

СОГЛАСОВАНО:

Директор
ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»

Е.А. Попова

" " ОГАПОУ

«БПК»

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Фабрика здорового питания»
Д.С. Семеновича
август 2024 г.

**Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся образовательных учреждений среднего профессионального
образования г. Белгорода для возраста обучающихся от 12 лет и старше**

2024-2025 г.

Тема: питание
 Предмет: физика
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 1.10.	Макароны отварные с сыром	200	10,7	9,38	38,2	279,98	46,4	0,08	0,6	1,04	172,1	14,6	136,8	
ТТК 3.11	Фрукт ***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,02
ТТК 3.19	Изделия кондитерские ****	50	3,15	1,05	37,75	173,05	0	0,04	0	0,75	6	5	26,5	1,91
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,45
	Итого	550	14,4	10,9	99,9	555,1	49,4	0,1	4,6	2,0	197,0	31,3	180,1	0,76
Обед														
ТТК 5.5	Суп картофельный с горохом	250	5,075	5	17,825	136,6	124,7	0,175	0,975	0,675	31,1	33,6	92,9	
ТТК 6.6	Цыпленок (бедро н/к) запеченные	100	15,61	14,8	0,43	197,36	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,725
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая гречневая, капуста б/к с морковью **	150/30	8,016	6,048	35,823	229,788	58,323	0,204	5,388	0,738	25,443	114,966	174,249	1,26
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая гречневая, капуста квашеная с клюквой	150/30	7,92	6,042	35,247	227,052	49,227	0,201	7,602	0,735	14,196	111,24	173,196	3,855
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	3,843
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,28
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	0,33
	Итого	800	33,4	27	108,9	808,7	225,6	0,6	23,4	2,4	93,5	182,5	476,8	1,24
	Итого за 1 день	1350	47,8	37,5	208,8	1363,7	275,1	0,8	28,0	4,4	290,5	213,8	656,9	8,7
														12,8

Год: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
		200	5,8	3	32,2	179,92	14,08	0,1	0,54	0,12	115,8	33,8	142	0,7
ТТК 1.5.	Каша Дружба	200	5,8	3	32,2	179,92	14,08	0,1	0,54	0,12	115,8	33,8	142	0,7
ТТК 3.3	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	0,6
ТТК 3.11	Фрукт ***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	550	13,9	7,9	83,1	460,2	33,4	0,2	5,2	1,2	269,9	73,1	295,8	3,9
Обед														
		250/10	1,865	5,87	10,53	102,41	254,32	0,025	7,75	0,68	37,585	23,33	47,395	0,945
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,865	5,87	10,53	102,41	254,32	0,025	7,75	0,68	37,585	23,33	47,395	0,945
ТТК 6.14	Биточки Школьные	100	13,22	21	17,23	310,8	0	0,44	0	1,15	21,08	8,77	158,63	21,09
ТТК 7.12	Картофель, тушеный, огурец свежий *	150/30	3,47	4,64	25,01	155,60	135,50	0,23	3,02	0,69	24,98	40,91	99	1,53
ТТК 7.12	Картофель, тушеный, огурец соленый	150/30	4,06	4,71	25,94	162,31	135,50	0,16	5,92	0,76	42,88	50,71	114	1,98
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	800	22,9	32,1	111,1	824,5	401,8	0,8	10,8	3,2	136,5	86,4	359,8	24,9
	Итого за 2 день	1350	36,8	40,0	194,2	1284,7	435,2	1,0	16,0	4,3	406,5	159,5	655,5	28,8

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 1.9.	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,6	3,6	14,74	111,08	17,8	0,06	0,52	0,14	108,8	40	120,22	1,04
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	80/10	8,98	5,16	25,11	182,78	24,33	0,05	0,46	0,18	83,81	18,57	86,14	0,52
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,36	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	207	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
	Итого	557	21,18	15,18	76	525,16	73,45	0,13	2,20	1,12	362,37	74,42	327,88	3,02
Обед														
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	250/10	8,6	7,7	25,7	206,6	164,9	0,1	1,9	1,0	21,6	16,2	84,3	1,2
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,51	14,12	7,17	197,82	32,49	0,11	2,23	0,65	18,68	11,98	109,56	1,22
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая (пшениная), капуста б/к с морковью **	150/30	6,91	5,93	38,45	234,77	58,62	0,20	5,39	0,41	28,25	48,25	129,47	1,56
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая (пшениная), икра кабачковая	150/30	6,72	5,99	37,76	231,77	13,20	0,20	2,88	0,86	24,45	46,80	128,70	1,62
ТТК 8.17	Напиток витаминизированный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	800	30,2	28,5	122,7	868,1	257,1	0,5	30,5	2,8	87,8	91,2	378,3	6,0
	Итого за 3 день	1357	51,4	43,7	198,3	1393,3	330,5	0,6	32,7	4,0	450,1	165,6	706,2	9,1

