

СОГЛАСОВАНО:

Директор

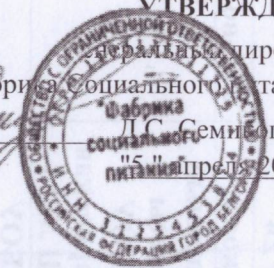
*Школа №1 Яковлевского городского округа*  
*А.В. Дашникова*  
"05" апреля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

директор  
ООО «Фабрика Социального Питания»

*С.И. Сидорова*  
"15" апреля 2024 г.



**Примерное десятидневное меню  
для общеобразовательных учреждений  
Яковлевский городской округ  
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2024 г.



День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-3г-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	200	10,60	11,60	38,20	298,16	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00
	Конд. изд. пром. Пр-ва	60	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71
	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /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>577</b>	<b>17,12</b>	<b>18,01</b>	<b>80,96</b>	<b>550,88</b>	<b>0,20</b>	<b>3,32</b>	<b>8,86</b>	<b>1,77</b>	<b>220,08</b>	<b>253,68</b>	<b>46,43</b>	<b>2,95</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*/	100	4,08	7,15	18,18	154,00	0,00	0,35	0,00	3,43	84,32	77,22	297,75	3,90
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
	Среднее по группе:	100	2,59	3,68	10,99	87,70	0,03	12,68	0,00	2,07	49,16	51,61	158,88	2,40
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне	250	2,25	3,50	13,00	92,75	0,00	0,25	5,25	22,25	34,00	64,50	1,25	2,25
ТТК 5.44	Цыпленок (бедро н/к) запеченные	100	14,30	18,53	0,09	224,33	0,01	0,05	0,01	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	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
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
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>30,06</b>	<b>31,52</b>	<b>130,21</b>	<b>925,31</b>	<b>0,20</b>	<b>32,28</b>	<b>28,48</b>	<b>28,73</b>	<b>150,31</b>	<b>338,26</b>	<b>398,55</b>	<b>9,65</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>11,06</b>	<b>11,02</b>	<b>34,28</b>	<b>280,54</b>	<b>0,07</b>	<b>3,02</b>	<b>83,40</b>	<b>0,89</b>	<b>251,12</b>	<b>197,24</b>	<b>25,45</b>	<b>2,16</b>
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1897</b>	<b>58,24</b>	<b>60,55</b>	<b>245,45</b>	<b>1756,73</b>	<b>0,47</b>	<b>38,62</b>	<b>120,74</b>	<b>31,39</b>	<b>621,51</b>	<b>789,18</b>	<b>470,43</b>	<b>14,76</b>

\*В осенне-зимний период



День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	100	12,37	9,90	3,04	151,00	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 3.3	Икра овощная кабачковая*	30	0,51	0,90	1,80	17,34	0,00	1,86	0,00	0,66	10,92	10,92	3,99	0,21
	Среднее по группе:	30	<b>0,38</b>	<b>0,47</b>	<b>1,28</b>	<b>10,79</b>	<b>0,00</b>	<b>2,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>8,96</b>	<b>11,70</b>	<b>4,10</b>	<b>0,20</b>
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	Блинчики с начинкой из п/ф	60	3,60	7,20	29,40	198,00	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	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
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>20,89</b>	<b>18,05</b>	<b>82,75</b>	<b>578,49</b>	<b>0,22</b>	<b>17,57</b>	<b>1,43</b>	<b>6,19</b>	<b>109,75</b>	<b>158,03</b>	<b>63,17</b>	<b>4,37</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 4.4	Рассольник петербургский с перловой крупой и сметаной	250/10	2,30	6,81	16,79	139,66	0,00	0,05	19,81	2,87	26,30	33,30	72,43	1,02
ТТК 5.16	Котлеты мясные	100	11,87	6,39	8,35	138,30	0,04	0,06	0,96	1,05	23,98	15,87	102,04	1,41
ТТК 6.12	Рагу из овощей	180	5,58	13,32	27,45	251,95	0,14	97,18	0,00	5,26	188,26	151,60	85,66	2,57
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 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>930</b>	<b>30,93</b>	<b>37,07</b>	<b>119,08</b>	<b>935,53</b>	<b>0,33</b>	<b>105,52</b>	<b>21,71</b>	<b>12,77</b>	<b>437,19</b>	<b>416,84</b>	<b>316,70</b>	<b>9,64</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120/30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59
ТТК 7.9	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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,79</b>	<b>14,32</b>	<b>69,40</b>	<b>442,96</b>	<b>0,19</b>	<b>19,40</b>	<b>0,07</b>	<b>3,09</b>	<b>68,84</b>	<b>48,36</b>	<b>171,23</b>	<b>2,06</b>
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>1860</b>	<b>60,61</b>	<b>69,44</b>	<b>271,23</b>	<b>1956,98</b>	<b>0,74</b>	<b>142,49</b>	<b>23,21</b>	<b>22,05</b>	<b>615,78</b>	<b>623,24</b>	<b>551,10</b>	<b>16,07</b>

