

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник лагеря

\_\_\_\_\_

"        "        \_\_\_\_\_ 2023

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания»

\_\_\_\_\_ Д.С. Семикопенко

"        "        \_\_\_\_\_ 2023



**Примерное десятидневное меню в период летних каникул 2023г.  
в школьных оздоровительных лагерях  
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200 /10	6,09	12,24	32,34	250,95	0,08	1,18	0,06	64,81	133,77	118,23	20,37	0,42
	Фрукты(порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
ТТК 2.1	Батон	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 [5]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>14,61</b>	<b>18,86</b>	<b>83,24</b>	<b>557,67</b>	<b>0,16</b>	<b>2,92</b>	<b>15,16</b>	<b>65,21</b>	<b>360,07</b>	<b>285,13</b>	<b>57,07</b>	<b>5,20</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.16	Салат из капусты белокочанной, огурцов и свежих помидоров	100	1,30	6,80	3,80	84,00	0,04	28,50	0,00	5,20	33,40	33,60	16,80	0,70
102 [4]	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	42,68	35,58	88,10	2,05
265 [4]	Плов из свинины	100/ 180	12,19	14,49	35,19	344,77	0,23	2,07	0,00	4,37	21,85	306,82	60,26	4,14
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	19,30	0,00	0,16	13,78	7,38	5,78	0,48
	Кондитерское изделие пром. производства	60	4,86	0,42	34,26	81,18	0,07	1,92	0,12	0,76	59,40	90,82	26,67	0,64
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>30,42</b>	<b>27,97</b>	<b>162,15</b>	<b>984,78</b>	<b>0,47</b>	<b>52,02</b>	<b>5,95</b>	<b>14,07</b>	<b>193,61</b>	<b>575,20</b>	<b>226,71</b>	<b>10,41</b>
<b>Полдник</b>														
54-10-2020	Омлет натуральный	200	10,36	14,42	4,48	153,02	0,11	0,56	0,36	0,70	201,60	376,60	30,80	3,92
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	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
	<b>Итого</b>		<b>13,59</b>	<b>14,85</b>	<b>44,09</b>	<b>360,62</b>	<b>0,13</b>	<b>1,46</b>	<b>0,36</b>	<b>1,18</b>	<b>223,54</b>	<b>407,00</b>	<b>41,54</b>	<b>5,26</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>58,62</b>	<b>61,68</b>	<b>289,48</b>	<b>1903,07</b>	<b>0,76</b>	<b>56,39</b>	<b>21,46</b>	<b>80,45</b>	<b>777,22</b>	<b>1267,33</b>	<b>325,32</b>	<b>20,87</b>

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.10	Запеканка из творога с бананом со сгущенным молоком	200 /10	18,54	17,64	35,1	448,74	0,09	2,772	0,126	0,45	274,41	351,738	38,376	1,206
ТТК 2.1	Батон	40	3,2	0,1	21,2	108	0,08	1,6	0	0	15,2	52	10,4	1
14 [4]	Масло (порциями) сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15 /7	0,14	0,02	15,2	61,5	0	0	2,84	0,02	14,2	2,4	4,4	0,36
	<b>Итого</b>		<b>21,96</b>	<b>25,01</b>	<b>71,63</b>	<b>684,34</b>	<b>0,17</b>	<b>4,37</b>	<b>3,01</b>	<b>0,57</b>	<b>306,21</b>	<b>409,14</b>	<b>53,18</b>	<b>2,59</b>
<b>Обед</b>														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,1	6,1	4,7	79,1	0	20	0	3,1	17,5	32,8	17,7	0,8
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 /10	1,69	5,44	9,10	99,00	0,05	8,59	10,00	1,97	48,78	49,68	21,90	0,98
ТТК 5.40	Филе, запеченное с ананасом	100	8,4	9,2	4,2	133,2	0,1	1,8	0,2	1,4	126,5	218,9	29,5	1,8
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,624	3,0	17,6	112,3	0,0	0,0	0,0	0,7	3,2	24,8	14,1	0,7
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,05	16,01	65,76	0,01	0,34	0	0,25	16,24	11,72	8,73	0,35
	Мороженое	65	2,6	5,2	15,6	117	1,82	0,52	0	1,3	7,15	8,45	4,68	3,38
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,00	28,60	113,40	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	7,00	5,25	50,05	198,45	0,11	1,75	0,04	0,00	392,00	301,00	45,50	0,35
	<b>Итого</b>		<b>32,07</b>	<b>37,25</b>	<b>145,89</b>	<b>918,23</b>	<b>2,18</b>	<b>34,00</b>	<b>10,27</b>	<b>8,67</b>	<b>835,41</b>	<b>819,33</b>	<b>168,09</b>	<b>8,60</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.20	Оладьи из п/ф со сгущенным молоком	200 /10	7,95	9,60	32,10	246,60	0,21	0,56	0,03	4,47	117,93	164,54	45,47	1,97
ТТК 7.1	Йогурт фруктовый	200	4,00	3,00	28,60	113,40	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>11,95</b>	<b>12,60</b>	<b>60,70</b>	<b>360,00</b>	<b>0,27</b>	<b>1,56</b>	<b>0,05</b>	<b>4,47</b>	<b>341,93</b>	<b>336,54</b>	<b>71,47</b>	<b>2,17</b>
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>65,98</b>	<b>74,86</b>	<b>278,22</b>	<b>1962,57</b>	<b>2,62</b>	<b>39,93</b>	<b>13,32</b>	<b>13,71</b>	<b>1483,55</b>	<b>1565,00</b>	<b>292,73</b>	<b>13,35</b>

