

СОГЛАСОВАНО:



*[Handwritten signature]*

" 30 " августа 2023

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

*[Handwritten signature]*

Д.С. Семикопенко

"30" августа 2023г

**Примерное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Старооскольского городского округа  
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2023/2024 учебный год







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>														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	100	13,65	9,90	2,89	155,25	0,08	0,10	1,36	2,60	45,12	27,29	12,42	1,66
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,70	3,00	6,00	57,80	0,00	6,20	0,00	2,20	36,40	36,40	13,30	0,70
	Среднее значение по группе:	100	1,25	1,55	4,25	35,95	0,00	8,10	0,00	1,10	29,85	39,00	13,65	0,65
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
	Сдобное булочное изделие пром. производства	100	4,00	4,70	27,80	169,50	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>		<b>22,11</b>	<b>16,44</b>	<b>69,87</b>	<b>515,84</b>	<b>0,14</b>	<b>11,04</b>	<b>1,37</b>	<b>6,12</b>	<b>113,17</b>	<b>140,69</b>	<b>40,07</b>	<b>3,67</b>
<b>Обед</b>														
32[5]	Салат из свеклы 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
102[4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250 /15	5,83	5,57	17,49	157,15	0,00	0,27	6,10	2,65	45,32	37,63	93,28	2,12
ТТК 5.35	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	100 /30	13,26	9,36	2,99	149,24	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30
339[5]	Пюре картофельное/	180	3,67	5,76	15,48	128,45	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	18,59	18,54	254,39	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
	Среднее значение по группе:		<b>3,45</b>	<b>12,18</b>	<b>17,01</b>	<b>191,42</b>	<b>0,17</b>	<b>31,82</b>	<b>0,02</b>	<b>4,14</b>	<b>44,15</b>	<b>99,32</b>	<b>37,27</b>	<b>1,38</b>
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Фрукты (пори.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
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
	<b>Итого</b>		<b>35,61</b>	<b>37,79</b>	<b>126,42</b>	<b>995,91</b>	<b>0,32</b>	<b>40,45</b>	<b>23,26</b>	<b>13,57</b>	<b>392,81</b>	<b>453,07</b>	<b>515,03</b>	<b>12,48</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым огурцом)	100	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
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
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>11,46</b>	<b>10,92</b>	<b>44,58</b>	<b>322,44</b>	<b>0,07</b>	<b>4,10</b>	<b>82,50</b>	<b>0,99</b>	<b>252,64</b>	<b>208,42</b>	<b>24,41</b>	<b>1,58</b>
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>315</b>	<b>69,18</b>	<b>65,15</b>	<b>240,87</b>	<b>1834,19</b>	<b>0,52</b>	<b>55,58</b>	<b>107,13</b>	<b>20,68</b>	<b>758,62</b>	<b>802,18</b>	<b>579,51</b>	<b>17,73</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	108,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
7[4]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Фрукты (порц.)	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
416151	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>		<b>20,72</b>	<b>22,85</b>	<b>82,80</b>	<b>633,11</b>	<b>0,32</b>	<b>4,26</b>	<b>15,11</b>	<b>1,02</b>	<b>513,38</b>	<b>519,46</b>	<b>124,33</b>	<b>6,62</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	100	1,83	0,98	11,47	62,00	0,00	1,44	0,00	0,08	2,40	36,80	10,40	0,24
88[5]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250/ 10	1,64	4,75	7,42	79,01	0,00	0,00	15,46	2,08	46,29	21,09	45,32	0,69
ТТК 5.51	Спагетти с мясным соусом	100/ 180	20,57	20,14	25,77	366,62	0,08	0,83	0,00	2,35	26,30	44,02	188,58	2,85
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
	<b>Итого</b>		<b>30,63</b>	<b>26,86</b>	<b>113,03</b>	<b>816,39</b>	<b>0,21</b>	<b>21,58</b>	<b>15,46</b>	<b>5,82</b>	<b>111,15</b>	<b>210,30</b>	<b>279,18</b>	<b>6,65</b>
<b>Полдник</b>														
432[5]	Оладьи с повидлом	200 /10	10,53	15,38	45,74	363,44	0,21	0,56	0,03	4,47	117,93	164,54	45,47	1,97
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	<b>Итого</b>		<b>10,69</b>	<b>15,54</b>	<b>65,62</b>	<b>445,04</b>	<b>0,23</b>	<b>1,46</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>131,87</b>	<b>168,94</b>	<b>50,61</b>	<b>2,90</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>62,04</b>	<b>65,25</b>	<b>261,44</b>	<b>1894,53</b>	<b>0,76</b>	<b>27,30</b>	<b>30,60</b>	<b>11,38</b>	<b>756,40</b>	<b>898,69</b>	<b>454,11</b>	<b>16,17</b>