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.4.	Каша жидкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	200	7,34	4,36	32,02	196,68	13,2	0,16	0,52	0,68	128,2	52,4	159,6	1,46
ТТК 3.3	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	0,6
ТТК 3.11	Фрукт ***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	550	11,67	6,25	81,66	429,57	16,24	0,195	4,56	1,73	156,58	70,55	208,85	4,73
Обед														
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	250/10	2,565	6,57	12,705	120,21	144,02	0,05	4,75	0,705	36,86	22,48	60,72	1,17
ТТК 6.19	Тефтели Морская фантазия	100	6,941	5,04	10,794	116,3	179,91	0,042	1,908	0,577	23,949	31,724	111,242	0,689
ТТК 7.1	Пюре картофельное, морковь с зеленым горошком **	150/30	3,348	5,232	20,60	142,88	319,29	0,12	1,02	0,366	43,11	35,847	94,05	1,149
ТТК 7.1	Пюре картофельное,огурец соленый	150/30	3,165	4,35	19,22	128,67	19,31	0,111	1,62	0,195	42,3	30,885	86,595	1,14
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	800	17,2	17,4	102,4	635,1	655,2	0,4	7,7	2,3	156,8	103,4	320,8	4,4
	Итого за 4 день	1350	28,9	23,7	184,1	1064,7	671,5	0,6	12,3	4,0	313,4	174,0	529,6	9,1

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
		Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак														
ТТК 1.8	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	4,36	3,4	15,88	111,56	17,52	0,04	0,52	0,26	108,64	14,4	90,8	0,32
ТТК 1.1	Батон пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 1.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017
ТТК 8.18	Чай витаминизированный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
ТТК 3.11	Фрукт ***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
	Итого	550	7,96	11,74	60,6	376,66	47,72	0,073	8,44	1,26	135,68	29,77	133,34	3,1917
Обед														
ТТК 5.4	Суп картофельный с крупой гречневой	250	2,88	4,35	17,73	121,6	125,0	0,1	0,975	0,625	14,8	37,4	74,175	1,3
ТТК 6.20	Плов, свекла отварная	200/50	14,8	25,18	41,07	450,1	143,9	0,38	2,52	1,66	24,74	38,28	224,47	2,54
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0,055	0	0,6	10	7	32,5	0,55
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	29,7	134,95	0	0,2	0	0,45	11,5	12,5	53	1,55
	Итого	800	24,4	30,6	131,6	900,0	270,2	0,7	5,1	3,4	67,1	98,3	388,0	6,7
	Итого за 5 день	1350	32,4	42,4	192,2	1276,7	317,9	0,8	13,5	4,7	202,8	128,1	521,3	9,9

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак													
Каши овсяная молочная с яблоком (пшеница)	250	9,275	9,7	52,75	335,3	40,15	0,2	0,6	0,3	146,5	57	215,25	1,7
Пюре картофельное	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0	0,018	0	1,02	11,4	7,8	39	0,72
Пюре тыквенное	40	1,904	1,616	0,096	22,544	24,96	0,008	0	0,096	7,752	1,672	26,728	0,348
Яблоко вареное	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
Чай с сахаром													
Итого	550	15,86	13,10	98,73	576,10	65,15	0,23	0,64	1,42	170,45	70,29	288,16	3,53
Итого за 6 день	550	15,86	13,10	98,73	576,10	65,15	0,23	0,64	1,42	170,45	70,29	288,16	3,53

