

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор  
ОГАПОУ "Бирючанский техникум"



Е.Н. Котлярова

" 09 " август 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ООО "ОЛИМП"



Т.Н. Мелихова

" 09 " август 2025г.

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

2025г.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А,мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Суп молочный с рисом и маслом сливочным	205	3,54	6,59	14,56	131,57	0,02	0,52	31,30	0,11	107,86	95,71	17,40	0,21
ТТК 2.1	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,02	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК 3.5	Масло сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,00	27,00	0,10	2,12	2,61	0,00	0,02
376(4)	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,08	0,28
	<b>Итого</b>		<b>7,45</b>	<b>14,44</b>	<b>55,38</b>	<b>381,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,52</b>	<b>58,30</b>	<b>1,06</b>	<b>130,58</b>	<b>132,22</b>	<b>25,98</b>	<b>1,11</b>
<b>Обед</b>														
102(4)	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	58,30	2,43	36,50	13,33	36,50	0,83
ТТК 5.38	Бедро запеченое	100	19,90	18,53	0,09	254,16	0,01	0,05	0,01	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50
414(1),	Макаронные изделия отварные с морковью и зеленым горошком	180/100	7,76	5,61	45,49	282,64	0,12	3,00	1,00	1,66	37,26	96,82	78,51	1,49
ТТК 4.21	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 7.10	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.23	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>40,50</b>	<b>30,47</b>	<b>139,42</b>	<b>1035,13</b>	<b>0,26</b>	<b>3,28</b>	<b>78,61</b>	<b>8,30</b>	<b>135,94</b>	<b>243,83</b>	<b>325,89</b>	<b>6,80</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>47,95</b>	<b>44,91</b>	<b>194,80</b>	<b>1416,23</b>	<b>0,30</b>	<b>3,80</b>	<b>136,91</b>	<b>9,36</b>	<b>266,52</b>	<b>376,05</b>	<b>351,87</b>	<b>7,91</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А,мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181(4), ТТК 3.5	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	205	8,04	15,59	35,86	317,71	0,04	0,18	13,50	0,65	143,46	68,71	223,80	1,61
ТТК 2.1	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,02	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК 3.10	Сыр (порциями)	15	3,27	3,90	0,00	48,18	0,00	0,04	0,23	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
ТТК 833	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,06	15,22	62,38	0,00	1,16	0,00	0,02	7,28	8,52	4,56	0,80
	<b>Итого</b>		<b>15,30</b>	<b>21,00</b>	<b>76,78</b>	<b>559,12</b>	<b>0,06</b>	<b>1,38</b>	<b>13,74</b>	<b>1,60</b>	<b>276,40</b>	<b>174,98</b>	<b>239,43</b>	<b>3,14</b>
<b>Обед</b>														
82(4)	Борщ со сметаной	250/10	2,20	3,20	7,60	68,50	0,02	32,50	0,00	2,60	23,75	68,90	31,35	1,60
ТТК 6.11	Шницель куриный	100	24,88	8,52	8,55	210,40	0,16	0,72	0,02	1,18	30,96	183,71	80,92	3,00
ТТК 7.2, ТТК 4.8	Каша гречневая рассыпчатая и огурец соленый	180/100	9,76	5,66	41,08	255,00	0,25	5,00	0,02	0,77	37,45	221,37	145,54	5,01
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	0,00	0,02	0,01	0,00	40,00	3,44	1,68	0,10
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	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>44,30</b>	<b>18,34</b>	<b>127,37</b>	<b>854,80</b>	<b>0,56</b>	<b>38,24</b>	<b>0,05</b>	<b>5,80</b>	<b>156,66</b>	<b>584,92</b>	<b>289,99</b>	<b>12,21</b>
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>59,60</b>	<b>39,34</b>	<b>204,15</b>	<b>1413,92</b>	<b>0,62</b>	<b>39,62</b>	<b>13,78</b>	<b>7,39</b>	<b>433,06</b>	<b>759,90</b>	<b>529,42</b>	<b>15,35</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая с конфитюром	135	12,52	6,61	39,83	268,91	0,07	1,14	32,27	0,04	87,29	101,98	24,46	0,95
ТТК 2.1	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,02	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК 3.11	Фрукт	200	0,80	0,80	17,80	81,60	0,04	8,00	6,00	0,40	28,16	19,14	15,66	3,82
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	0,02	0,64	16,28	0,00	130,56	111,70	24,96	0,66
							/							
	<b>Итого</b>		<b>21,01</b>	<b>11,92</b>	<b>99,67</b>	<b>590,02</b>	<b>0,15</b>	<b>9,78</b>	<b>54,55</b>	<b>1,29</b>	<b>255,51</b>	<b>265,32</b>	<b>71,58</b>	<b>6,03</b>