\*В осенне-зимний период



День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)		
			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
ТТК 1.3	Каша "Боярская" с маслом сливочным	250/5	11,02	14,10	55,34
227 [5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90
7 [5]	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20
	<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>23,28</b>	<b>24,16</b>	<b>86,72</b>
<b>Обед</b>					
ТТК 3.38	Салат картофельный с морковью и кукурузой*/	100	1,49	6,75	8,90
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,10	4,70
	<b>Среднее по группе:</b>	<b>100</b>	<b>1,30</b>	<b>6,43</b>	<b>6,80</b>
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	250/10	2,06	10,16	15,51
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	100	6,30	8,20	4,80
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	4,86	46,22
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>23,37</b>	<b>30,84</b>	<b>155,13</b>
<b>Полдник</b>					
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>6,82</b>	<b>3,22</b>	<b>75,80</b>
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>1977</b>	<b>53,47</b>	<b>58,21</b>	<b>317,64</b>

\*В осенне-зимний период



Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
392,19	0,20	8,16	0,05	3,65	244,04	339,86	65,84	3,29
57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,02
73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
657,25	0,30	12,34	0,13	3,80	467,64	560,06	87,84	5,60
102,31	0,00	0,11	2,25	3,35	23,90	38,54	94,76	1,25
79,10	0,00	20,00	0,00	3,10	17,50	32,80	17,70	0,80
90,71	0,00	10,06	1,13	3,23	20,70	35,67	56,23	1,03
162,15	0,01	0,33	33,33	2,41	33,19	34,04	48,69	1,47
118,20	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00
250,02	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
992,52	0,60	26,17	34,87	11,81	181,61	508,04	501,46	14,06
183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90
52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
359,73	0,14	5,90	0,02	1,38	56,00	117,22	58,61	1,88
2009,49	1,04	44,41	35,02	16,98	705,25	1185,32	647,91	21,53



День: четвертый

Подпись: [подпись]

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)		
			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	120/10	13,56	14,56	30,03
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90
14 [4]	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00
	Молоко пак.	200	5,80	6,40	9,40
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>21,92</b>	<b>28,31</b>	<b>70,46</b>
<b>Обед</b>					
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком*/	100	0,86	5,11	2,61
ТТК 3.6	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50
	Среднее по группе:	100	<b>0,83</b>	<b>2,61</b>	<b>2,56</b>
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	250	7,23	5,93	11,05
ТТК 5.19	Котлеты рыбные из минтая	100	14,60	8,30	9,10
339 [5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	19,08
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>32,92</b>	<b>23,58</b>	<b>110,15</b>
<b>Полдник</b>					
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	9,00	10,80	42,60
ТТК 7.12	Напиток из citrusовых	200	0,14	0,02	24,94
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,14</b>	<b>10,82</b>	<b>67,54</b>
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1840</b>	<b>63,98</b>	<b>62,71</b>	<b>248,15</b>