День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223[4]	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 /10	10,46	7,94	19,41	190,91	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53
14[4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
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 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>19,62</b>	<b>21,71</b>	<b>65,14</b>	<b>534,40</b>	<b>0,23</b>	<b>5,51</b>	<b>0,16</b>	<b>4,69</b>	<b>435,48</b>	<b>438,40</b>	<b>63,47</b>	<b>2,03</b>
<b>Обед</b>														
21 [4]	Салат из капусты белокочанной	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	250	9,84	10,32	36,00	276,24	0,00	0,24	15,36	0,72	48,96	200,40	55,20	3,84
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	12,58	15,47	4,08	205,87	0,09	0,09	0,34	1,79	20,74	16,07	138,89	1,70
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	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 5.27	Пельмени отварные с маслом сливочным	280 /5	11,70	14,76	20,88	263,16	0,00	0,36	5,76	7,20	52,20	31,68	233,28	3,06
	Среднее значение по группе:		<b>14,30</b>	<b>17,53</b>	<b>31,36</b>	<b>340,39</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>14,66</b>	<b>4,65</b>	<b>40,02</b>	<b>70,56</b>	<b>201,36</b>	<b>2,70</b>
	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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>33,85</b>	<b>34,08</b>	<b>160,37</b>	<b>1083,56</b>	<b>0,28</b>	<b>49,01</b>	<b>30,02</b>	<b>10,71</b>	<b>194,55</b>	<b>466,89</b>	<b>328,18</b>	<b>10,73</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	200/ 10	6,92	5,40	25,76	179,34	0,10	1,62	0,06	1,83	67,20	85,82	20,30	24,57
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	<b>Итого</b>		<b>7,58</b>	<b>5,50</b>	<b>53,78</b>	<b>288,82</b>	<b>0,10</b>	<b>1,64</b>	<b>0,74</b>	<b>2,33</b>	<b>99,68</b>	<b>103,28</b>	<b>43,74</b>	<b>25,27</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>61,05</b>	<b>61,29</b>	<b>279,28</b>	<b>1906,78</b>	<b>0,60</b>	<b>56,17</b>	<b>30,92</b>	<b>17,73</b>	<b>729,71</b>	<b>1008,57</b>	<b>435,39</b>	<b>38,02</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>														
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200 /5	11,04	13,83	30,87	292,05	0,08	1,12	0,08	61,77	128,60	114,10	19,40	0,41
	Конд. изделие пром. Производства	60	4,20	4,50	20,94	141,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42
	Пудинг молочный	100	2,70	3,00	17,00	105,80	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	<b>Итого</b>		<b>18,02</b>	<b>21,35</b>	<b>83,81</b>	<b>599,41</b>	<b>0,20</b>	<b>2,57</b>	<b>0,58</b>	<b>64,39</b>	<b>398,12</b>	<b>314,76</b>	<b>54,04</b>	<b>1,31</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 3.7	Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
	Среднее значение по группе:	250/ 15	5,58	5,38	16,87	138,18	0,00	0,23	5,94	2,47	43,53	36,29	89,86	2,09
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	100/ 180	16,00	24,80	26,40	392,80	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40
265[4]	Плов из свинины	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	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 2.18	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
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный		29,36	31,27	112,87	844,18	0,14	8,35	8,42	7,77	138,26	240,35	389,20	8,19
	<b>Итого</b>													
<b>Полдник</b>														
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/ 10	6,13	15,83	38,14	348,60	0,25	7,88	44,10	5,10	48,26	169,34	56,09	1,70
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
	<b>Итого</b>		<b>6,41</b>	<b>15,93</b>	<b>71,02</b>	<b>482,14</b>	<b>0,25</b>	<b>7,88</b>	<b>63,40</b>	<b>5,26</b>	<b>62,04</b>	<b>175,12</b>	<b>63,47</b>	<b>2,18</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>53,79</b>	<b>68,55</b>	<b>267,69</b>	<b>1925,73</b>	<b>0,59</b>	<b>18,80</b>	<b>72,40</b>	<b>77,43</b>	<b>598,42</b>	<b>730,23</b>	<b>506,71</b>	<b>11,68</b>