<b>Обед</b>														
ТТК5.4	Суп картофельный с гречкой	250	2,00	2,75	12,00	85,75	0,00	0,00	20,63	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00
ТТК 6.10	Наггетсы	100	24,76	11,06	8,55	232,78	0,16	0,72	17,88	1,45	30,47	182,09	80,82	1,97
ТТК 7.2, ТТК 4.7	Каша пшеничная с салатом из капусты	180/100	9,45	6,84	52,54	337,98	0,26	17,98	167,25	0,88	62,48	176,22	69,30	2,26
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	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>43,57</b>	<b>21,71</b>	<b>150,39</b>	<b>1006,59</b>	<b>0,55</b>	<b>18,70</b>	<b>225,06</b>	<b>4,99</b>	<b>157,98</b>	<b>494,34</b>	<b>244,00</b>	<b>8,21</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>64,58</b>	<b>33,64</b>	<b>250,07</b>	<b>1596,61</b>	<b>0,70</b>	<b>28,48</b>	<b>279,60</b>	<b>6,28</b>	<b>413,49</b>	<b>759,66</b>	<b>315,58</b>	<b>14,24</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А,мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	205	5,86	5,67	31,12	199,05	0,06	0,52	26,70	0,53	112,46	104,01	17,20	0,39
ТТК 2.1	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,02	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК 3.13	Яйцо отварное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	0,02	0,00	62,40	0,24	19,38	66,82	4,18	0,87
ТТК 3.10	Сыр (порциями)	15	3,27	3,90	0,00	48,18	0,00	0,04	234,00	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
376(4)	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,08	0,28
	<b>Итого</b>		<b>17,72</b>	<b>15,08</b>	<b>72,06</b>	<b>494,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,56</b>	<b>323,10</b>	<b>1,70</b>	<b>268,60</b>	<b>269,98</b>	<b>34,53</b>	<b>2,27</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 5.3	Суп картофельный с пшеном	250	2,23	2,68	15,50	94,93	0,10	0,60	121,45	0,38	12,90	57,85	23,15	0,83
ТТК 6.2	Чахохбили	110	13,17	15,83	4,03	211,27	0,05	2,60	43,14	0,70	20,89	130,86	17,43	1,31
378(1), ТТК 4.5	Рис припущенный и свекла отварная	180/100	5,60	6,43	52,26	323,27	23,23	3,69	1,09	0,95	36,78	64,77	110,83	1,26
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	0,00	0,02	12,00	0,00	40,00	3,44	1,68	0,10
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	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>28,46</b>	<b>25,90</b>	<b>141,93</b>	<b>950,37</b>	<b>23,51</b>	<b>6,91</b>	<b>177,68</b>	<b>3,28</b>	<b>135,07</b>	<b>364,42</b>	<b>183,59</b>	<b>6,00</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>46,18</b>	<b>40,98</b>	<b>213,99</b>	<b>1445,27</b>	<b>23,61</b>	<b>7,47</b>	<b>500,78</b>	<b>4,97</b>	<b>403,67</b>	<b>634,40</b>	<b>218,12</b>	<b>8,26</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А,мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Вареники с картофелем и маслом сливочным	155	12,55	18,18	46,68	400,50	0,12	13,44	121,65	2,74	66,45	22,04	39,96	2,06
ТТК 4.21	Салат из моркови	100	1,15	4,49	11,04	89,17	0,04	1,92	1150,00	0,84	22,96	46,02	31,74	0,60
ТТК 2.1	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,02	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК 8.4	Чай Каркаде	200	0,06	0,00	15,34	61,60	0,00	0,00	0,02	0,00	0,52	0,00	0,06	0,04
	<b>Итого</b>		<b>17,51</b>	<b>24,12</b>	<b>98,76</b>	<b>682,12</b>	<b>0,18</b>	<b>15,36</b>	<b>1271,67</b>	<b>4,43</b>	<b>99,43</b>	<b>100,56</b>	<b>78,26</b>	<b>3,30</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 5.9	Суп лапша с курицей	250/10	8,61	7,73	25,68	206,65	0,06	1,93	164,41	1,03	4,68	84,33	16,17	1,23
ТТК 6.19	Тефтели рыбные	100	9,53	7,20	9,92	142,60	0,06	1,54	243,30	0,71	32,07	151,96	40,72	0,77
ТТК 7.1, ТТК 4.7	Картофельное пюре с салатом из капусты	180/100	5,33	6,54	32,53	238,68	0,16	18,12	174,58	0,81	87,14	127,85	49,84	1,75
ТТК 8.18	Напиток витаминный	200	0,12	0,04	15,14	61,40	0,00	3,92	0,02	0,02	3,24	4,36	2,34	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	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>30,67</b>	<b>22,46</b>	<b>127,68</b>	<b>865,82</b>	<b>0,41</b>	<b>25,51</b>	<b>582,30</b>	<b>3,81</b>	<b>151,63</b>	<b>476,00</b>	<b>139,57</b>	<b>6,73</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>48,18</b>	<b>46,58</b>	<b>226,44</b>	<b>1547,94</b>	<b>0,58</b>	<b>40,87</b>	<b>1853,97</b>	<b>8,24</b>	<b>251,05</b>	<b>576,56</b>	<b>217,83</b>	<b>10,03</b>