\*В осенне-зимний период



Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
305,50	0,08	1,57	0,07	0,40	211,93	279,57	30,76	0,99
73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
118,40	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>624,38</b>	<b>0,22</b>	<b>5,41</b>	<b>0,15</b>	<b>0,50</b>	<b>476,83</b>	<b>504,37</b>	<b>67,96</b>	<b>2,24</b>
59,81	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
<b>36,96</b>	<b>0,01</b>	<b>7,78</b>	<b>0,00</b>	<b>1,16</b>	<b>23,29</b>	<b>34,92</b>	<b>13,72</b>	<b>0,61</b>
126,63	0,25	16,00	0,00	0,75	51,00	208,75	57,50	4,00
169,50	0,00	0,10	0,60	3,30	41,50	44,30	192,60	1,00
142,85	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
<b>784,69</b>	<b>0,55</b>	<b>64,97</b>	<b>0,64</b>	<b>6,73</b>	<b>196,32</b>	<b>500,26</b>	<b>332,00</b>	<b>9,68</b>
303,60	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10
98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
402,48	0,21	2,18	0,00	5,35	17,40	97,76	39,32	2,26
<b>1811,55</b>	<b>0,97</b>	<b>72,57</b>	<b>0,78</b>	<b>12,58</b>	<b>690,55</b>	<b>1102,39</b>	<b>439,28</b>	<b>14,18</b>



День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)		
			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	120/5	13,21	12,60	2,55
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75
ТТК 3.40	Горошек зеленый консервированный*	30	0,93	0,06	1,95
	Среднее значение по группе:	30	<b>0,59</b>	<b>0,05</b>	<b>1,35</b>
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20
14 [4]	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13
416[5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>22,56</b>	<b>23,74</b>	<b>57,11</b>
<b>Обед</b>					
ТТК 3.10	Помидор соленый*/	100	1,10	0,10	3,50
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	6,00	3,60
	Среднее значение по группе:	100	<b>1,00</b>	<b>3,05</b>	<b>3,55</b>
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками на бульоне	250/15	7,72	5,45	30,32
ТТК 5.6	Паста с мясным соусом	100/180	16,66	21,40	37,18
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75
ТТК7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>32,27</b>	<b>30,86</b>	<b>140,73</b>
<b>Полдник</b>					
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120 /30	8,51	14,22	40,52
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,67</b>	<b>14,38</b>	<b>68,40</b>
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>1825</b>	<b>63,50</b>	<b>68,97</b>	<b>266,24</b>

\*В осенне-зимний период



Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
176,30	8,50	0,06	4,20	7,76	84,93	16,75	144,21	1,91
4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
<b>8,12</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>6,50</b>	<b>15,54</b>	<b>5,25</b>	<b>0,20</b>
98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
<b>532,14</b>	<b>8,72</b>	<b>21,24</b>	<b>4,26</b>	<b>9,59</b>	<b>291,24</b>	<b>262,85</b>	<b>205,20</b>	<b>4,51</b>
19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
72,00	0,00	8,20	0,00	0,30	19,00	33,90	16,00	0,70
<b>45,65</b>	<b>0,01</b>	<b>11,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>14,50</b>	<b>34,45</b>	<b>15,50</b>	<b>0,75</b>
214,03	0,02	0,25	5,68	2,71	46,22	49,80	89,36	2,32
407,40	0,40	1,82	0,00	3,07	26,56	203,08	79,14	3,36
93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
<b>981,98</b>	<b>0,55</b>	<b>14,77</b>	<b>5,68</b>	<b>7,61</b>	<b>125,48</b>	<b>404,65</b>	<b>216,46</b>	<b>9,21</b>
325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59
113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
<b>439,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,97</b>	<b>3,01</b>	<b>69,36</b>	<b>46,12</b>	<b>169,85</b>	<b>2,55</b>
<b>1953,14</b>	<b>9,46</b>	<b>36,13</b>	<b>10,91</b>	<b>20,21</b>	<b>486,08</b>	<b>713,62</b>	<b>591,51</b>	<b>16,27</b>



