

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Белгородской области

Е.Е. Олезнева



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального питания»

Д.С. Семикопенко



Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся образовательных учреждений
среднего профессионального образования г. Белгорода и г. Старого Оскола
для возраста от 15 лет и старше
на осенне-зимний период

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 15 лет 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	Мg	Fe		
Завтрак																
ТТК	Каша молочная овсяная	300	11,1	17,7	54,3	420,6	0,216	0,63	0,99	1,05	192	308,7	91,5	2,22		
ТТК	Блинчики с начинкой (повидло яблочное)	50	4,4	5	15,0	122,7	0,15	0,15	0	0,15	116,5	118,5	19	0,8		
		200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8		
943	Чай с сахаром		15,7	22,8	84,3	606,3	0,4	0,9	1,0	1,2	313,5	435,4	114,9	3,8		
Обед																
ТТК	Икра овощная	100	1,6	6,3	7,4	90,8	0,05	15	0,04	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9		
ТТК	Суп картофельный с гречневой крупой	300	3	4,2	14,1	106,2	0,1	3,4	0,2	1,8	33,1	75,6	50,6	1,6		
ТТК	Филе куриное, тушенное в сметане	100/30	19,9	12,8	10,5	236,8	0	2,1	0,1	1	50,4	154,8	18,8	1,8		
414	Макароны отварные	200	7,2	6,9	35,9	234,5	0,1	0,0	0,0	2,7	15,9	45,1	10,7	1,1		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3		
	Фрукты (порт.)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6		
	Итого		38,32	31,48	132,06	967,4	0,36	30,6	0,36	8,4	153,9	389,6	156,9	7,5		
	Итого за 1 день		54,0	54,3	216,4	1573,7	0,8	31,5	1,4	9,6	467,4	825,0	271,8	11,3		

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 15 лет 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	Мg	Fe			
Завтрак																	
390	Каша манная молочная	300/5	19,2	18	63,3	493,8	0,1	1,6	0,1	1,1	204,3	158,8	16,7	0,5			
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8			
3	Бутерброды с сыром	30/20	6,1	5	10,5	112,2	0,0	0,1	30,0	0,1	146,0	159,5	10,8	0,5			
	Итого		25,5	23,1	88,8	669	0,1	1,8	30,1	1,2	355,3	326,5	31,9	1,8			
Обед																	
ТТК	Огурцы свежие (порц.)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,0	10,0	0,0	0,0	23,0	42,0	8,3	0,7			
ТТК	Свекольник со сметаной	300/10	8,0	8,1	15,3	166,1	0,0	2,8	0,0	0,8	21,4	206,3	47,5	0,6			
ТТК	Котлеты Нежные	100	7,9	13,0	15,2	215,6	0,1	1,0	0,0	1,3	21,3	120,9	15,8	1,4			
302	Каша ячневая рассыпчатая	200	4,2	5,8	30,6	192	0,08	0	0	1	48	148	24	0,8			
1008	Напиток Лимонный	200	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8			
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3			
	Итого		25,92	27,78	112,16	810	0,25	17,8	0	3,2	133,7	564,7	107,4	5			
	Итого за 2 день		51,4	50,9	200,9	1479	0,35	19,6	30,1	4,4	489	891,2	139,3	6,8			

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 15 лет 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	Мg	Fe			
Завтрак																	
470	Запеканка из творога с соусом сметанным	200/15	13,1	13	45,2	350,2	0,1	0,9	0,1	0,1	380,4	482,3	60,8	1,2			
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8			
	Вафли	60	2,4	7,1	26,0	176,3	0,0	0,4	0,0	0,7	39,5	50,3	7,3	0,4			
	Итого		15,7	20,2	86,2	589,5	0,1	1,4	0,1	0,8	424,9	540,8	72,5	2,4			
Обед																	
ТТК	Салат из свеклы	100	2,7	1,5	12,2	73,1	0,0	5,8	0,1	2,3	161,7	109,3	23,0	1,3			
206	Суп картофельный с горохом	300	5,2	3,6	28,5	167,2	0,1	7,7	0,0	5,3	43,6	118,8	36,5	2,9			
562	Поджарка из свинины	100/30	14,2	20,4	6,7	267,2	0	2,73	0,13	1,3	65,52	201,24	24,44	2,34			
139	Капуста тушеная	200	8,5	5	26,5	190	0,1	34,1	0,0	3,9	117,4	81,3	41,8	1,8			
859	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	21,2	86,5	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3			
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3			
	Итого		35,7	31,3	123,3	924,1	0,5	77,1	0,3	13,6	409,7	561,8	139,9	9,3			
	Итого за 3 день		51,4	51,5	209,5	1513,6	0,6	78,5	0,4	14,4	834,6	1102,6	212,4	11,7			

