

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*И.В.С. Муромцев*  
*И.В.С. Муромцев*

2024

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания1»  
Д.С. Семиколенко  
"01" апреля 2024 г.



**Примерное десятидневное меню**  
**для общеобразовательных учреждений**  
**г. Белгорода, Белгородского района,**  
**Шебекинского ГО, Яковлевского ГО**  
**Староскольского ГО, Губкинского ГО.**  
**для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2024

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
54.3г-2020 [2]	Макаронные отварные с сыром	200	10,60	11,60	38,20	298,16	0,06	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00	
	Копч. изд. пром. Пр-ва	60	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71	
	Пюре	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88	
ТТК 7.14	Чай с сахаром и ванилью	40,7	0,14	0,62	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Итого	377	17,12	19,61	80,96	549,88	0,20	3,32	8,86	1,77	1,77	220,08	253,68	46,43	2,95	
	<b>Завтрак</b>															
	<b>Обед</b>															
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков	400	4,08	7,15	18,18	154,00	0,00	0,35	0,00	0,43	0,43	84,32	77,22	297,75	3,90	
ТТК 3.3	Чайндор сладкий	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	
ТТК 4.8	Среднее по группе: Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне	250	2,25	3,50	13,00	92,75	0,00	0,25	5,25	22,25	22,25	34,00	64,50	1,25	2,25	
ТТК 5.44	Бульон (бадро в/к) заливной	100	14,30	18,53	0,69	224,33	0,01	0,05	0,01	2,80	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50	
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	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	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	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	117,84	0,00	19,30	0,00	0,16	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47	
	Итого	920	30,06	31,52	130,21	925,31	0,20	32,28	28,48	28,73	28,73	150,31	338,26	398,55	9,65	
	<b>Полдник</b>															
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20	
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого	400	11,06	11,02	34,28	280,54	0,07	3,02	83,40	0,89	0,89	251,12	197,24	25,45	2,16	
	Итого за 1 день	1897	58,24	60,55	245,45	1756,73	0,47	38,62	120,74	31,39	31,39	621,51	789,18	470,43	14,76	

\*В осенне-зимний период

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			<b>Завтрак</b>															
ТТК 5.37	Суп-пюре, запеченое со сметаной	100	12,37	9,90	3,04	151,00	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75				
ТТК 5.6	Суп-пюре с курицей	30	3,24	0,03	0,75	42,3	0,00	3,00	0,00	0,00	5,99	12,48	4,20	0,18				
ТТК 5.3	Суп-пюре с говядиной, кабачком и картофелем	30	3,51	0,00	1,30	17,34	0,00	1,86	0,00	0,66	10,92	10,92	3,99	0,21				
ТТК 5.10	Суп-пюре с курицей	30	3,38	0,47	1,23	16,79	0,00	2,43	0,00	0,33	8,96	11,70	4,10	0,20				
ТТК 2.10	Хлеб вчерашний	40	3,07	0,27	19,73	23,60	0,00	0,00	0,00	5,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.3	Горошек с начинкой из п/ф	50	3,60	7,20	29,40	198,00	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84				
ТТК 5.16	Пюре с говядиной	100	7,08	0,02	13,00	10,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,16	5,80	1,40	0,28				
	Пюре с курицей	150	1,10	0,00	14,00	63,60	0,06	15,00	0,00	1,70	10,00	51,00	24,00	0,90				
	Итого	590	10,90	12,63	83,92	678,49	0,22	17,57	1,43	6,19	109,75	158,03	63,17	4,37				
			<b>Обед</b>															
ТТК 5.15	Салат из овощей с сыром	100	4,70	9,50	7,13	132,80	0,02	8,21	0,04	2,36	161,97	109,93	23,07	1,28				
ТТК 4.4	Рассольник чернубургский с перловой крупой и сметаной	250/10	2,30	5,81	16,79	139,66	0,00	0,05	19,81	2,87	26,30	33,30	72,43	1,02				
ТТК 5.16	Котлеты мясные	100	11,87	6,39	8,35	138,30	0,04	0,06	0,96	1,05	23,98	15,87	102,04	1,41				
ТТК 6.12	Салат из овощей	150	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 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
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 7.19	Хлеб ржанно-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	930	20,93	37,67	119,68	935,53	0,33	105,52	21,71	12,77	437,19	416,84	316,70	9,64				
			<b>Ужин</b>															
ТТК 2.20	Сладкий со сметанным соусом	120/30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59				
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	350	8,79	14,32	69,40	442,96	0,19	19,40	0,07	3,09	68,84	48,36	171,23	2,06				
	Итого за 2 день	1860	60,61	69,44	271,23	1956,98	0,74	142,49	23,21	22,05	615,78	623,24	551,10	16,07				