/день: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	200 / 10	14,02	11,52	33,28	292,86	0,05	1,23	0,06	4,56	119,90	168,40	17,95	0,70
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	2,40	0,08	15,90	81,00	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
14[4]	Масло сливочное (порциями)	20	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	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>		<b>20,58</b>	<b>22,39</b>	<b>66,89</b>	<b>558,46</b>	<b>0,14</b>	<b>2,81</b>	<b>0,12</b>	<b>5,17</b>	<b>280,22</b>	<b>315,46</b>	<b>43,19</b>	<b>1,56</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной 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
21 [4]	Салат из капусты белокочанной	100	1,41	5,08	9,02	87,44	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
	Среднее значение погруппе:	100	1,46	5,09	8,46	85,47	0,02	32,73	0,00	3,11	40,49	31,31	16,83	0,56
ТТК 4.3	Свекольник	250	1,75	7,00	15,50	132,00	0,25	10,25	0,00	1,75	35,00	49,25	20,75	1,50
ТТК 5.18	Котлеты особые	100	12,80	11,00	11,60	141,70	0,02	0,04	0,80	0,00	16,80	19,00	111,80	1,40
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,35	4,86	46,22	250,02	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Фрукты (пони.)	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
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
	<b>Итого</b>		<b>29,23</b>	<b>29,20</b>	<b>155,45</b>	<b>946,62</b>	<b>0,54</b>	<b>58,92</b>	<b>24,02</b>	<b>8,49</b>	<b>182,54</b>	<b>441,64</b>	<b>230,39</b>	<b>8,75</b>
<b>Полдник</b>														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	11,21	13,91	2,84	181,31	0,11	0,54	0,35	0,68	194,40	363,15	29,70	3,78
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 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	<b>Итого</b>		<b>13,59</b>	<b>14,13</b>	<b>32,64</b>	<b>312,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,54</b>	<b>0,39</b>	<b>0,98</b>	<b>211,50</b>	<b>384,05</b>	<b>36,70</b>	<b>4,36</b>
	<b>Итого за 7 дней</b>		<b>63,39</b>	<b>65,71</b>	<b>254,97</b>	<b>1817,08</b>	<b>0,79</b>	<b>62,27</b>	<b>24,54</b>	<b>14,63</b>	<b>674,26</b>	<b>1141,15</b>	<b>310,28</b>	<b>14,68</b>