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 15 лет 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																	
390	Каша гречневая молочная	300/10/10	12,5	9,4	46,5	320,6	0,1	1,6	0,1	1,1	204,3	158,8	16,7	0,5			
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8			
	Бутерброды с маслом	40/20	2,74	15,4	13,52	203,6	0,04	0	130,6	0,2	10,4	29,8	5,6	0,44			
	Итого		15,44	24,9	75,02	587,2	0,14	1,7	130,7	1,3	219,7	196,8	26,7	1,74			
Обед																	
ТТК	Салат Здоровье	100	4,7	5,4	16,4	133,1	0,0	5,8	0,1	2,3	161,7	109,3	23,0	1,3			
170	Борщ со сметаной	300/10	2,0	8,4	18,5	157,2	0,2	12,2	0,0	2,0	41,9	59,1	24,9	0,9			
ТТК	Тфтели рыбные с соусом	100/30	20,1	7,3	17,6	216,5	0,0	2,8	0,1	0,9	56,5	153,1	24,9	2,3			
472	Картофельное пюре	200	4,5	8,0	24,1	186,4	0,1	7,2	0,0	0,2	44,8	106,7	39,3	1,6			
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3			
	Фрукты (порц.)	100	1,5	0,5	21	96,9	0	10	0	0,3	8	28	42	0,6			
	Итого		36,4	35,3	125,4	969,2	0,5	60,7	0,3	5,8	320,4	487,7	160,0	7,4			
	Итого за 4 день		54,16	55,38	220,98	1609,4	0,53	43,7	130,9	7,2	560,6	712,5	198,6	11,94			

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 15 лет и старше

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															
415 Каша «Дружба»	300	12,0	11,9	62,7	416,9	0,3	1,4	0,0	0,5		192,0	361,8	103,7	2,2	
943 Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63	0,0	0,1	0,0	0,0		5,0	8,2	4,4	0,8	
227 Блинчики с начинкой (повидло яблочное)	50	4,4	5	15,0	122,7	0,15	0,15	0	0,15		116,5	118,5	19	0,8	
Итого		16,6	17	92,7	602,6	0,45	1,65	0	0,65		313,5	488,5	127,1	3,8	
Обед															
Икра овощная	100	0,8	1,3	2,7	25,5	0,0	2,8	0,0	1,0		16,4	14,8	6,0	0,3	
ТТК Суп овощной	300	2,6	10,4	16,7	175,8	0,1	10,1	0,0	1,6		34,9	49,3	20,8	0,8	
ТТК Филе куриное, запеченное со сметаной и сыром	100	16,6	15,3	6,8	238,2	0,0	1,9	0,1	0,9		44,8	137,6	16,6	1,6	
302 Каша гречневая	200	12,4	10,0	50,2	340,4	10,0	50,2	0,0	1,2		68,2	239,6	168,7	5,1	
ТТК Компот из фруктов и ягод	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8		7,5	5,7	4,4	0,3	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,04	0	0	0		8	26	5,6	0,4	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0		6	19,5	4,2	0,3	
Итого		37,5	37,8	126,8	1012,8	10,4	91,8	0,2	5,5		185,8	492,5	226,3	8,8	
Итого за 5 день		54,1	54,8	219,5	1615,4	10,8	93,5	0,2	6,2		499,3	981,0	353,4	12,6	

День: Суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 15 лет 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	Мg	Fe			
Завтрак																	
ТТК	Каша пшенная молочная	300	17,5	24,9	57,8	540,3	0,2	5,7	0,0	2,4	46,4	220,1	88,1	2,9			
227	Ййпо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,02	0,0	0,1	0,24	0,22	0,0	0,04	0,0			
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8			
	Итого		22,8	29,6	73,1	666,1	0,22	5,8	0,1	2,64	51,62	228,3	92,54	3,7			
Обед																	
ТТК	Огуры свежие (порц.)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,0	10,0	0,0	0,0	23,0	42,0	8,3	0,7			
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	8,2	9,5	22,9	209,7	0,0	18,5	0,1	0,6	70,9	120,7	31,2	1,3			
601	Плов с мясом	100/180	15,6	12,4	45,1	364,2	0,0	0,4	0,0	4,6	34,6	248,1	51,0	3,4			
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8			
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3			
	Фрукт	100	1,5	0,5	25	113,3	0,1	8,0	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5			
	Итого		31,2	24,5	138,9	915,8	0,2	29,8	0,1	6,8	169,4	461,3	120,4	10,0			
	Итого за 6 день		54	53	211,8	1570,6	0,4	42,8	0,2	8,4	227,6	716,8	215,2	14,1			