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А,мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181(4)	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	205	8,04	15,59	35,86	317,71	0,04	0,18	13,50	0,65	143,46	68,71	223,80	1,61
ТТК 3.16	Булочка "Ромашка"	50	3,25	3,00	25,50	142,00	0,06	0,00	9,00	2,00	15,50	44,50	6,50	0,65
376(4)	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,08	0,28
	<b>Итого</b>		<b>11,37</b>	<b>18,61</b>	<b>76,36</b>	<b>520,17</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>22,50</b>	<b>2,65</b>	<b>170,06</b>	<b>114,61</b>	<b>232,38</b>	<b>2,54</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 5.10	Рассольник	250	2,48	4,80	17,20	121,90	0,08	1,78	127,93	0,73	18,08	71,95	25,10	0,95
ТТК 5.38	Бедро запеченое	100	19,90	18,53	0,09	254,16	0,01	0,05	0,01	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50
ТТК 7.2, ТТК 4.7	Каша пшенная с салатом из капусты	180/100	9,45	10,00	52,54	337,98	0,26	17,98	167,25	0,88	62,48	176,22	69,30	2,26
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	0,00	0,02	0,01	0,00	40,00	3,44	1,68	0,10
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	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>39,29</b>	<b>34,29</b>	<b>139,97</b>	<b>1034,94</b>	<b>0,48</b>	<b>19,83</b>	<b>295,20</b>	<b>5,66</b>	<b>168,96</b>	<b>379,51</b>	<b>299,58</b>	<b>7,31</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>50,66</b>	<b>52,90</b>	<b>216,33</b>	<b>1555,11</b>	<b>0,57</b>	<b>20,01</b>	<b>317,70</b>	<b>8,31</b>	<b>339,02</b>	<b>494,12</b>	<b>531,96</b>	<b>9,84</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А,мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.10	Макароны отварные с сыром	200	10,70	9,38	38,20	279,98	0,08	0,06	46,40	1,04	0,06	136,80	14,60	1,02
ТТК 2.1	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,02	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК 3.11	Фрукт	200	0,80	0,80	17,80	81,60	0,04	8,00	6,00	0,40	28,16	19,14	15,66	3,82
ТТК 8.18	Напиток витаминный	200	0,12	0,04	15,14	61,40	0,00	3,92	0,02	0,02	3,24	4,36	2,34	0,48
	<b>Итого</b>		<b>15,37</b>	<b>11,67</b>	<b>96,84</b>	<b>553,83</b>	<b>0,14</b>	<b>11,98</b>	<b>52,42</b>	<b>2,31</b>	<b>40,96</b>	<b>192,80</b>	<b>39,10</b>	<b>5,92</b>
<b>Обед</b>														
102(4)	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	36,50	13,33	36,50	0,83
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	250	15,80	19,31	46,90	424,59	0,36	1,08	131,20	1,61	18,17	169,47	17,17	2,28
ТТК 4.8	Огурец соленый	50	0,40	0,03	0,85	5,45	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	0,00	0,02	12,00	0,00	40,00	3,44	1,68	0,10
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	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>29,14</b>	<b>25,57</b>	<b>134,43</b>	<b>899,19</b>	<b>0,50</b>	<b>3,83</b>	<b>149,03</b>	<b>5,34</b>	<b>130,67</b>	<b>305,74</b>	<b>92,85</b>	<b>6,01</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>44,51</b>	<b>37,24</b>	<b>231,27</b>	<b>1453,02</b>	<b>0,64</b>	<b>15,81</b>	<b>201,45</b>	<b>7,65</b>	<b>171,63</b>	<b>498,54</b>	<b>131,95</b>	<b>11,93</b>