\*В осенне-зимний период

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
376 [1]	Закуска "Бюффе" с маслом сливочным	200/5	11,02	14,10	55,34	392,19	0,20	8,10	0,05	3,03	244,04	539,86	62,84	3,29		
377 [1]	Салат овощной	40	3,08	2,06	0,28	57,98	0,03	0,09	0,02	0,03	22,00	76,80	4,89	1,00		
378 [1]	Упадок овощной	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,09	0,06	11,40	39,00	7,80	0,75		
379 [1]	Суп овощной	20	1,64	6,00	0,04	51,06	0,09	0,14	0,08	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
380 [1]	Суп с овощами и картофелем	200/7	6,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36		
381 [1]	Суп с овощами и картофелем	200	6,48	0,04	8,00	57,35	0,20	3,34	0,13	3,80	67,54	270,06	67,94	5,60		
<b>Обед</b>																
382 [1]	Салат вегетарианский с морковью и кукурузой*	160	1,49	0,75	6,90	102,31	0,00	0,11	2,23	3,35	23,90	38,34	94,76	1,23		
383 [1]	Суп овощной с картофелем и морковью	100	1,16	0,10	4,20	90,10	0,00	20,00	0,09	3,10	17,50	22,80	17,70	0,80		
384 [1]	Среднее по группе	160	1,30	0,83	6,53	93,71	0,00	10,06	1,13	3,23	30,70	35,67	56,23	1,03		
385 [1]	Закусочная со сметаной	250/10	2,06	10,16	15,51	162,15	0,01	0,33	33,33	2,41	33,19	34,04	48,69	1,47		
386 [1]	Маггетсы куриные	100	6,30	8,20	4,80	118,20	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00		
378 [1]	Маля гремевая 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		
379 [1]	Маля из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69		
380 [1]	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		
381 [1]	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,09	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00		
382 [1]	Фрукты (орех)	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		
383 [1]	Итого	7060	33,37	36,84	155,53	292,52	0,60	26,17	34,87	11,81	131,61	508,04	501,46	14,06		
<b>Ужин</b>																
384 [1]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90		
385 [1]	Салат из моркови с салатом	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60		
376 [1]	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		
377 [1]	Итого	365	5,82	3,22	75,80	359,73	0,14	5,90	0,02	1,38	56,00	117,22	58,61	1,88		
378 [1]	Итого за 3 дня	1977	53,47	58,21	317,64	2009,49	1,04	44,41	35,02	16,98	705,25	1185,32	647,91	21,53		