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
			8,05	8,70	40,31	271,79	0,14	0,27	0,03	1,02	102,63	33,06	131,42	0,58
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом и с сахаром	200 /5/5	8,05	8,70	40,31	271,79	0,14	0,27	0,03	1,02	102,63	33,06	131,42	0,58
ТТК 3.34	Буженина из свинины(порциями)/	30	5,88	9,24	0,00	106,68	0,19	0,00	0,00	0,12	6,60	48,00	6,60	0,54
7/41	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
	Среднее значение по группе:	150	5,26	7,57	0,00	89,17	0,09	0,07	0,03	0,11	91,30	74,00	6,80	0,37
	Фрукты (порц.)	40	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	2,40	0,08	15,90	73,88	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	<b>Итого</b>		17,19	16,57	85,51	559,93	0,32	15,34	0,09	3,34	240,73	178,96	168,92	2,49
<b>Обед</b>														
			3,27	9,08	3,34	108,15	0,39	0,05	17,83	2,51	156,27	20,37	101,02	0,84
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/	100	3,27	9,08	3,34	108,15	0,39	0,05	17,83	2,51	156,27	20,37	101,02	0,84
20 /5/	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,87	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
	Среднее значение по группе:	100	2,13	7,22	3,00	85,52	0,21	2,66	9,41	2,42	93,53	24,16	59,70	0,73
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	250/ 10	2,86	2,86	18,20	109,98	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	100	15,12	12,78	4,32	192,78	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80
310 /1/	Картофель отварной с маслом сливочным	180/ 5	4,51	11,66	38,93	278,77	0,04	0,00	23,90	0,41	9,51	98,73	31,39	0,67
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	180	4,75	7,88	35,37	231,43	0,22	31,16	0,00	3,17	42,55	131,98	52,63	2,00
	Среднее значение по группе:	200	4,63	9,77	37,15	255,10	0,13	15,58	11,95	1,79	26,03	115,36	42,01	1,33
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
	<b>Итого</b>		31,34	33,63	131,04	952,14	0,56	37,63	30,30	8,71	208,10	301,83	353,85	8,03
<b>Полдник</b>														
			10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный	100/ 10	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Итого		11,54	10,96	42,40	308,26	0,07	3,02	83,18	1,31	269,42	209,56	44,49	1,90
	<b>Итого за 8 день</b>		60,07	61,16	258,95	1820,33	0,95	55,99	113,57	13,36	718,25	690,35	567,26	12,42

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	16,76	18,60	3,02	246,48	1,02	0,08	5,04	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,86
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)/	100	1,36	2,40	4,80	46,24	0,00	4,96	0,00	1,76	29,12	29,12	10,64	0,56
	Среднее значение по подгруппе:	100	1,08	1,25	3,65	30,17	0,00	7,48	0,00	0,88	26,21	35,36	12,32	0,71
ТТК 2.4	Вареники с картофелем п/ф со сливочным маслом	200/ 10	8,58	10,49	31,67	255,35	0,09	1,68	0,08	2,00	60,60	85,05	20,40	0,86
	Среднее значение по группе:		8,81	10,11	12,78	177,33	0,37	3,08	1,71	4,06	62,91	46,84	68,59	1,29
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 2.3	Блишечки с начинкой из п/ф	150	6,60	6,36	36,00	227,64	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/ 15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>		<b>24,41</b>	<b>23,16</b>	<b>93,11</b>	<b>678,51</b>	<b>0,63</b>	<b>8,52</b>	<b>1,71</b>	<b>6,52</b>	<b>333,51</b>	<b>332,84</b>	<b>134,59</b>	<b>3,93</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.12	Салат из запеченной свеклы	100	1,40	6,00	8,30	92,80	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	103,41	0,00	0,00	11,88	1,35	32,13	32,13	78,03	1,35
ТТК 5.17	Котлеты «Нежные»	100	9,20	14,40	5,40	188,00	0,10	0,10	1,10	1,50	24,00	17,70	136,00	1,60
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	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
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	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
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
	<b>Итого</b>		<b>28,03</b>	<b>29,98</b>	<b>142,18</b>	<b>950,65</b>	<b>0,36</b>	<b>24,62</b>	<b>13,84</b>	<b>10,10</b>	<b>181,94</b>	<b>304,79</b>	<b>336,81</b>	<b>9,58</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	200 /10	7,84	8,15	25,70	207,48	0,18	0,00	0,03	2,89	28,59	39,70	150,74	1,56
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
	<b>Итого</b>		<b>8,42</b>	<b>8,21</b>	<b>55,90</b>	<b>331,14</b>	<b>0,18</b>	<b>1,10</b>	<b>0,03</b>	<b>3,07</b>	<b>44,29</b>	<b>56,02</b>	<b>154,10</b>	<b>1,94</b>
	<b>Итого за 9 дней</b>		<b>60,86</b>	<b>61,35</b>	<b>291,19</b>	<b>1960,30</b>	<b>1,16</b>	<b>34,24</b>	<b>15,57</b>	<b>19,69</b>	<b>559,74</b>	<b>693,65</b>	<b>625,50</b>	<b>15,45</b>