День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А,мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	205	5,86	5,67	31,12	199,05	0,06	0,52	26,70	0,53	112,46	104,01	17,20	0,39
ТТК 2.1	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,02	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК 3.13	Яйцо отварное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	0,02	0,00	62,40	0,24	19,38	66,82	4,18	0,87
376(4)	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,08	0,28
	<b>Итого</b>		<b>14,45</b>	<b>11,18</b>	<b>72,06</b>	<b>446,72</b>	<b>0,10</b>	<b>0,52</b>	<b>89,10</b>	<b>1,62</b>	<b>152,44</b>	<b>204,73</b>	<b>29,96</b>	<b>2,14</b>
<b>Обед</b>														
103(4)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,00	0,11	8,25	1,43	29,20	35,58	67,58	1,13
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	100	14,42	18,87	7,66	258,15	0,15	1,19	32,69	0,81	18,57	146,69	13,47	1,59
ТТК 7.2, ТТК 4.5	Каша гречневая рассыпчатая и свекла отварная	180/100	10,24	7,25	46,68	326,75	0,24	3,65	16,57	1,31	44,14	231,59	149,00	5,04
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	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>34,71</b>	<b>30,02</b>	<b>149,10</b>	<b>1053,23</b>	<b>0,52</b>	<b>4,95</b>	<b>76,81</b>	<b>4,96</b>	<b>130,19</b>	<b>527,14</b>	<b>267,93</b>	<b>10,74</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>49,16</b>	<b>41,20</b>	<b>221,16</b>	<b>1499,95</b>	<b>0,62</b>	<b>5,47</b>	<b>165,91</b>	<b>6,58</b>	<b>282,63</b>	<b>731,87</b>	<b>297,89</b>	<b>12,88</b>

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, г	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181(4)	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,00	12,40	35,80	288,60	0,04	0,18	1,84	0,60	142,40	67,40	223,80	1,60
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,11	0,00	0,00	13,50	0,05	1,06	1,31	0,00	0,01
181(4)	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	205	8,04	15,59	35,86	317,71	0,04	0,18	15,34	0,65	143,46	68,71	223,80	1,61
ТТК 2.1	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,02	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК 3.11	Фрукт	200	0,80	0,80	17,80	81,60	0,04	8,00	6,00	0,40	28,16	19,14	15,66	3,82
416(5)	Какао с молоком	200	4,08	1,77	8,79	59,26	0,03	0,79	87,00	0,00	76,11	62,28	10,67	0,24
	<b>Итого</b>		<b>16,67</b>	<b>19,61</b>	<b>88,15</b>	<b>589,42</b>	<b>0,13</b>	<b>8,97</b>	<b>108,34</b>	<b>1,90</b>	<b>257,23</b>	<b>182,63</b>	<b>256,63</b>	<b>6,27</b>
<b>Обед</b>														
ТТК5.14	Щи со сметаной	250/10	1,99	6,32	8,33	98,16	0,00	17,25	6,42	2,28	56,99	54,22	23,03	0,77
ТТК 5.38	Плов из мяса	200	14,16	22,49	37,42	408,73	0,37	0,69	143,40	1,34	9,89	207,36	29,55	1,98
ТТК 4.21	Морковь с зеленым горошком	30	0,42	0,91	1,84	17,24	0,02	0,90	299,99	0,20	7,71	14,66	9,16	0,19
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	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>23,93</b>	<b>30,78</b>	<b>124,89</b>	<b>874,21</b>	<b>0,52</b>	<b>18,84</b>	<b>469,11</b>	<b>5,23</b>	<b>112,87</b>	<b>389,52</b>	<b>99,62</b>	<b>5,92</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>40,60</b>	<b>50,39</b>	<b>213,04</b>	<b>1463,63</b>	<b>0,64</b>	<b>27,81</b>	<b>577,45</b>	<b>7,13</b>	<b>370,10</b>	<b>572,14</b>	<b>356,25</b>	<b>12,19</b>