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200 /5	10,66	14,95	5,98	201,11	8,84	0,07	4,37	8,07	88,32	17,42	149,98	1,99
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	120	7,20	6,24	42,00	252,60	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>		<b>21,94</b>	<b>24,73</b>	<b>65,56</b>	<b>572,23</b>	<b>9,06</b>	<b>1,65</b>	<b>4,39</b>	<b>10,11</b>	<b>248,94</b>	<b>217,58</b>	<b>201,32</b>	<b>4,15</b>
<b>Обед</b>														
46 [5]	Винегрет овощной	100	2,00	4,50	9,00	83,00	0,00	11,00	0,00	3,00	24,00	45,00	21,00	1,00
197[1]	Рассольник Петербургский( крупа рисовая) со сметаной	250 /10	2,08	5,20	17,68	126,62	0,00	0,00	7,80	2,34	26,00	27,56	65,78	1,04
ТТК 5.35	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	100 /30	9,48	6,57	2,07	101,72	0,00	0,09	0,99	1,71	43,20	51,39	202,41	0,90
310 [4]	Картофель отварной с маслом сливочным	180 /5	3,25	12,29	22,44	213,37	0,17	23,80	0,00	0,24	16,59	90,36	33,24	1,31
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	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
	Фрукты(порц.)	200	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>26,28</b>	<b>30,61</b>	<b>152,55</b>	<b>1020,31</b>	<b>0,40</b>	<b>55,79</b>	<b>8,79</b>	<b>9,32</b>	<b>162,23</b>	<b>375,71</b>	<b>440,67</b>	<b>8,79</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	60	2,40	2,82	16,68	102,00	0,04	0,00	0,01	1,20	9,60	26,40	3,60	0,36
386 [4]	Кефир	200	4,60	5,00	6,60	96,00	0,02	0,28	0,00	0,00	48,00	36,00	5,60	0,04
	<b>Итого</b>		<b>7,00</b>	<b>7,82</b>	<b>23,28</b>	<b>198,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,01</b>	<b>1,20</b>	<b>57,60</b>	<b>62,40</b>	<b>9,20</b>	<b>0,40</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>55,22</b>	<b>63,16</b>	<b>241,39</b>	<b>1790,54</b>	<b>9,51</b>	<b>57,72</b>	<b>13,18</b>	<b>20,63</b>	<b>468,77</b>	<b>655,69</b>	<b>651,19</b>	<b>13,33</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.27	Пельмени отварные из п/ф со сметаной	280 /10	17,71	18,86	35,42	382,26	0,00	0,46	0,46	6,90	84,18	42,55	308,66	3,91
ТТК 2.1	Батон	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
14[4]	Масло сливочное шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15 /7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	<b>Итого</b>		<b>21,30</b>	<b>24,28</b>	<b>73,71</b>	<b>607,76</b>	<b>0,08</b>	<b>2,06</b>	<b>3,34</b>	<b>7,02</b>	<b>115,98</b>	<b>99,95</b>	<b>323,46</b>	<b>5,29</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 4.4	Солянка "Школьная"	250	3,25	8,25	13,50	163,25	0,13	8,00	0,00	0,38	51,00	208,75	57,50	4,00
ТТК 5.46	Чахохбили из курицы	100 /30	10,26	11,43	4,59	162,27	0,00	0,00	1,80	2,16	52,92	29,88	154,80	1,98
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,72	6,56	43,66	272,54	0,27	0,00	0,02	0,68	17,44	230,44	153,54	5,27
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	19,30	0,00	0,16	13,78	7,38	5,78	0,48
	Кондитерское изделие пром. пр-ва	55	2,20	6,60	16,23	133,10	0,03	0,22	0,28	0,22	73,98	106,59	11,17	0,33
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>32,83</b>	<b>33,94</b>	<b>152,83</b>	<b>1071,84</b>	<b>0,55</b>	<b>37,52</b>	<b>2,09</b>	<b>4,75</b>	<b>254,92</b>	<b>725,64</b>	<b>425,89</b>	<b>15,06</b>
<b>Полдник</b>														
159[4]	Драники со сметаной	200 /10	5,71	12,47	22,99	226,98	0,01	0,31	24,75	4,46	57,56	58,88	146,95	1,46
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,34	67,00	0,00	1,80	0,00	0,10	3,00	46,00	13,00	0,30
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,02	0,68	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукты(порц.)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,00	0,00	20,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
	<b>Итого</b>		<b>9,46</b>	<b>14,59</b>	<b>88,95</b>	<b>514,30</b>	<b>0,03</b>	<b>2,79</b>	<b>44,75</b>	<b>5,46</b>	<b>125,04</b>	<b>146,32</b>	<b>199,41</b>	<b>6,86</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>63,59</b>	<b>72,81</b>	<b>315,49</b>	<b>2193,90</b>	<b>0,66</b>	<b>42,37</b>	<b>50,18</b>	<b>17,23</b>	<b>495,94</b>	<b>971,90</b>	<b>948,76</b>	<b>27,21</b>