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 15 лет и старше

№ рек.	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			
ТТК	Каша молочная овсяная	300	11,1	17,7	54,3	420,6	0,216	0,63	0,99	1,05	192	308,7	91,5	2,22			
ТТК	Блинчики с начинкой (повидло яблочное)	50	4,4	5	15,0	122,7	0,15	0,15	0	0,15	116,5	118,5	19	0,8			
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8			
	Итого		15,7	22,8	84,3	606,3	0,4	0,9	1,0	1,2	313,5	435,4	114,9	3,8			
Обед																	
	Икра овощная	100	0,8	1,3	2,7	25,5	0,0	2,8	0,0	1,0	16,4	14,8	6,0	0,3			
ТТК	Суп овощной	300	2,6	10,4	16,7	175,8	0,1	10,1	0,0	1,6	34,9	49,3	20,8	0,8			
24	Гуляш из свинины	100/75	18,2	5,3	8,2	157,5	0	2,73	0,13	1,3	65,52	201,24	24,44	2,34			
414	Макароны отварные	200	7,2	6,9	35,9	234,5	0,1	0,0	0,0	2,7	15,9	45,1	10,7	1,1			
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8			
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3			
	Фрукты (порт.)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,1	8,0	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5			
	Итого		34,3	25,1	116,5	840,8	0,4	23,7	0,1	7,2	180,2	388,1	94,1	9,5			
	Итого за 7 день		50,0	47,9	200,8	1447,1	0,8	24,6	1,1	8,4	493,7	823,5	209,0	13,3			

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 15 лет 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	
390	Каша манная молочная	300/5	19,2	18	63,3	Завтрак	0,1	1,6	0,1	1,1		204,3	158,8	16,7	0,5	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0		0,0	0,1	0,0	0,0		5,0	8,2	4,4	0,8	
3	Бутерброды с сыром	30/20	6,1	5	10,5		0,0	0,1	30,0	0,1		146,0	159,5	10,8	0,5	
	Итого		25,5	23,1	88,8		0,1	1,8	30,1	1,2		355,3	326,5	31,9	1,8	
Обед																
ТТК	Огурцы свежие (порц.)	100	0,8	0,2	2,5		0,0	10,0	0,0	0,0		23,0	42,0	8,3	0,7	
ТТК	Солянка Школьная	300	6,1	6,6	15,0		0,1	6,4	0,0	0,3		20,4	83,5	23,0	1,6	
ТТК	Нагетсы куриные	100	9,2	12,4	13,5		0,0	2,8	0,1	0,9		56,6	153,1	24,9	2,2	
302	Каша ячневая рассыпчатая	200	4,2	5,8	30,6		0,08	0	0	1		48	148	24	0,8	
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	21,22		0,20	26,75	0,06	0,80		7,45	5,74	4,42	0,31	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36		0,04	0	0	0		8	26	5,6	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8		0,03	0	0	0		6	19,5	4,2	0,3	
	Итого		50,9	48,9	199,8		0,6	47,8	30,3	4,2		524,8	804,3	126,3	8,1	
	Итого за 8 день		51,3	49,3	204,3		0,7	55,8	30,3	4,8		553,3	828,3	144,3	11,6	

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 15 лет 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
470	Запеканка из творога с соусом сметанным	200/15	13,1	13	45,2	350,2	0,1	0,9	0,1	0,1		380,4	482,3	60,8	1,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0		5,0	8,2	4,4	0,8
	Вафли	60	2,4	7,1	26,0	176,3	0,0	0,4	0,0	0,7		39,5	50,3	7,3	0,4
	Итого		15,7	20,2	86,2	589,5	0,1	1,4	0,1	0,8		424,9	540,8	72,5	2,4
Завтрак															
ТТК	Салат Здоровье	100	4,7	5,4	16,4	133,1	0,0	5,8	0,1	2,3		161,7	109,3	23,0	1,3
187	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	8,2	9,5	22,9	209,7	0,0	18,5	0,1	0,6		70,9	120,7	31,2	1,3
ТТК	Рыба, запеченная с сыром	100/15	14,2	9,5	13,4	201,5	0,1	0,7	0,04	3,8		57,0	141	30,8	1,1
472	Картофельное пюре	200	4,5	8,0	24,1	186,4	0,1	7,2	0,0	0,2		44,8	106,7	39,3	1,6
867	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	11,9	65,9	0,0	0,8	0,0	0,0		0,0	3,1	2,1	1,7
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,04	0	0	0		8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0		6	19,5	4,2	0,3
	Фрукты (порц.)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,1	8,0	0,0	0,6		28,5	24,0	18,0	3,5
	Итого		37,0	33,6	126,7	981,1	0,4	41,0	0,2	7,5		376,9	550,3	154,2	11,2
	Итого за 9 день		52,7	53,8	212,9	1570,6	0,5	42,4	0,3	8,3		801,8	1091,1	226,7	13,6