День: Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А,мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.5	Каша "Дружба" с маслом сливочным	205	5,84	6,19	32,26	209,03	0,10	0,54	27,58	0,17	116,86	143,31	33,80	70,01
ТТК 2.1	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,02	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК 3.5	Кондитерское изделие промышленного производства	40	1,60	12,00	29,50	242,00	1,00	2,50	108,00	1,50	18,25	63,75	262,50	4,50
ТТК 833	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,06	15,22	62,38	0,00	1,16	0,00	0,02	7,28	8,52	4,56	0,80
	<b>Итого</b>		<b>11,43</b>	<b>19,70</b>	<b>102,68</b>	<b>644,26</b>	<b>1,12</b>	<b>4,20</b>	<b>135,58</b>	<b>2,54</b>	<b>151,89</b>	<b>248,08</b>	<b>307,36</b>	<b>75,91</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 5.3	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,58	15,85	94,58	0,08	12,05	121,35	0,38	12,05	54,25	21,70	0,75
ТТК 6.12	Котлета "Мясная"	100	14,98	14,44	9,89	229,44	0,16	1,22	44,21	0,53	34,83	147,52	18,98	1,90
414(1), ТТК 4.7	Макаронные изделия отварные и салат из капусты	180/100	8,17	6,05	49,38	313,07	0,10	17,98	151,41	1,60	56,22	80,55	65,79	1,46
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	0,00	0,02	12,00	0,00	40,00	3,44	1,68	0,10
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	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>32,61</b>	<b>24,03</b>	<b>145,26</b>	<b>957,99</b>	<b>0,47</b>	<b>31,27</b>	<b>328,97</b>	<b>3,76</b>	<b>167,60</b>	<b>393,26</b>	<b>138,65</b>	<b>6,71</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>44,04</b>	<b>43,73</b>	<b>247,94</b>	<b>1602,25</b>	<b>1,58</b>	<b>35,47</b>	<b>464,55</b>	<b>6,30</b>	<b>319,49</b>	<b>641,34</b>	<b>446,01</b>	<b>82,62</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А,мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 6.48	Пельмени отварные с маслом	205	17,46	29,41	23,82	429,81	0,60	0,00	13,50	2,35	60,90	275,91	45,76	3,17
ТТК 2.1	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,02	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК 3.10	Сыр (порциями)	15	3,27	3,90	0,00	48,18	0,00	0,04	234,00	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
ТТК 8.4	Чай Каркаде	200	0,06	0,00	15,34	61,60	0,00	0,00	0,02	0,00	0,52	0,00	0,06	0,04
	<b>Итого</b>		<b>24,54</b>	<b>34,76</b>	<b>64,86</b>	<b>670,44</b>	<b>0,62</b>	<b>0,04</b>	<b>247,52</b>	<b>3,28</b>	<b>187,08</b>	<b>373,66</b>	<b>56,89</b>	<b>3,94</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 5.10	Рассольник	250	2,48	4,80	17,20	121,90	0,08	1,78	127,93	0,73	18,08	71,95	25,10	0,95
ТТК 6.44	Котлета "Рыбная"	100	11,67	4,38	9,47	123,98	0,11	0,07	16,20	0,74	31,67	159,11	34,04	0,86
378(1), ТТК 4.8	Рис припущенный с огурцом соленным	180/100	5,12	4,85	46,66	251,52	23,24	5,04	0,00	0,41	30,09	54,55	107,37	1,23
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	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>26,63</b>	<b>15,09</b>	<b>150,63</b>	<b>847,48</b>	<b>23,56</b>	<b>6,89</b>	<b>163,43</b>	<b>3,29</b>	<b>118,12</b>	<b>398,89</b>	<b>204,39</b>	<b>6,02</b>
	<b>Итого за 11 день</b>		<b>51,17</b>	<b>49,85</b>	<b>215,49</b>	<b>1517,92</b>	<b>24,17</b>	<b>6,93</b>	<b>410,95</b>	<b>6,56</b>	<b>305,20</b>	<b>772,55</b>	<b>261,28</b>	<b>9,96</b>