День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
183 [4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	13,14	16,42	49,82	399,61	0,29	0,45	0,41	132,08	197,33	290,75	528,88	9,23
	Конд. изд. пром пр-ва	60	5,28	5,46	14,94	130,02	0,14	0,63	13,14	0,22	48,90	152,04	41,18	1,07
ТТК 7.1	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	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>575</b>	<b>21,36</b>	<b>24,65</b>	<b>97,36</b>	<b>694,63</b>	<b>0,47</b>	<b>1,08</b>	<b>13,63</b>	<b>132,96</b>	<b>262,61</b>	<b>458,71</b>	<b>574,84</b>	<b>11,45</b>
<b>Обед</b>														
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком*/	100	0,86	5,11	2,61	59,81	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61
ТТК 3.27	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
	Среднее по группе:	100	0,78	5,56	2,46	63,56	0,01	50,28	0,00	2,51	22,54	34,12	13,37	0,56
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	250 /10	5,46	5,46	18,20	143,78	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30
260 [4]	Гуляш из свинины	100	6,90	19,40	12,30	251,40	0,00	0,00	1,00	3,00	20,00	22,00	129,00	2,00
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63
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>930</b>	<b>24,06</b>	<b>36,23</b>	<b>139,08</b>	<b>979,25</b>	<b>0,17</b>	<b>69,58</b>	<b>32,80</b>	<b>8,42</b>	<b>116,21</b>	<b>294,79</b>	<b>278,00</b>	<b>7,35</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120/30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,67</b>	<b>14,38</b>	<b>60,40</b>	<b>407,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,97</b>	<b>3,01</b>	<b>69,36</b>	<b>46,12</b>	<b>169,85</b>	<b>2,55</b>
	<b>Итого за 6 день</b>	<b>1855</b>	<b>54,09</b>	<b>75,26</b>	<b>296,84</b>	<b>2080,90</b>	<b>0,83</b>	<b>70,78</b>	<b>47,41</b>	<b>144,39</b>	<b>448,19</b>	<b>799,62</b>	<b>1022,68</b>	<b>21,36</b>

\*В осенне-зимний период



День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)		
			Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	120/5	13,21	12,60	2,55
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75
ТТК 3.40	Горошек зеленый консервированный*	30	0,93	0,06	1,95
	Среднее значение по группе:	30	<b>0,59</b>	<b>0,05</b>	<b>1,35</b>
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80
	Сдобное изд. пром. Пр-ва	65	2,28	5,53	18,07
416[5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>23,85</b>	<b>22,11</b>	<b>68,65</b>
<b>Обед</b>					
ТТК 3.9	Помидор свежий/	100	1,10	0,20	3,80
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли*	100	2,50	3,60	14,00
	Среднее значение по группе:	100	<b>1,80</b>	<b>1,90</b>	<b>8,90</b>
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 /10	1,82	5,06	10,87
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	100	10,60	18,70	11,10
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	180	4,75	6,12	35,37
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73
ТТК2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>25,44</b>	<b>32,83</b>	<b>125,61</b>
<b>Полдник</b>					
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>12,76</b>	<b>11,05</b>	<b>54,02</b>
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>1930</b>	<b>62,06</b>	<b>65,99</b>	<b>248,28</b>