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 15 лет 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	Мg	Fe			
Завтрак																	
390	Каша кукурузная молочная	300	15,7	10,2	60	405,2	0,2	59,1	0,3	0,7	214,4	230,4	45,4	2,1			
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8			
ТТ	Блинчики с начинкой	50															
К	(повидло яблочное)		4,4	5	15,0	122,7	0,15	0,15	0	0,15	116,5	118,5	19	0,8			
	Итого		20,3	15,3	90,0	590,9	0,4	59,4	0,3	0,9	335,9	357,1	68,8	3,7			
Обед																	
	Икра овощная	100	0,8	1,3	2,7	25,5	0,0	2,8	0,0	1,0	16,4	14,8	6,0	0,3			
170	Борщ со сметаной	300/10	2,0	8,4	18,5	157,2	0,2	12,2	0,0	2,0	41,9	59,1	24,9	0,9			
ТТК	Паста с фрикадельками в соусе	100/200	21,5	26	45,1	514,9	0,1	3,8	0,0	3,8	63,6	234,3	52,4	3,8			
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3			
	Итого		30,2	36,6	114,7	929,7	0,4	22,8	0,0	7,0	149,9	367,7	101,1	8,5			
	Итого за 10 день		50,5	51,9	204,7	1520,6	0,8	82,2	0,3	7,9	485,8	724,8	169,9	12,2			

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 15 лет 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	
ТТК	Каша пшенная молочная	300	17,5	24,9	57,8	Завтрак	0,2	5,7	0,0	2,4	46,4	220,1	88,1	2,9		
227	Мйцо отварное		5,1	4,6	0,3		0,02	0,0	0,1	0,24	0,22	0,0	0,04	0,0		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0		0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8		
	Итого		22,8	29,6	73,1		0,22	5,8	0,1	2,64	51,62	228,3	92,54	3,7		
Обед																
ТТК	Огурцы свежие (порц.)	100	0,8	0,2	2,5		0,0	10,0	0,0	0,0	23,0	42,0	8,3	0,7		
ТТК	Рассольник со сметаной	300/10	2,5	5,2	16,4		0,1	7,4	0,0	4,5	40,9	83,9	28,4	1,1		
ТТК	Котлеты куриные	100	7,2	4,5	8,1		0,1	1,0	0,0	1,3	21,3	120,9	15,8	1,4		
302	Каша гречневая	200	12,4	10,0	50,2		10,0	50,2	0,0	1,2	68,2	239,6	168,7	5,1		
ТТК	Компот из фруктов и ягод	200	0,2	0,1	22,2		0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36		0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8		0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3		
	Итого		28,0	20,7	127,6		10,5	95,4	0,1	7,8	174,9	537,6	235,4	9,3		
	Итого за 11 день		50,8	50,3	200,7		10,7	101,2	0,2	10,4	226,5	765,9	327,9	13,0		

День: Суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 15 лет 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																		
390	Каша манная молочная	300/5	22,9	15	63,3	493,8	0,1	1,6	0,1	1,1	204,3	158,8	16,7	0,5				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8				
	Бутерброды с маслом	40/20	2,74	15,4	13,52	203,6	0,04	0	130,6	0,2	10,4	29,8	5,6	0,44				
	Итого		25,8	30,5	91,8	760,4	0,1	1,7	130,7	1,3	219,7	196,8	26,7	1,7				
Обед																		
ТТК	Салат из свежкы	100	2,7	1,5	12,2	73,1	0,0	5,8	0,1	2,3	161,7	109,3	23,0	1,3				
ТТК	Суп картофельный с гречневой крупой	300	3	5,6	14,1	106,2	0,1	3,4	0,2	1,8	33,1	75,6	50,6	1,6				
601	Плов с мясом	100/180	15,6	12,4	45,1	364,2	0,0	0,4	0,0	4,6	34,6	248,1	51,0	3,4				
1008	Напиток Лимонный	200	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8				
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3				
	Фрукты (порт.)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,1	8,0	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5				
	Итого		26,7	20,6	129,8	810,0	0,3	21,6	0,3	9,4	277,9	504,5	154,4	11,3				
	Итого за 12 день		52,5	51,1	221,6	1570,4	0,4	23,3	131,0	10,7	497,6	701,3	181,1	13,0				