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.5	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/ 10	8,82	15,92	43,05	351,33	0,50	0,06	0,97	0,23	130,62	36,54	157,50	0,63
	Кондитерское изделие пром. производства	60	4,86	0,42	34,26	101,04	0,07	1,92	0,12	0,76	59,40	90,82	26,67	0,64
ТТК 7.15	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,84	0,02	0,04	1,34	0,00	126,60	15,40	92,80	0,42
	<b>Итого</b>		<b>15,20</b>	<b>17,70</b>	<b>93,21</b>	<b>534,21</b>	<b>0,60</b>	<b>2,02</b>	<b>2,43</b>	<b>0,99</b>	<b>316,62</b>	<b>142,76</b>	<b>276,97</b>	<b>1,69</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.27	Салат из свежих помидоров с сухариками	100	3,20	8,43	11,30	101,42	0,10	15,00	0,00	7,70	32,00	39,40	16,90	1,00
ТТК 4.11	Суп ланша по-домашнему	250 /15	3,03	4,95	25,58	262,08	0,00	9,08	0,00	1,38	32,18	74,25	39,05	1,38
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	100 /20	13,86	14,61	5,04	184,86	0,00	0,09	0,99	1,35	21,42	15,75	122,40	1,44
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,68	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК 7.12	Напиток лимонный	200	0,28	0,04	30,40	166,80	0,02	4,36	0,00	5,62	13,82	3,64	6,54	0,32
ТТК 3.2	Желе из подов и ягод	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 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>33,10</b>	<b>34,74</b>	<b>148,82</b>	<b>1134,29</b>	<b>0,41</b>	<b>54,10</b>	<b>1,03</b>	<b>17,48</b>	<b>194,49</b>	<b>348,05</b>	<b>251,31</b>	<b>7,98</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.32	Сэндвич школьный	100	12,88	12,86	16,38	239,59	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	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
	<b>Итого</b>		<b>13,04</b>	<b>13,02</b>	<b>36,26</b>	<b>353,19</b>	<b>0,09</b>	<b>3,90</b>	<b>82,50</b>	<b>0,89</b>	<b>250,88</b>	<b>196,50</b>	<b>26,19</b>	<b>2,14</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>61,34</b>	<b>65,46</b>	<b>278,29</b>	<b>2021,69</b>	<b>1,09</b>	<b>60,03</b>	<b>85,95</b>	<b>19,36</b>	<b>761,99</b>	<b>687,32</b>	<b>554,47</b>	<b>11,81</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>														
ТТК 1.5	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/ 10	10,04	13,02	37,59	307,69	0,19	0,97	0,04	0,63	149,52	234,99	70,77	1,68
ТТК 2.1	Батон	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 [5]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15 /7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	<b>Итого</b>		<b>18,02</b>	<b>19,04</b>	<b>73,99</b>	<b>548,85</b>	<b>0,27</b>	<b>2,71</b>	<b>2,93</b>	<b>0,75</b>	<b>354,92</b>	<b>389,39</b>	<b>92,57</b>	<b>3,24</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.9	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 /10	1,66	5,46	6,67	87,80	0,05	12,67	10,00	1,93	48,40	45,20	18,70	0,66
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	100	14,53	13,42	4,80	145,30	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	14,78	22,37	235,39	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,02	0,68	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукты(порц.)	200	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>30,49</b>	<b>35,85</b>	<b>151,15</b>	<b>1003,41</b>	<b>0,62</b>	<b>100,30</b>	<b>10,40</b>	<b>15,24</b>	<b>201,70</b>	<b>365,26</b>	<b>373,90</b>	<b>9,41</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	60	2,40	2,82	16,68	102,00	0,04	0,00	0,01	1,20	9,60	26,40	3,60	0,36
ТТК 7.1	Йогурт фруктовый	200	4,00	3,00	28,60	113,40	0,06	1,00	0,02	0,00	224,00	172,00	26,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>6,40</b>	<b>5,82</b>	<b>45,28</b>	<b>215,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,03</b>	<b>1,20</b>	<b>233,60</b>	<b>198,40</b>	<b>29,60</b>	<b>0,56</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>54,91</b>	<b>60,71</b>	<b>270,42</b>	<b>1767,66</b>	<b>0,98</b>	<b>104,01</b>	<b>13,36</b>	<b>17,19</b>	<b>790,22</b>	<b>953,05</b>	<b>496,07</b>	<b>13,21</b>