\*В осенне-зимний период

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	130/10	13.56	14.36	30.03	305.50	0.08	1.57	0.07	0.40	211.93	279.57	30.76	0.99		
ТТК 2.1	Булочка пеклевиновый	36	2.40	0.68	15.90	73.88	0.06	1.20	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.75		
ТТК 7.14	Масло сливочное плавленое	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	Масло сливочное	200	0.08	0.02	15.00	60.50	0.00	0.04	0.00	0.00	11.10	7.80	1.40	0.28		
	Молоко паст.	200	3.80	0.40	9.40	118.40	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20		
	Итого	570	11.92	22.31	70.40	624.38	0.22	5.41	0.15	0.50	476.83	504.37	67.96	2.24		
<b>Обед</b>																
ТТК 3.1	Салат из свежих овощей с луком	100	0.86	5.11	2.61	29.81	0.02	5.55	0.00	0.31	23.28	28.24	13.44	0.61		
ТТК 3.6	Суп куриный	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		
	Салат из овощей	100	3.83	2.61	2.56	26.96	0.01	7.78	0.00	1.16	23.29	34.92	13.72	0.61		
ТТК 4.4	Салатка винегрет	250	7.25	2.85	11.05	120.65	0.25	16.00	0.00	0.75	51.00	208.75	57.50	4.00		
ТТК 5.0	Пюре картофельное	100	13.60	8.30	9.10	169.50	0.60	0.10	0.60	1.30	41.50	44.30	192.60	1.00		
ТТК 5.1	Пюре картофельное	180	3.67	5.75	19.98	132.85	0.16	21.80	0.04	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21		
ТТК 7.9	Помидор фаршированный	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		
	Итого	970	32.92	23.58	110.15	784.69	0.55	64.97	0.64	6.73	196.32	500.26	332.00	9.68		
<b>Полдник</b>																
ТТК 2.3	Булочка с начинкой из яблок	150	9.00	10.80	42.60	203.60	0.20	0.00	0.00	2.55	10.50	94.50	37.50	2.10		
ТТК 7.12	Чайник из шиповника	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	350	9.14	10.82	67.54	402.48	0.21	2.18	0.00	5.35	17.40	97.76	39.32	2.26		
	Итого за день	1340	63.98	92.71	248.15	1811.55	0.97	72.57	0.78	12.58	693.55	1102.39	439.28	14.18		

\*В осенне-зимний период

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															Завтрак	
ТТК 5.24	Салат паровой с мясом	100/5	13,21	12,60	2,55	176,30	8,50	0,06	4,20	7,76	84,93	16,75	144,21	1,91		
ТТК 3.6	Супец салатный	30	0,24	0,03	0,25	1,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18		
ТТК 3.66	Супец салатный консервированный*	50	0,95	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,00	6,00	18,00	6,30	0,21		
ТТК 3.1	Супец салатный со грибами	30	0,59	0,05	1,38	4,13	0,02	3,00	0,00	0,03	6,50	15,54	5,25	0,70		
ТТК 2.10	Супец салатный с овощами	30	0,30	0,00	0,30	58,30	0,08	1,00	0,00	0,00	15,20	32,00	10,40	1,00		
ТТК 1.24	Супец салатный с грибами	10	0,08	0,00	0,10	16,40	0,00	0,01	0,01	0,10	2,40	3,00	0,90	0,02		
ТТК 3.1	Супец с мясом	100	10,05	9,04	17,56	116,34	0,08	1,06	0,02	0,00	12,22	14,30	21,34	0,48		
ТТК 3.1	Супец с мясом	150	15,40	13,20	26,30	174,50	0,06	1,50	0,03	0,00	18,00	21,00	31,00	0,99		
ТТК 3.1	Супец с мясом	200	20,56	17,60	35,00	232,64	0,73	2,14	0,06	0,00	24,24	26,28	40,50	1,31		
ТТК 3.1	Супец с мясом*	100	1,10	0,10	3,00	16,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,00	15,00	15,00	0,80		
ТТК 1.14	Супец с мясом, пшеницей и овощами	100	1,50	0,00	3,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00	10,00	0,70		
ТТК 1.14	Супец с мясом, пшеницей и овощами	100	1,00	0,00	3,00	15,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00	10,00	0,75		
102  4	Суп варгифельный с горохом и сухариками на бульоне	250/15	7,72	5,45	30,32	214,03	0,02	0,25	5,68	2,71	46,22	49,80	89,36	2,32		
ТТК 5.6	Паста с мясным соусом	100/180	16,66	21,10	37,18	407,40	0,40	1,82	0,00	3,07	26,56	203,08	79,14	3,36		
ТТК 2.10	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,77	12,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40		
ТТК 2.10	Хлеб пшенично-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 7.3	Кусель 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	32,27	20,04	140,73	981,93	6,55	14,77	5,68	7,81	125,48	104,65	216,46	9,21		
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120 /30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	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	350	8,67	14,38	68,40	439,02	0,19	0,12	0,97	3,01	69,36	46,12	169,85	2,55		
	Итого за 5 дней	1825	63,50	68,97	266,24	1953,14	9,46	36,13	10,91	20,21	486,08	713,62	591,51	16,27		