\*В осенне-зимний период

Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
176,30	8,50	0,06	4,20	7,76	84,93	16,75	144,21	1,91
4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
<b>8,12</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>6,50</b>	<b>15,54</b>	<b>5,25</b>	<b>0,20</b>
70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
131,11	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39
118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
<b>568,84</b>	<b>8,68</b>	<b>19,64</b>	<b>4,23</b>	<b>11,09</b>	<b>290,04</b>	<b>255,95</b>	<b>202,90</b>	<b>4,18</b>
21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
98,40	0,00	8,80	0,00	4,10	16,10	23,90	9,70	0,70
<b>59,90</b>	<b>0,03</b>	<b>16,90</b>	<b>0,00</b>	<b>2,40</b>	<b>15,05</b>	<b>24,95</b>	<b>14,85</b>	<b>0,80</b>
96,28	0,00	0,01	11,89	2,48	50,39	26,74	54,10	1,24
255,10	0,34	0,00	0,00	2,30	12,70	120,40	19,70	1,40
215,57	0,22	31,16	0,00	3,17	42,55	131,98	52,63	2,00
81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
<b>899,67</b>	<b>0,71</b>	<b>48,08</b>	<b>12,79</b>	<b>11,58</b>	<b>157,37</b>	<b>410,21</b>	<b>174,79</b>	<b>8,80</b>
198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
366,86	0,14	8,48	82,50	1,61	295,30	268,34	74,91	2,49
<b>1835,37</b>	<b>9,53</b>	<b>76,21</b>	<b>99,51</b>	<b>24,28</b>	<b>742,71</b>	<b>934,50</b>	<b>452,60</b>	<b>15,46</b>



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)		
			Б	Ж	У
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	4,40	11,4	26,46
7	Сыр (порциями)	100	6,64	5,9	0,00
ТТК 0.1	Батон пшеничный	100	40	0,0	15,90
ТТК 0.14	Чай сахаром лимонном	200/7	14	0,0	15,20
	Молоко ж.	100	8,0	6,4	9,40
	Итого	200	0,38	23,8	66,96
34	Салат из овощей	100	4,0	4,5	7,70
102	Суп картофельный с горохом и сухариками на бульоне	200/15	7,2	5,4	30,32
ТТК 0.38	Теплые мясные с рисом, соусом	100/30	2,0	13,3	6,50
ТТК 0.7	Макаронные изделия вареные с маслом сливочным	100	6,62	5,4	29,93
ТТК 0.9	Компот из фруктов и ягод	100	0,28	0,1	28,88
	Фрукты (порц.)	50	1,40	0,1	14,30
ТТК 0.18	Хлеб пшеничный	100	3,07	0,1	19,73
ТТК 0.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,1	19,75
	Итого	115	1,94	29,1	157,12
ТТК 0.3	Блишечки с начинкой из мяса	150	9,00	10,1	42,60
ТТК 0.7.3	Кисель ягодный	200	0,5	0,1	30,20
	Итого	350	9,5	10,2	72,80
	Итого за день	2107	61,38	64,9	296,87

\*В осенне-зимний период

4.1. На предвыборную агитацию может быть начата после регистрации кандидата.

4.2. Вместе с группой людей вырабатывать стратегию тактику предвыборной кампании. Создать положительный имидж.

4.3. Подать жалобу, замечание по ведению предвыборной кампании в избирательную комиссию.

5. Заключительные мероприятия

5.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента утверждения.

5.2. Изменения в настоящее Положение вносятся директором школы по предложению Совета старост.



Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
238,65	0,17	0,85	0,04	0,56	131,72	207,02	62,35	1,48
71,66	0,03	0,00	0,00	0,08	2,05	27,11	18,06	0,62
73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
118,40	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>564,13</b>	<b>0,34</b>	<b>4,65</b>	<b>2,92</b>	<b>0,66</b>	<b>399,37</b>	<b>455,53</b>	<b>120,61</b>	<b>3,41</b>
76,90	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30
214,03	0,02	0,25	5,68	2,71	46,22	49,80	89,36	2,32
175,00	0,00	0,10	0,90	1,60	37,20	20,50	101,00	1,10
194,99	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
<b>1034,29</b>	<b>0,28</b>	<b>44,15</b>	<b>6,76</b>	<b>11,22</b>	<b>190,41</b>	<b>315,18</b>	<b>295,48</b>	<b>9,82</b>
303,60	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10
123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
427,26	0,20	1,10	0,00	2,73	26,20	110,82	40,86	2,48
2025,68	0,81	49,90	9,68	14,60	615,98	881,52	456,95	15,71



