,60	219,60	80,80	2,40
	Итого за 9 день	1935	58,66	57,66	271,60	1849,81	0,99	353,09	22,38	12,50	598,06	1184,69	367,67	54,25

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.20	Лепешки с мясом	200	19,40	20,20	47,80	450,60	0,20	0,40	0,00	5,00	36,60	157,20	29,20	2,60
ТТК 3.9	Овощи в нарезке (помидор свежий)	65	0,72	0,13	2,47	13,91	0,04	16,25	0,00	0,46	9,10	16,90	13,00	0,59
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.20	Оладьи из п/ф с повидлом	40 /10	3,25	3,30	15,80	106,50	0,01	0,08	0,00	1,20	11,50	62,50	16,50	0,65
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	2,94	0,00	0,02	14,70	4,55	2,48	0,37
	Итого	552	25,81	23,85	96,07	702,72	0,25	19,66	0,00	6,98	77,90	260,65	65,38	4,51
Обед														
ТТК 3.15	Салат из капусты б/к с огурцом	100	1,50	5,10	7,90	83,50	0,00	33,00	0,00	3,90	43,60	35,00	18,50	0,60
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	250 /10	2,01	8,50	15,86	148,20	0,25	10,29	10,00	2,07	35,04	55,35	21,65	1,52
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	100 /30	14,89	12,77	5,95	198,26	0,00	1,43	0,00	1,95	30,94	176,80	22,75	2,08
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63
ТТК 3.2	Желе из плодов и яблок	100	2,74	0,06	12,49	61,45	0,00	3,78	0,00	0,07	28,20	10,10	4,02	0,24
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого	1060	31,91	32,16	144,39	993,27	0,42	50,68	33,22	12,25	174,27	474,88	128,39	7,63
Полдник														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	8,25	7,95	45,00	284,55	0,17	0,00	0,00	2,13	8,75	78,75	31,20	1,76
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	350	8,83	8,01	75,20	408,21	0,17	1,10	0,00	2,31	24,45	95,07	34,56	2,14
	Итого за 10 день	1962	66,55	64,02	315,66	2104,20	0,84	71,44	33,22	21,53	276,61	830,60	228,33	14,27