\*В осенне-зимний период

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)														
			Б	Ж	У	V <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe												
															Б	Ж	У	V <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																										
183 [4]	Каша овсяная молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	260/5	13,14	16,42	49,82	399,61	0,29	0,45	0,41	132,08	197,33	290,75	528,88	9,23												
	Каша из овсян. крупы с маслом сливочным	60	3,38	3,46	14,91	140,62	0,14	0,63	13,14	0,22	40,90	152,04	41,18	1,07												
	Овсян. каша с маслом сливочным	110	2,86	2,75	17,69	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	3,28	14,52	1,98	0,88												
	Овсян. каша с маслом сливочным	300	0,98	0,92	15,02	80,59	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28												
	Овсян. каша с маслом сливочным	575	1,36	1,26	9,19	134,73	0,47	1,48	13,53	134,96	262,61	458,71	574,84	11,45												
	Объем																									
378 [1]	Сырники из творога с яблоками и сметаной	160	0,86	3,11	2,61	59,81	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61												
	Сырники из творога с яблоками и сметаной	100	0,70	0,60	2,20	67,30	0,00	95,00	0,00	2,70	40,00	13,30	0,50													
	Сырники из творога с яблоками и сметаной	600	6,78	8,56	2,66	63,56	0,01	50,28	0,60	2,51	24,54	34,12	13,37	0,56												
	Сырники из творога с яблоками и сметаной	253/110	2,46	3,40	18,20	143,78	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30												
	Сырники из творога с яблоками и сметаной	100	0,90	0,10	12,30	151,40	0,00	0,00	1,00	2,30	20,00	22,00	129,00	2,00												
378 [1]	Мясная котлета с картофелем и сметаной	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												
	Мясная котлета с картофелем и сметаной	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												
	Мясная котлета с картофелем и сметаной	40	3,07	0,27	19,73	93,50	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40												
	Мясная котлета с картофелем и сметаной	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	930	24,06	36,23	159,48	579,25	0,17	69,58	32,80	8,42	116,21	294,79	278,00	7,35												
<b>Обед</b>																										
778 [2,7]	Суп из картофеля с овощами и сметаной	120/30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59												
	Суп из картофеля с овощами и сметаной	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96												
	Суп из картофеля с овощами и сметаной	350	8,67	14,38	60,40	407,02	0,19	0,12	0,97	3,01	69,36	46,12	162,85	2,55												
	Итого	1855	51,09	38,76	296,84	2030,99	0,83	70,78	47,41	144,39	438,19	799,62	1022,68	21,36												