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающимися образовательных учреждений за 12 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность за 12 дней, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	54	54,3	216,4	1573,7	0,8	31,5	1,4	9,6	467,4	825	271,8	11,3		
2	51,4	50,9	200,9	1479	0,35	19,6	30,1	4,4	489	891,2	139,3	6,8		
3	51,4	51,5	209,5	1513,6	0,6	78,5	0,4	14,4	834,6	1102,6	212,4	11,7		
4	54,16	55,38	220,98	1609,4	0,53	43,7	130,9	7,2	560,6	712,5	198,6	11,94		
5	54,1	54,8	219,5	1615,4	10,8	93,5	0,2	6,2	499,3	981	353,4	12,6		
6	54	53	211,8	1570,6	0,4	42,8	0,2	8,4	227,6	716,8	215,2	14,1		
7	50	47,9	200,8	1447,1	0,8	24,6	1,1	8,4	493,7	823,5	209	13,3		
8	51,3	49,3	204,3	1476,7	0,7	55,8	30,3	4,8	553,3	828,3	144,3	11,6		
9	52,7	53,8	212,9	1570,6	0,5	42,4	0,3	8,3	801,8	1091,1	226,7	13,6		
10	50,5	51,9	204,7	1520,6	0,8	82,2	0,3	7,9	485,8	724,8	169,9	12,2		
11	50,8	50,3	200,7	1493,3	10,7	101,2	0,2	10,4	226,5	765,9	327,9	13		
12	52,5	51,1	221,6	1570,4	0,4	23,3	131,0	10,7	497,6	701,3	181,1	13,0		
Всего за 12 дней	626,9	624,2	2524,1	18440,4	27,4	639,1	326,4	100,7	6137,2	10164,0	2649,6	145,1		

Средние показатели энергетической ценности и химического состава

к СанПиН 2.4.5.2409-08

	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность Ккал
	Б	Ж	У	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей с 15 лет и старше, (СанПиН 2.4.5.2409-08)	47-65	48-66	196-271	1400-1932
Итого за весь период	626,9	624,2	2524,1	18440,4
Среднее значение за период	52,2	52,0	210,3	1536,7

**Рекомендуемые наборы пищевых продуктов для обучающихся образовательных учреждений
начального и среднего профессионального образования при 2-х разовом питании**

к СанПиН 2.4.5.2409-08

№п/п	Наименование продуктов	Единица измерения	Количественные величины в брутто	Норма за 12 дней	Получено фактически
1	Мясо	г	130	1560	1560
2	Колбасные изделия	г	5	60	14
3	Субпродукты	г	15	180	-
4	Рыба, в т.ч.:	г	60	720	720
5	сем.д.	г	5	60	-
6	Яйцо	шт.	0,5	6	6
7	Молоко и кисломолочные продукты	г	100	1200	1200
8	Творог полужирный	г	35	420	420
9	Сметана 30% жирности	г	10	120	120
10	Сыр	г	10	120	120
11	Масло сливочное, в т.ч.:	г	25	300	300
12	порционное	г	20	240	240
13	Маргарин	г	20	240	-
14	Масло растительное	г	10	120	120
15	Макаронные изделия	г	10	120	120
16	Крупы	г	40	480	480
17	Бобовые	г	5	60	60
18	Мука пшеничная	г	15	180	180
19	Сухари пшеничные	г	5	60	60
20	Крахмал	г	2	24	24
21	Сахар, в т.ч. кондитерские изделия	г	40	480	480
22	Картофель	г	210	2520	2520
23	Овощи	г	250	3000	3000
24	Томат-пюре	г	10	120	120
25	Сухофрукты	г	10	120	120
26	Кофейный напиток	г	2	24	24
27	Чай	г	1	12	12
28	Какао	г	0,5	6	6
29	Фрукты свежие или сок	г	60	720	800
30	Специи	г	1,5	18	18
31	Соль поваренная пищевая йодированная	г	7	84	84
32	Дрожжи	г	-	-	-
33	Хлеб пшеничный	г	180	2160	2160
34	Хлеб ржаной	г	120	1440	1440

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост. : А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, 2008 г.
2. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ГУ НИИ Питания, 2002 г

Пояснение

* При притотовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2020-2021 г. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.