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
54-3г-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	200	10,6	9,6	38,2	280,8	0,06	0,06	0,06	0,94	168	133,4	14,6	1	
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	120	7,2	10,2	29,16	276,36	0,156	0	0	2,04	8,4	75,6	30	1,68	
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48	
	<b>Итого</b>		<b>21,88</b>	<b>23,34</b>	<b>84,94</b>	<b>675,68</b>	<b>0,28</b>	<b>1,64</b>	<b>0,08</b>	<b>2,98</b>	<b>328,62</b>	<b>333,56</b>	<b>65,94</b>	<b>3,16</b>	
<b>Обед</b>															
ТТК 3.26	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 4.4	Солянка "Школьная"	250	8,75	8,25	13,50	163,25	0,13	8,00	0,00	0,38	51,00	208,75	57,50	4,00	
ТТК 5.16	Котлеты мясные	100	8,24	12,78	8,35	178,54	0,04	0,06	0,96	1,05	23,98	15,87	102,04	1,41	
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,82	44,96	240,62	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	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 3.2	Желе из подов и ягод	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 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	<b>Итого</b>		<b>31,23</b>	<b>32,97</b>	<b>140,97</b>	<b>1017,76</b>	<b>0,35</b>	<b>107,74</b>	<b>24,18</b>	<b>5,73</b>	<b>168,51</b>	<b>473,49</b>	<b>241,65</b>	<b>10,12</b>	
<b>Полдник</b>															
218[4]	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком	200 /10	13,71	15,33	43,47	340,83	0,08	0,69	0,11	0,63	277,41	321,72	41,37	0,63	
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15 /7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36	
	<b>Итого</b>		<b>13,85</b>	<b>15,35</b>	<b>58,67</b>	<b>402,33</b>	<b>0,08</b>	<b>0,69</b>	<b>2,95</b>	<b>0,65</b>	<b>291,61</b>	<b>324,12</b>	<b>45,77</b>	<b>0,99</b>	
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>66,96</b>	<b>71,66</b>	<b>284,58</b>	<b>2095,77</b>	<b>0,71</b>	<b>110,07</b>	<b>27,21</b>	<b>9,36</b>	<b>788,74</b>	<b>1131,17</b>	<b>353,36</b>	<b>14,27</b>	