День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	<b>Итого</b>		<b>13,05</b>	<b>16,44</b>	<b>87,81</b>	<b>551,44</b>	<b>0,20</b>	<b>23,16</b>	<b>0,49</b>	<b>3,85</b>	<b>236,29</b>	<b>300,51</b>	<b>78,36</b>	<b>2,82</b>
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200 /5	8,12	10,82	35,42	271,58	0,06	6,56	0,41	2,05	177,59	193,11	41,16	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
14[4]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	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
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
<b>Обед</b>														
	<b>Итого</b>		<b>5,15</b>	<b>4,47</b>	<b>30,28</b>	<b>181,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>2,74</b>	<b>67,46</b>	<b>61,78</b>	<b>238,20</b>	<b>3,12</b>
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	100	5,15	4,47	30,28	181,98	0,00	0,28	0,00	2,74	67,46	61,78	238,20	3,12
88[5]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250 /10	1,43	4,15	6,44	68,79	0,00	0,01	13,60	1,81	40,30	18,40	39,30	0,60
ТТК 5.41	Фиш -сейк(минтай)	100	15,11	9,12	11,40	188,10	0,19	0,10	0,67	3,04	113,24	43,42	212,52	1,14
339 [5]	Шоле 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
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	0,00	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
<b>Полдник</b>														
	<b>Итого</b>		<b>31,95</b>	<b>24,49</b>	<b>135,56</b>	<b>890,48</b>	<b>0,48</b>	<b>41,48</b>	<b>14,30</b>	<b>9,12</b>	<b>301,53</b>	<b>335,89</b>	<b>558,20</b>	<b>8,93</b>
ТТК 2.3	Бличики с начинкой из п/ф	150	6,60	6,36	36,00	227,64	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	<b>Итого</b>		<b>6,76</b>	<b>6,52</b>	<b>55,88</b>	<b>309,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>2,12</b>	<b>22,34</b>	<b>80,00</b>	<b>35,14</b>	<b>2,62</b>
<b>Итого за 10 день</b>														
	<b>Итого</b>		<b>51,76</b>	<b>47,46</b>	<b>279,25</b>	<b>1751,16</b>	<b>0,86</b>	<b>65,54</b>	<b>14,79</b>	<b>15,09</b>	<b>560,16</b>	<b>716,40</b>	<b>671,70</b>	<b>14,37</b>

**Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся 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	Mg	Fe
1	57,75	63,09	284,77	1939,88	0,54	44,21	33,92	10,95	821,17	1165,89	346,13	14,51
2	53,20	76,38	288,86	2077,12	0,91	29,37	88,07	20,25	522,39	910,24	645,25	18,86
3	69,18	65,15	240,87	1834,19	0,52	55,58	107,13	20,68	758,62	802,18	579,51	17,73
4	62,04	65,25	261,44	1894,53	0,76	27,30	30,60	11,38	756,40	898,69	454,11	16,17
5	61,05	61,29	279,28	1906,78	0,60	56,17	30,92	17,73	729,71	1008,57	435,39	38,02
6	53,79	68,55	267,69	1925,73	0,59	18,80	72,40	77,43	598,42	730,23	506,71	11,68
7	63,39	65,71	254,97	1817,08	0,79	62,27	24,54	14,63	674,26	1141,15	310,28	14,68
8	60,07	61,16	258,95	1820,33	0,95	55,99	113,57	13,36	718,25	690,35	567,26	12,42
9	60,86	61,35	291,19	1960,30	1,16	34,24	15,57	19,69	559,74	693,65	625,50	15,45
10	51,76	47,46	279,25	1751,16	0,86	65,54	14,79	15,09	560,16	716,40	671,70	14,37
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>593,09</b>	<b>635,38</b>	<b>2707,27</b>	<b>18927,12</b>	<b>7,69</b>	<b>449,47</b>	<b>531,51</b>	<b>221,18</b>	<b>6699,12</b>	<b>8757,34</b>	<b>5141,85</b>	<b>173,89</b>





Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью 8 листов  
Директор МБОУ «Основная общеобразовательная  
Обуховская школа»  Т. А. Дубченко