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А,мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173(4)	Каша молочная пшеничная	200	5,40	9,40	24,60	211,00	0,04	0,08	59,60	2,24	120,80	25,40	138,00	1,20
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,11	0,00	0,00	13,50	0,05	1,06	1,31	0,00	0,01
173(4)	Суп молочный с рисом и маслом сливочным	205	5,44	12,59	24,66	240,11	0,04	0,08	73,10	2,29	121,86	26,71	138,00	1,21
ТТК 2.1	Батон пектиновый	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,02	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК 3.10	Сыр (порциями)	20	4,36	5,20	0,00	64,24	0,00	0,06	0,31	0,10	154,88	87,00	6,09	0,17
376(4)	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,08	0,28
	<b>Итого</b>		<b>13,63</b>	<b>19,26</b>	<b>65,36</b>	<b>495,66</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>73,41</b>	<b>3,24</b>	<b>297,34</b>	<b>147,61</b>	<b>152,67</b>	<b>2,26</b>
<b>Обед</b>														
102(4)	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	5,83	2,43	36,50	13,33	36,50	0,83
ТТК 5.38	Бедро запеченое	100	19,90	18,53	0,09	254,16	0,01	0,05	0,01	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50
414(1),	Макаронные изделия отварные с морковью и зеленым горошком	180/100	7,76	5,61	45,49	282,64	0,12	3,00	1,00	1,66	37,26	96,82	78,51	1,49
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50
ТТК 2.24	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>40,50</b>	<b>30,47</b>	<b>139,42</b>	<b>1035,13</b>	<b>0,26</b>	<b>3,28</b>	<b>26,14</b>	<b>8,30</b>	<b>135,94</b>	<b>243,83</b>	<b>325,89</b>	<b>6,80</b>
	<b>Итого за 12 день</b>		<b>54,13</b>	<b>49,73</b>	<b>204,78</b>	<b>1530,79</b>	<b>0,32</b>	<b>3,42</b>	<b>99,55</b>	<b>11,54</b>	<b>433,28</b>	<b>391,44</b>	<b>478,56</b>	<b>9,07</b>

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

День недели	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	47,95	44,91	194,80	1416,23	0,30	3,80	136,91	9,36	266,52	376,05	351,87	7,91
2	59,60	39,34	204,15	1413,92	0,62	39,62	13,78	7,39	433,06	759,90	529,42	15,35
3	64,58	33,64	250,07	1596,61	0,70	28,48	279,60	6,28	413,49	759,66	315,58	14,24
4	46,18	40,98	213,99	1445,27	23,61	7,47	500,78	4,97	403,67	634,40	218,12	8,26
5	48,18	46,58	226,44	1547,94	0,58	40,87	1853,97	8,24	251,05	576,56	217,83	10,03
6	50,66	52,90	216,33	1555,11	0,57	20,01	317,70	8,31	339,02	494,12	531,96	9,84
7	44,51	37,24	231,27	1453,02	0,64	15,81	201,45	7,65	171,63	498,54	131,95	11,93
8	49,16	41,20	221,16	1499,95	0,62	5,47	165,91	6,58	282,63	731,87	297,89	12,88
9	40,60	50,39	213,04	1463,63	0,64	27,81	577,45	7,13	370,10	572,14	356,25	12,19
10	44,04	43,73	247,94	1602,25	1,58	35,47	464,55	6,30	319,49	641,34	446,01	82,62
11	51,17	49,85	215,49	1517,92	24,17	6,93	410,95	6,56	305,20	772,55	261,28	9,96
12	54,13	49,73	204,78	1530,79	0,32	3,42	99,55	11,54	433,28	391,44	478,56	9,07
<b>Всего за 12 дней</b>	<b>600,76</b>	<b>530,48</b>	<b>2639,46</b>	<b>18042,64</b>	<b>54,35</b>	<b>235,15</b>	<b>5022,60</b>	<b>90,29</b>	<b>3989,12</b>	<b>7208,53</b>	<b>4136,73</b>	<b>204,28</b>

### 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 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.