1. Целью
 2. Задачи вторая
 3. Участники категория: с 12 лет и старше

Итого по категориям: 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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 1.9.	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,6	3,6	14,74	111,08	17,8	0,06	0,52	0,14	108,8	40	120,22	1,04
ТТК 3.11	Фрукт ***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
ТТК 3.19	Изделия кондитерские ****	50	3,15	1,05	37,75	173,05	0	0,04	0	0,75	6	5	26,5	0,45
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	550	8,33	5,09	76	386,17	20,84	0,12	4,56	1,09	133,68	56,65	163,47	4,16
Обед														
ТТК 5.5	Суп картофельный с горохом	250	5,075	5	17,825	136,6	124,7	0,175	0,975	0,675	31,1	33,6	92,9	1,725
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом, капуста б/к с морковью **	200/50	13,7	18,2	41,9	385,9	184,6	0,3	9,9	1,6	37,3	22,7	154,8	2,2
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом, капуста квашеная с клюквой	200/50	13,7	18,2	41,9	385,9	184,6	0,3	9,9	1,6	37,3	22,7	154,8	2,2
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0,055	0	0,6	10	7	32,5	0,55
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	29,7	134,95	0	0,2	0	0,45	11,5	12,5	53	1,55
	Итого	800	25,6	24,2	130,3	841,3	311,3	0,7	26,9	3,3	96,7	81,2	338,9	6,3
	Итого за 7 день	1350	33,9	29,3	206,8	1227,5	332,2	0,9	31,4	4,4	230,4	137,9	502,4	10,4

Вид: 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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.4.	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	7,02	3,36	34,4	196,68	13,92	0,14	0,52	0,12	115,2	41	159,2	1,04
ТТК 3.3	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	0,6
ТТК 3.11	Фрукт ***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	207	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
	Итого	557	11,41	5,27	84,22	430,71	17,04	0,175	5,68	1,19	146,06	59,89	209,79	4,35
Обед														
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	250/10	2,57	6,57	12,71	120,21	144,0	0,05	4,75	0,71	36,86	22,48	60,72	1,17
ТТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	100	12,4	7	6,3	137,8	260,9	0,07	0,91	0,73	47,52	42,99	188,23	0,96
ТТК 7.1	Пюре картофельное, огурец свежий *	150/30	3,135	4,35	19,335	129,03	19,3	0,195	2,22	0,20	40,50	30,89	88,40	1,11
ТТК 7.1	Пюре картофельное, огурец соленый	150/30	3,165	4,35	19,215	128,67	19,3	0,111	1,62	0,20	42,30	30,89	86,60	1,14
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	800	22,4	18,5	96,6	642,7	436,3	0,5	7,9	2,3	177,8	109,7	392,1	4,6
	Итого за 8 день	1357	33,9	23,8	180,9	1073,4	453,3	0,6	13,6	3,5	323,8	169,6	601,9	9,0

период: первый
период: вторая
целевая 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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.3.	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,82	2,48	31,06	169,94	13,2	0,06	0,52	0,48	111,4	17,2	102,72	0,38
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	80/10	8,984	5,158	25,106	182,782	24,332	0,048	0,464	0,18	83,812	18,568	86,138	0,524
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,36	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	550	22,34	14,04	91,77	582,88	68,77	0,13	1,08	1,44	362,49	50,88	309,04	2,32
Обед														
ТТК 5.10	Рассольник петербургский (с крупой перловой)	250	2,475	4,8	17,2	121,9	127,925	0,075	1,775	0,725	18,075	25,1	71,95	0,95
ТТК 6.6	Цыпята (бедро н/к) запеченные	100	15,61	14,8	0,43	197,36	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая пшенинная, капуста б/к с морковью **	150/30	7,27	6,83	40,45	252,35	88,905	0,21	8,98	0,53	37,18	51,81	135,99	1,68
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая пшенинная, икра кабачковая	150/30	6,804	5,925	38,148	233,133	15,849	0,201	1,299	0,414	23,859	48,609	131,733	1,929
ТТК 8.17	Напиток витаминизированный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	800	30,1	27,3	115,4	827,5	258,5	0,5	32,7	2,4	91,8	108,5	415,6	6,2
	Итого за 9 день	1350	52,42	41,31	207,21	1410,37	327,26	0,64	33,77	3,83	454,26	159,41	724,62	8,56