День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223 [4]	Запеканка из творога со сметанным соусом	120 /30	14,10	13,65	23,10	271,50	0,05	0,99	0,09	3,45	115,11	124,35	34,17	0,60
	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
14 [5]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,00	1,89	53,56	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
101 [4]	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 5.47	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,03</b>	<b>18,97</b>	<b>75,49</b>	<b>548,66</b>	<b>0,19</b>	<b>17,63</b>	<b>0,13</b>	<b>5,25</b>	<b>173,81</b>	<b>233,15</b>	<b>69,97</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*/	100	4,08	7,15	18,18	154,00	0,00	0,35	0,00	3,43	84,32	77,22	297,75	3,90
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	6,00	3,60	72,00	0,00	8,20	0,00	0,30	19,00	33,90	16,00	0,70
	Среднее значение по группе:	100	2,49	6,58	10,89	113,00	0,00	4,28	0,00	1,87	51,66	55,56	156,88	2,30
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой на бульоне	250	2,00	2,75	12,00	80,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	56,00	22,75	1,00
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	13,15	16,18	4,27	215,30	0,10	0,10	0,40	2,10	24,40	18,90	163,40	2,00
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	4,86	46,22	250,02	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	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>920</b>	<b>29,96</b>	<b>31,36</b>	<b>140,89</b>	<b>965,93</b>	<b>0,53</b>	<b>5,06</b>	<b>8,67</b>	<b>7,59</b>	<b>176,14</b>	<b>498,89</b>	<b>552,16</b>	<b>13,97</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	120 /30	8,51	14,22	40,52	325,42	0,19	0,10	0,07	2,93	55,18	40,98	165,45	1,59
ТТК 7.12	Напиток из citrusовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,65</b>	<b>14,24</b>	<b>65,46</b>	<b>424,30</b>	<b>0,20</b>	<b>2,28</b>	<b>0,07</b>	<b>5,73</b>	<b>62,08</b>	<b>44,24</b>	<b>167,27</b>	<b>1,75</b>
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>1820</b>	<b>57,64</b>	<b>64,57</b>	<b>281,83</b>	<b>1938,89</b>	<b>0,92</b>	<b>24,96</b>	<b>8,87</b>	<b>18,56</b>	<b>412,03</b>	<b>776,28</b>	<b>789,40</b>	<b>18,52</b>