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.1	Каша "Дружба"	200/ 5 /5	14,43	10,92	28,56	278,88	0,08	0,57	0,04	0,06	120,75	129,15	28,35	0,63
ТТК 2.1	Батон	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
14 [4]	Масло (порциями) сливочное	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 7.15	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,84	0,02	0,04	1,34	0,00	126,60	15,40	92,80	0,42
	<b>Итого</b>		<b>19,23</b>	<b>19,63</b>	<b>65,79</b>	<b>534,82</b>	<b>0,19</b>	<b>2,21</b>	<b>1,42</b>	<b>0,16</b>	<b>264,95</b>	<b>199,55</b>	<b>131,55</b>	<b>2,07</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.18	Салат из капусты белокочанной 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 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250 /20	6,21	9,32	16,74	175,64	0,00	0,00	11,88	1,35	32,13	32,13	78,03	1,35
ТТК 5.41	Фиш-кейк	100	10,30	9,60	12,00	115,40	0,20	0,10	0,70	3,20	119,20	45,70	223,70	1,20
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,68	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	32,88	133,58	0,00	19,30	0,00	0,16	13,78	7,38	5,78	0,48
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	70,50	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	94,00	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	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>29,78</b>	<b>31,37</b>	<b>145,44</b>	<b>934,90</b>	<b>0,55</b>	<b>92,00</b>	<b>12,62</b>	<b>12,28</b>	<b>310,28</b>	<b>381,12</b>	<b>416,91</b>	<b>8,34</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.20	Оладьи из п/ф с повидлом	200 /10	8,48	9,12	42,88	287,52	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10
386 [4]	Кефир	200	4,60	5,00	6,60	96,00	0,02	0,28	0,00	0,00	48,00	36,00	5,60	0,04
	<b>Итого</b>		<b>13,08</b>	<b>14,12</b>	<b>49,48</b>	<b>383,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,87</b>	<b>0,03</b>	<b>4,77</b>	<b>173,79</b>	<b>211,50</b>	<b>54,10</b>	<b>2,14</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>62,09</b>	<b>65,12</b>	<b>260,71</b>	<b>1853,24</b>	<b>0,98</b>	<b>95,08</b>	<b>14,07</b>	<b>17,21</b>	<b>749,02</b>	<b>792,18</b>	<b>602,56</b>	<b>12,54</b>

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф с маслом сливочным	200/ 10	12,01	14,68	44,33	357,36	0,13	2,35	0,11	2,79	84,84	119,07	28,56	1,20	
	Фрукты(порц.)	200	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20	
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
	<b>Итого</b>		<b>15,09</b>	<b>15,70</b>	<b>101,33</b>	<b>606,82</b>	<b>0,21</b>	<b>22,35</b>	<b>0,15</b>	<b>3,59</b>	<b>111,94</b>	<b>176,47</b>	<b>115,36</b>	<b>2,68</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	
ТТК 4.11	Суп ланша по-домашнему	250 /15	2,92	4,77	24,65	252,55	0,00	8,75	0,00	1,33	31,01	71,55	37,63	1,33	
ТТК 5.44	Цыплята(бедро п/к) запеченные	100	15,92	14,82	0,07	203,33	0,01	0,04	0,01	2,24	19,12	16,32	138,40	1,20	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,72	6,56	43,66	272,54	0,27	0,00	0,02	0,68	17,44	230,44	153,54	5,27	
ТТК 7.12	Напиток лимонный	200	0,28	0,04	30,40	166,80	0,02	4,36	0,00	5,62	13,82	3,64	6,54	0,32	
	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 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00	
	<b>Итого</b>		<b>42,46</b>	<b>41,79</b>	<b>160,99</b>	<b>1338,02</b>	<b>2,27</b>	<b>21,88</b>	<b>0,07</b>	<b>14,68</b>	<b>273,01</b>	<b>541,33</b>	<b>392,96</b>	<b>15,18</b>	
<b>Полдник</b>															
159[4]	Драники со сметаной	200 /10	3,17	9,04	18,51	126,10	0,01	0,17	13,75	2,48	31,98	32,71	81,64	0,81	
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 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	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	
	<b>Итого</b>		<b>4,13</b>	<b>9,30</b>	<b>40,89</b>	<b>253,80</b>	<b>0,03</b>	<b>11,07</b>	<b>13,75</b>	<b>2,56</b>	<b>69,22</b>	<b>78,71</b>	<b>100,78</b>	<b>2,35</b>	
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>61,68</b>	<b>66,79</b>	<b>303,21</b>	<b>2198,63</b>	<b>2,50</b>	<b>55,30</b>	<b>13,96</b>	<b>20,83</b>	<b>454,17</b>	<b>796,51</b>	<b>609,10</b>	<b>20,20</b>	