вторая
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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 1.5.	Каша Дружба	200	5,8	3	32,2	179,92	14,08	0,1	0,54	0,12	115,8	33,8	142	0,7
ТТК 3.3	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	0,6
ТТК 3.11	Фрукт ***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	550	13,9	7,9	83,1	460,2	33,4	0,2	5,2	1,2	269,9	73,1	295,8	3,9
Обед														
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,865	5,87	10,53	102,41	254,32	0,025	7,75	0,68	37,585	23,33	47,395	0,945
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	100	13,85	15,4	14,23	250,92	16,24	0,22	0,27	0,95	10,75	10,31	137,1	1,5
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные, помидор свежий *	150/30	5,63	3,98	33,86	193,70	38,12	0,07	3	1,035	13,33	12,32	46,76	0,95
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные, помидор соленый	150/30	5,60	3,95	33,77	192,95	14,18	0,06	1,8	1,035	12,27	11,01	49,11	0,93
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	800	25,7	25,8	116,9	802,7	320,7	0,5	11,0	3,3	114,6	59,3	286,0	4,8
	Итого за 10 день	1350	39,6	33,7	200,1	1262,9	354,0	0,6	16,2	4,5	384,5	132,4	581,8	8,6

распределены в возрасте 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.4.	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	250	5,925	3,1	39	207,9	16,5	0,05	0,65	0,15	134,75	32	148,25	0,45
ТТК 3.3	Батон пектиновый	60	4,5	1,74	30,84	157,0	0	0,018	0	1,02	11,4	7,8	39	0,72
ТТК 3.13	Яйцо вареное	40	1,904	1,616	0,096	22,5	24,96	0,008	0	0,096	7,752	1,672	26,728	0,348
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,2	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	550	12,51	6,50	84,98	448,7	41,50	0,08	0,69	1,27	158,7	45,3	221,2	2,3
Обед														
ТТК 5.3	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,23	2,68	15,50	94,93	121,45	0,1	0,6	0,375	12,9	23,15	57,85	0,825
ТТК 6.15	Тефтели мясные с соусом	100	7,3	14,2	10,8	199,7	8,1	0,2	1,6	0,6	9,3	7,6	98,5	1,1
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая гречневая, свекла отварная	150/30	7,9	6,3	35,0	228,2	13,2	0,2	1,1	0,7	21,0	114,9	174,7	4,0
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	800	22,0	23,9	116,1	767,7	144,8	0,7	19,3	2,5	65,1	165,2	398,7	7,8
	Итого за 11 день	1350	34,6	30,4	201,1	1216,4	186,3	0,8	20,0	3,7	223,8	210,5	619,9	10,0

День: двенадцатый

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
			Завтрак											
ТТК 1.10.	Макароны отварные с сыром	200	10,7	9,38	38,2	279,98	46,4	0,08	0,6	1,04	172,1	14,6	136,8	1,02
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017
ТТК 3.11	Фрукт ***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
ТТК 8.18	Чай витаминизированный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Итого	550	14,3	17,72	82,92	545,08	76,6	0,113	8,52	2,04	199,14	29,97	179,34	3,8917
	Итого за 12 день	550	14,3	17,72	82,92	545,08	76,6	0,113	8,52	2,04	199,14	29,97	179,34	3,8917

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 50-60% (завтрак, обед)		Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			50%	60%	50%	60%			
1	Хлеб ржаной	120	60	72	600	720	470	130	-
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	200	100	120	1000	1200	994	6	-
3	Мука пшеничная	20	10	12	100	120	92	-8	-
4	Крупы, бобовые	50	25	30	250	300	653	-	353
5	Макаронные изделия	20	10	12	100	120	114	-	-
6	Картофель	187	93,5	112,2	935	1122	908	27	-
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	160	192	1600	1920	1300	300	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	92,5	111	925	1110	1025	-	-
9	Сухофрукты	20	10	12	100	120	100	-	-
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	100	120	1000	1200	800	200	-
11	Мясо I категории	78	39	46,8	390	468	425	-	-
12	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные I кат.)	53	26,5	31,8	265	318	400	-	135
13	Рыба-филе	77	38,5	46,2	385	462	242	143	-
14	Молоко	350	175	210	1750	2100	1500	250	-
15	Творог 9%	60	30	36	300	360	128	172	-
16	Сыр	15	7,5	9	75	90	80,6	-	-
17	Сметана 15%	10	5	6	50	60	60,8	-	-
18	Масло сливочное	35	17,5	21	175	210	124	51	-
19	Масло растительное	18	9	10,8	90	108	100,5	-	-
20	Яйцо	шт. (40)	20	24	200	240	169,2	30,8	-
21	Сахар	35	17,5	21	175	210	319	-	109
22	Кондитерские изделия	15	7,5	9	75	90	100	-	10
23	Чай	2	1	1	10	12	12	-	-
24	Какао-порошок	1,2	0,6	1	6	7	6	-	-
25	Соль	5	2,5	1	25	30	25	-	-