\* В осенне-зимний период

День: седьмой  
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
1	Сметанная с маслом	120/5	13,21	12,60	2,55	176,30	8,50	0,06	1,20	7,76	84,93	16,75	144,21	1,91		
2	Омлет с сыром/	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		
3	Пшеница пшеница консервированная*	30	0,23	0,05	1,95	12,00	0,33	3,00	1,00	0,00	6,00	18,00	6,30	0,21		
4	Сыр твердый (по рецепту)	30	0,59	0,95	1,38	8,17	0,02	3,00	0,00	0,03	6,50	15,54	5,25	0,20		
5	Хлеб пшеничный	30	3,40	0,26	14,30	70,26	0,08	0,09	0,00	0,30	6,00	19,50	6,20	0,33		
6	Хлеб пшеничный	55	5,28	5,33	18,07	111,11	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39		
7	Хлеб с изюмом	100	4,98	4,41	17,46	118,59	0,08	1,58	0,07	0,30	15,29	42,56	21,34	0,39		
8	Хлеб с изюмом	150	7,40	6,61	26,19	177,89	0,07	15,00	0,00	0,70	22,90	51,00	34,00	0,59		
9	Хлеб с изюмом	100	5,95	5,31	18,63	123,24	0,08	19,61	0,13	1,09	24,04	255,95	202,90	4,18		
10	Хлеб с изюмом	60	3,50	3,10	11,10	73,90	0,06	15,00	0,08	0,35	14,00	36,00	20,00	0,60		
11	Салат из красной консервированной фасоли*	100	2,50	3,60	14,00	98,10	0,00	8,30	0,00	4,10	16,10	23,90	9,70	0,70		
12	Сметана, сливки (по рецепту)	100	1,06	5,01	5,03	51,00	0,03	10,70	0,00	2,40	1,05	24,75	14,85	0,80		
13	Булочка с маком и сахаром	70/140	1,82	3,06	10,87	46,38	0,00	0,01	11,89	2,48	80,39	26,74	54,10	1,24		
14	Сметаной	100	10,60	18,70	11,10	255,10	0,34	0,00	0,00	2,50	12,70	120,40	19,70	1,40		
15	Котлеты из мяса	100	4,75	6,12	35,37	215,57	0,22	31,16	0,00	3,17	42,55	131,98	52,63	2,00		
16	Котлеты, тушеный с овощами	200	0,15	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,98	14,18	5,14	4,40	0,96		
17	Котлеты из свинины	30	5,07	0,77	10,73	93,36	0,00	0,00	0,00	0,30	8,00	26,00	5,60	0,60		
18	Хлеб 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		
19	Хлеб ржано-пшеничный*	930	25,44	32,83	125,61	699,67	0,71	48,08	12,78	11,58	157,37	410,21	174,79	8,80		
20	Итого															
<b>Обед</b>																
21	Суповый "Пирожок"	100	10,90	10,36	14,30	198,84	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20		
22	Салат из моркови с яблоком	100	1,20	0,02	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60		
23	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		
24	Итого	400	12,76	11,05	54,02	366,86	0,14	8,48	82,50	1,61	295,30	268,34	74,91	2,49		
25	Итого за 7 дней	1930	62,06	65,99	248,28	1835,37	9,53	76,21	99,51	24,28	742,71	934,50	452,60	15,46		

\*В осенне-зимний период



День: восьмой  
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																	
173 [4]	Каши вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	7,40	11,47	26,46	238,65	0,17	0,85	0,04	0,56	131,72	207,02	62,35	1,48			
7.11	Сыр (переварен)	20	4,64	5,96	0,06	71,56	0,03	0,00	0,00	0,08	2,05	27,11	18,06	0,62			
7.12	Каша овсяная	39	2,40	0,68	15,90	73,88	0,06	1,20	0,09	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75			
7.13	Сыр с овсяными хлопьями	200/77	0,19	0,42	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36			
7.14	Молоко пастер.	100	5,80	6,40	0,40	118,40	0,08	2,60	0,04	0,90	210,00	180,00	28,00	0,20			
7.15	Масло сливочное	641	27,33	2,17	66,90	504,15	0,54	4,35	4,92	4,66	399,57	455,53	120,61	5,41			
7.16	Сливки из сливок	60	1,40	4,30	7,70	76,90	0,00	0,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30			
102 [4]	Суп картофельный с горохом и овощами на бульоне	150/45	7,72	5,45	30,32	214,03	0,02	0,25	5,68	2,71	46,22	49,80	89,36	2,32			
5.38	Сыр с овсяными хлопьями с соусом	100/36	8,20	13,30	6,50	175,00	0,00	0,10	0,90	1,60	37,20	20,50	101,00	1,10			
4.18 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	29,93	194,99	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33			
7.9	Салат 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			
2.18	Фрукты (пери.)	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			
2.19	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			
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	1115	51,94	29,86	157,12	1034,29	0,28	44,15	6,76	11,22	190,41	315,18	295,48	9,82			
<b>Обед</b>																	
7.23	Баварочки с начинкой из п/ф	150	9,00	10,89	42,60	303,60	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10			
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	9,58	10,86	72,80	427,26	0,20	1,10	0,00	2,73	26,20	110,82	40,86	2,48			
	Итого за 8 дней	2107	61,90	64,59	296,87	2025,68	0,81	49,90	9,68	14,60	615,98	881,52	456,95	15,71			