\*В осенне-зимний период



День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ 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 5.53	Пудинг мясной	100	12,10	13,40	5,30	191,00	3,10	0,20	2,40	0,50	28,00	172,90	26,00	1,30
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,32	4,82	37,76	211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,61	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.20	Оладьи из п/ф с повидлом	40 /10	3,25	3,30	15,80	106,50	0,01	0,08	0,00	1,20	11,50	62,50	16,50	0,65
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>22,88</b>	<b>21,81</b>	<b>93,80</b>	<b>664,40</b>	<b>3,15</b>	<b>0,28</b>	<b>28,46</b>	<b>2,43</b>	<b>68,79</b>	<b>357,17</b>	<b>83,05</b>	<b>3,34</b>
<b>Обед</b>														
20 [4]	Салат из соленых огурцов с луком*/	100	2,40	2,68	20,98	117,64	0,02	0,00	12,90	0,17	3,94	51,87	16,97	0,35
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
	<b>Среднее значение по группе:</b>	<b>100</b>	<b>0,83</b>	<b>2,61</b>	<b>2,56</b>	<b>36,99</b>	<b>0,01</b>	<b>7,78</b>	<b>0,00</b>	<b>1,16</b>	<b>23,29</b>	<b>34,92</b>	<b>13,72</b>	<b>0,61</b>
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	250 /10	2,06	10,16	15,51	162,15	0,01	0,33	33,33	2,41	33,19	34,04	48,69	1,47
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	100 /30	14,69	13,98	3,90	200,14	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>27,23</b>	<b>32,54</b>	<b>106,22</b>	<b>827,07</b>	<b>0,28</b>	<b>45,70</b>	<b>34,79</b>	<b>7,53</b>	<b>192,01</b>	<b>338,16</b>	<b>417,41</b>	<b>7,24</b>
<b>Полдник</b>														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,09	11,60	52,30	0,05	4,80	0,00	0,30	26,00	52,80	36,40	0,60
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>6,40</b>	<b>3,32</b>	<b>65,48</b>	<b>317,67</b>	<b>0,14</b>	<b>4,82</b>	<b>0,92</b>	<b>1,28</b>	<b>54,48</b>	<b>106,04</b>	<b>59,65</b>	<b>2,46</b>
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>1872</b>	<b>56,51</b>	<b>57,67</b>	<b>265,49</b>	<b>1809,14</b>	<b>3,56</b>	<b>50,80</b>	<b>64,17</b>	<b>11,23</b>	<b>315,28</b>	<b>801,37</b>	<b>560,11</b>	<b>13,04</b>

\*В осенне-зимний период



**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	58,24	60,55	245,45	1756,73	0,47	38,62	120,74	31,39	621,51	789,18	470,43	14,76
2	60,61	69,44	271,23	1956,98	0,74	142,49	23,21	22,05	615,78	623,24	551,10	16,07
3	53,47	58,21	317,64	2009,49	1,04	44,41	35,02	16,98	705,25	1185,32	647,91	21,53
4	63,98	62,71	248,15	1811,55	0,97	72,57	0,78	12,58	690,55	1102,39	439,28	14,18
5	63,50	68,97	266,24	1953,14	9,46	36,13	10,91	20,21	486,08	713,62	591,51	16,27
6	54,09	75,26	296,84	2080,90	0,83	70,78	47,41	144,39	448,19	799,62	1022,68	21,36
7	62,06	65,99	248,28	1835,37	9,53	76,21	99,51	24,28	742,71	934,50	452,60	15,46
8	61,90	64,59	296,87	2025,68	0,81	49,90	9,68	14,60	615,98	881,52	456,95	15,71
9	57,64	64,57	281,83	1938,89	0,92	24,96	8,87	18,56	412,03	776,28	789,40	18,52
10	56,51	57,67	265,49	1809,14	3,56	50,80	64,17	11,23	315,28	801,37	560,11	13,04
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>592,01</b>	<b>647,95</b>	<b>2738,02</b>	<b>19177,87</b>	<b>28,33</b>	<b>606,85</b>	<b>420,30</b>	<b>316,27</b>	<b>5653,37</b>	<b>8607,04</b>	<b>5981,97</b>	<b>166,91</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	1140	95	60	5	-	-
2	Мука пшеничная	20	12	120	120	100	-	-	-	-
3	Крупы, бобовые	50	30	300	300	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	20	12	120	120	100	-	-	-	-
5	Картофель	188	113	1128	1128	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	1920	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1220	110	-	-	110	10
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное I кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыплята I кат. (нетто)	53	31,8	318	318	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	77	46,2	462	320	70	142	30	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1700	95	100	5	-	-
14	Творог 9%	60	36	360	360	100	-	-	-	-
15	Сыр	11,8	7,08	70,8	90	90	-	-	19,2	27
16	Сметана 15%	10	6	60	70	116	-	-	10	16
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10,8	108	108	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1 шт./ (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	240	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	90	44	-	-	-	-
22	Чай	0,4	0,24	2,4	2,4	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	12	12	100	-	-	-	-
24	Соль	7	4,2	42	42	100	-	-	-	-



## Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник 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 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.