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	200 /10	12,67	15,64	33,15	337,28	0,10	0,80	0,12	0,70	332,52	365,84	45,22	1,02
ТТК 2.1	Батон	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 [5]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>		<b>24,59</b>	<b>25,18</b>	<b>71,93</b>	<b>635,46</b>	<b>0,24</b>	<b>4,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,80</b>	<b>675,94</b>	<b>642,40</b>	<b>83,96</b>	<b>2,70</b>
<b>Обед</b>														
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	1,65	3,40	12,75	98,50	0,21	8,25	10,00	1,45	37,00	45,40	17,60	1,20
ТТК 5.25	Паста с мясным соусом	100 /180	21,16	22,17	67,97	483,69	0,21	2,07	0,00	5,52	63,83	456,92	103,09	6,76
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	19,30	0,00	0,16	13,78	7,38	5,78	0,48
	Кондитерское изделие пром. пр-ва	55	2,20	6,60	16,23	133,10	0,03	0,22	0,28	0,22	73,98	106,59	11,17	0,33
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	94,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>		<b>32,71</b>	<b>39,27</b>	<b>174,00</b>	<b>1120,97</b>	<b>0,56</b>	<b>49,84</b>	<b>10,28</b>	<b>11,60</b>	<b>228,58</b>	<b>750,09</b>	<b>184,43</b>	<b>11,97</b>
<b>Полдник</b>														
54-10-2020	Омлет натуральный	200	10,36	14,42	4,48	153,02	0,11	0,56	0,36	0,70	201,60	376,60	30,80	3,92
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТк 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	<b>Итого</b>		<b>11,97</b>	<b>14,57</b>	<b>29,35</b>	<b>260,48</b>	<b>0,11</b>	<b>0,56</b>	<b>0,40</b>	<b>0,90</b>	<b>216,70</b>	<b>391,00</b>	<b>36,40</b>	<b>4,40</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>69,27</b>	<b>79,02</b>	<b>275,28</b>	<b>2016,91</b>	<b>0,92</b>	<b>54,52</b>	<b>10,87</b>	<b>13,30</b>	<b>1121,22</b>	<b>1783,49</b>	<b>304,79</b>	<b>19,07</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	Мg	Fe
1	58,62	61,68	289,48	1903,07	0,76	56,39	21,46	80,45	777,22	1267,33	325,32	20,87
2	65,98	74,86	278,22	1962,57	2,62	39,93	13,32	13,71	1483,55	1565,00	292,73	13,35
3	55,22	63,16	241,39	1790,54	9,51	57,72	13,18	20,63	468,77	655,69	651,19	13,33
4	63,59	72,81	315,49	2193,90	0,66	42,37	50,18	17,23	495,94	971,90	948,76	27,21
5	61,34	65,46	278,29	2021,69	1,09	60,03	85,95	19,36	761,99	687,32	554,47	11,81
6	54,91	60,71	270,42	1767,66	0,98	104,01	13,36	17,19	790,22	953,05	496,07	13,21
7	66,96	71,66	284,58	2095,77	0,71	110,07	27,21	9,36	788,74	1131,17	353,36	14,27
8	62,09	65,12	260,71	1853,24	0,98	95,08	14,07	17,21	749,02	792,18	602,56	12,54
9	61,68	66,79	303,21	2198,63	2,50	55,30	13,96	20,83	454,17	796,51	609,10	20,20
10	69,27	79,02	275,28	2016,91	0,92	54,52	10,87	13,30	1121,22	1783,49	304,79	19,07
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>619,65</b>	<b>681,26</b>	<b>2797,05</b>	<b>19803,98</b>	<b>20,72</b>	<b>675,40</b>	<b>263,57</b>	<b>229,27</b>	<b>7890,84</b>	<b>10603,62</b>	<b>5138,34</b>	<b>165,86</b>

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней**

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	200	120	1200	1160	97	40	3	-	-
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	112,8	1128	1128	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	1920	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыплята 1 кат. (нетто)	53	31,8	318	318	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	77	46,2	462	392	85	70	15	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1800	100	-	-	-	-
14	Творог 9%	60	36	360	360	100	-	-	-	-
15	Сыр	11,8	7,08	70,8	75	106	-	-	4	6
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10,8	108	108	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1штг. (40)	27	270	270	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	270	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	70	78	20	22	-	-
22	Чай	0,4	0,24	2,4	2,4	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	1,2	1,2	100	-	-	-	-
24	Соль	5	3	3	3	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 технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 .-640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

---

### Пояснение

\* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2022-2023гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.