\*В осенне-зимний период

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
223 [4]	Запеканка из творога со сметанным соусом	120/30	14,10	13,65	23,10	271,50	0,05	0,09	0,09	3,45	115,11	124,35	34,17	0,60		
24 [3]	Фрукты (голубика)	150	1,40	0,20	11,40	61,50	0,06	15,00	0,00	1,70	40,00	51,00	21,00	0,90		
30 [1]	Масло сливочное (топленое)	10	0,25	5,60	1,80	53,56	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
30 [1]	Ягоды голубики	40	1,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,70	0,00	0,90	15,20	22,00	10,40	1,00		
30 [1]	Яблоко	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,09	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
30 [1]	Молоко	500	10,63	11,07	73,09	368,60	0,19	17,63	0,15	5,75	173,81	233,15	69,97	3,80		
<b>Обед</b>																
31 [1]	Суп из фасоли, курицы и сухариков*	400	1,60	1,15	10,05	154,00	0,00	0,15	0,00	1,43	84,30	77,70	207,75	3,70		
31 [1]	Суп из овощей, картофеля и курицы	400	1,90	1,70	10,00	72,40	0,00	8,30	0,00	0,30	19,00	71,00	15,60	0,70		
31 [1]	Салат из овощей с майонезом	300	1,30	1,50	10,00	115,00	0,00	4,30	0,00	1,80	51,60	55,56	156,88	2,30		
30 [1]	Сыр варшавский с рисовой соевой маффины	250	1,00	2,10	12,00	60,75	0,00	0,00	0,25	1,25	26,75	56,00	22,75	1,60		
31 [1]	Мини-бургеры	500	13,15	16,18	4,30	315,30	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00		
378 [1]	Желе с фруктами, рассыпчатая с маслом сливочным	180	0,35	4,86	46,22	250,02	0,20	0,00	0,00	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58		
378 [3]	Каша из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	20,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69		
378 [1]	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,09	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40		
378 [1]	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		
<b>Итого</b>			<b>29,96</b>	<b>31,36</b>	<b>140,89</b>	<b>965,93</b>	<b>0,53</b>	<b>5,06</b>	<b>8,67</b>	<b>7,59</b>	<b>176,14</b>	<b>498,89</b>	<b>552,16</b>	<b>13,97</b>		
<b>Полдник</b>																
378 [3]	Сырники со сметанным соусом	120/30	8,51	14,22	40,32	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59		
378 [1]	Чайнок из шприсов	200	0,14	0,02	24,91	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16		
<b>Итого</b>			<b>8,65</b>	<b>14,24</b>	<b>65,23</b>	<b>424,30</b>	<b>0,20</b>	<b>2,28</b>	<b>0,07</b>	<b>5,73</b>	<b>62,08</b>	<b>44,24</b>	<b>167,27</b>	<b>1,75</b>		
<b>Итого за 9 дней</b>			<b>57,64</b>	<b>64,57</b>	<b>281,83</b>	<b>1938,89</b>	<b>0,92</b>	<b>24,96</b>	<b>8,87</b>	<b>18,56</b>	<b>412,03</b>	<b>776,28</b>	<b>789,40</b>	<b>18,52</b>		

\*В осенне-зимний период

День: десятый  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (кДж)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
ТТК 5.53 378 [1]	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		
	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 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 2.26	Салат из овощей с помидорами	50/150	3,25	3,30	15,60	106,50	0,01	0,05	0,05	1,20	11,50	62,50	16,50	0,65		
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимонный	200/77	0,14	0,02	15,20	51,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36		
	Итого	577	22,88	31,81	91,89	681,40	3,15	0,28	26,46	2,43	68,79	357,17	83,05	3,34		
<b>Обед</b>																
ТТК 1.14	Суп из говяжьих курдюков с лапшой	180	7,40	7,68	20,98	117,64	0,07	0,00	17,90	0,17	3,94	51,87	16,97	0,35		
ТТК 3.6	Картофель отварной	100	0,80	0,10	2,80	14,10	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60		
ТТК 4.3	Салат овощной из капусты	100	0,83	2,01	2,55	36,98	0,01	7,78	0,09	1,16	23,29	34,92	13,72	0,61		
ТТК 5.53	Салат овощной со сметаной	250/110	2,06	10,16	15,51	162,15	0,01	0,33	33,33	2,41	33,19	34,04	48,69	1,47		
	Хлеб, батончики из злаками с сахаром	100/20	14,69	13,68	3,90	200,14	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30		
ТТК 1.51	Пюре картофельное	150	3,06	4,40	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
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		
	Итого	930	27,23	34,54	106,22	827,07	0,28	45,70	34,79	7,53	192,01	338,16	417,41	7,24		
<b>Полдник</b>																
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90		
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	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	81,60	0,00	0,07	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96		
	Итого	365	6,40	3,32	65,48	317,67	0,14	4,82	9,92	1,28	54,48	106,04	59,65	2,46		
	Итого за 10 дней	1872	56,51	57,67	265,49	1609,14	3,56	50,80	64,17	11,23	315,28	801,37	560,11	13,04		

\*В осенне-зимний период

**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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	58,24	60,25	245,45	1756,73	0,47	38,62	120,74	31,39	621,51	789,18	470,43	14,76		
2	60,61	59,44	271,23	1956,98	0,74	142,49	23,21	22,05	615,78	623,24	551,10	16,07		
3	53,87	58,21	317,64	2009,49	1,04	44,41	35,02	16,98	705,25	1185,32	647,91	21,53		
4	62,86	62,11	248,15	1811,55	0,97	74,57	0,78	12,58	690,55	1102,59	439,28	14,18		
5	63,86	68,97	268,24	1953,14	9,46	36,13	10,91	20,21	486,06	713,62	591,51	16,27		
6	54,06	75,26	296,84	2080,90	0,85	70,78	47,41	144,39	448,19	799,62	1022,68	21,36		
7	62,06	65,99	248,28	1835,37	9,33	76,71	99,51	24,28	742,71	934,50	452,60	15,46		
8	61,90	64,59	296,87	2025,08	0,81	49,90	9,68	14,60	615,98	881,52	456,95	15,71		
9	57,64	64,57	281,83	1938,89	0,92	24,96	8,87	18,56	412,03	776,28	789,40	18,52		
10	56,51	57,67	265,49	1809,14	3,56	50,80	64,17	11,23	315,28	801,37	560,11	13,04		
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>592,04</b>	<b>647,95</b>	<b>2738,02</b>	<b>19177,87</b>	<b>28,33</b>	<b>665,85</b>	<b>420,50</b>	<b>316,27</b>	<b>5653,37</b>	<b>8607,04</b>	<b>5981,97</b>	<b>166,91</b>		

Среднеуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ п/п	Наименование продуктов	Среднеуточные нормы	Среднеуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	200	120	1200	1140	95	60	5	-	-
2	Мука пшеничная	20	12	120	120	100	-	-	-	-
3	Крупы, бобовые	50	30	300	300	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	20	12	120	120	100	-	-	-	-
5	Картофель	188	113	1128	1128	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	1920	100	-	-	-	-
7	Фрукты (яблоки) свежие	185	111	1110	1220	110	-	-	110	10
8	Фрукты (яблоки) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки и витаминизированные напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо говяжье I кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Печень говяжья I кат. (нетто)	53	31,8	318	318	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	77	46,2	462	220	70	142	30	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1700	95	100	5	-	-
14	Творог 9%	60	36	360	360	100	-	-	-	-
15	Сыр	11,3	7,08	70,8	90	90	-	-	19,2	27
16	Сметана 15%	10	6	60	70	116	-	-	10	16
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10,8	108	108	100	-	-	-	-
19	Яйцо	Шт./ (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	240	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	90	44	-	-	-	-
22	Чай	0,4	0,24	2,4	2,4	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	12	12	100	-	-	-	-
24	Соль	7	4,2	42	42	100	-	-	-	-

## 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 технологических карт-рецептов – Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могиляного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛин плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник рецептов блюд и напитков – Сборник рецептов на продукты для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могиляного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛин плюс, 2015. – 640 с.
6. Сборник рецептов блюд и напитков – Сборник рецептов на продукты / Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛин принт, 2002. – 236 с.

## Пояснение

\* При приговаривании блюд кatable уютотот омонн в фруктт дромжж 2023-2024-гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.