

УТВЕРЖДЕНО



Управление образования администрации муниципального
образования город Горючий Ключ

Е. А. Ефременко

СОГЛАСОВАНО



РИКАЗ ОТ _____ № _____

Директор

В. Шихеев
11.09.2023г.

Основное организованное примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования город Горючий Ключ
сезон зимне-весенний
возрастная категория от 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Липидные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe																
Завтрак																														
70	Овощи натуральные соевые (отрубы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,01	23	24	14	0,6																
ТТК 29 (289)	Рис из пшеницы	250	17,90	16,74	21,71	309,10	2,80	16,18	0,02	2,80	52,57	154,60	55,28	2,70																
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28																
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01																
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44																
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08																
	Итого:	630	23,73	21,07	67,93	550,54	2,895	19,71	0,04	3,69	105,12	254,8	92,63	5,11																
Обед																														
70	Овощи натуральные соевые (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80																
101	Суп картофельный с крушой (пшено)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,25	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87																
268	Пшеница рубленый (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44																
321	Каруста тушеная	180	3,71	5,82	16,97	135,18	0,05	30,88	0	3,12	99,8	72,25	37,16	1,45																
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (яблони яблоко/яблоня)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8																
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55																
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08																
ПР	Печенье сахарное	15	1,12	1,47	11,15	62,55	0,02	0,00	0,00	0,52	4,35	13,50	3,00	0,31																
	Итого за обед:	930	28,69	32,93	124,6	965,7	0,326	55,03	0,027	5,95	183,95	415,64	135	8,3																
Полдник																														
ТТК 30 (208)	Дышпанник с творогом	200	15,90	13,00	40,60	343,00	0,09	0,12	0,05	1,93	111,00	180,20	31,41	1,41																
ТТК 17 (382)	Какао с молоком	180	2,96	2,36	9,84	71,54	0,04	1,43	0,021	0	137	112,14	19,19	0,43																
	Итого за полдник:	380	18,86	15,36	50,44	414,54	0,13	1,55	0,071	1,93	248	292,34	50,6	1,84																

День: вторник

Поезд: первая

Сезон: зима-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
Завтрак																													
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00															
528	Каши жидкая с маслом («Гарбулес») (с маслом)	200	3,8	6,68	19,05	152	0,12	0	0,03	0,56	18,4	102,13	39,33	1,09															
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60															
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01															
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33															
*	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3															
	Итого:	575	12,14	15,63	74,49	483,5	0,226	176	0,15	2,44	87,5	258,53	80,03	5,33															
Обед																													
53	Суп из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,28	72,90	0,05	6,83	0	1,87	28,33	41,62	18,33	1,3															
96	Рисовый суп вегетарианский	250	2,01	5,09	11,97	107,25	0,09	7,50	0,00	2,30	23,40	53,20	20,80	0,85															
230	Рыба жареная (Минтай)	120	16,66	16,15	4,8	231,26	0,12	1,6	0,05	5,46	46,81	206,27	46,4	0,91															
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,8	5,04	29,46	182,9	0,12	0	0,01	0,18	13,69	101,26	35,4	1,16															
ТРК-42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25															
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55															
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,66	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08															
406	Мясо за обедом	935	31,44	31,28	126,31	914,55	0,665	16,33	0,06	10,97	163,6	498,35	152,18	7,1															
Полдник																													
406	Пирожки печеные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом, промышленного производства и индивидуальной упаковки	60	3,30	3,00	35,53	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64															
ПР	Кисло-молочный продукт (М.д.ж. 2,5%) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок») (фрукты свежие (яблоки))	200	5,40	5,00	21,60	153	0,05	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20															
	Итого за полдник:	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2															
	Итого за полдник:	360	9,1	8,4	66,93	379,8	0,14	11,93	0,05	1,52	269,4	234,4	51,7	3,04															

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Сюржкин И.М., Тутельян В.А.

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
Завтрак																													
47	Салат из кашеменной капусты	100	1,70	5,00	8,46	85,64	0,02	19,89	0,00	0,00	52,45	34,08	16,07	0,66															
ТТК 23 (258)	Мясо духовое (говядина)	200	17,17	19,02	17,72	310,74	0,11	6,30	0,00	3,70	37,77	251,11	49,52	4,20															
ТТК 22 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	10,30	46,40	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63															
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02															
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33															
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93															
	Итого за завтрак	570	23,52	32,07	65,8	641,95	0,20	126,19	0,04	5,22	127,76	349,53	86,43	6,77															
Обед																													
70	Овощи замороженные соевые (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80															
32	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	103,75	0,05	10,67	0	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22															
254	Запеканка картофельная с печенью	200	21,06	17,06	26	341,78	0,55	22,82	8,7	5,6	60,05	513,48	95,33	9,05															
389	Салат овощной, фруктовый и ягодный (яблоко, груша)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80															
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55															
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08															
	Итого за обед	835	30,24	33,36	114,21	781,39	0,735	47,09	8,7	9,43	170,32	707,68	179,7	13,5															
Полдник																													
172	Блишки печенье	50	0,18	0,17	7,86	33,69	0,01	2,3	0	0,09	8,26	5,06	4,1	1,01															
ТТК 3 (5)	Бутерброды с мясными колбасными изделиями (бюджет рубленные)	140	17,96	22,32	32,2	398,32	0,1	0	0,027	0,58	20,75	189,12	41,02	2,88															
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28															
	Итого за полдник:	396	18,21	22,51	48,04	464,39	0,11	2,33	0,027	0,67	40,11	196,98	46,52	4,17															

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
51 (ОП)*	Консервы овощные (якра кабачковая)	100	1,2	7	7,4	97	0,01	7	0	3,1	41	37	15	0,7					
ТТК 32 (231)	Поджарка из рыбы (минтай)	100	12,64	6,88	6,69	139,24	0,09	4,5	0,01	6	44,73	172,87	22,73	0,88					
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21					
ТТК 24 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	Итого:	659	22,28	20,31	82,84	602,87	0,32	34,42	0,01	10,10	160,39	384,79	94,13	4,52					
	Обед																		
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,36	0	0,35	23,98	44,53	30,38	1,08					
108	Суп картофельный с клецками* и помид	250	9,02	6,33	16,7	159,85	0,07	5,1	0,004	1,18	20,24	42,09	16,11	0,6					
ТТК 35 (220)	Сырники из творога и картофеля	240	20,16	7,48	28,64	388,52	0,14	4,62	0,08	4,32	178,08	263,64	38,40	1,40					
ТТК 33 (242)	Каша из свежих плодов (яблока)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8					
ПР	Хлеб ашеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55					
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08					
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3					
	Итого в обед:	975	36,96	13,13	121,13	931,33	0,465	79,55	0,004	7,91	287,85	457,86	127,14	5,81					
	Полдник																		
ТТК 14 (122)	Каша ячменная молочная (пшеница)	200	7,15	11,16	32,61	259,48	0,17	1,11	0,05	0,2	131,52	175,59	45,33	1,17					
ТТК 31 (248)	Компот из яблок или ягод сушеных	200	0,33	0,02	26,23	106,42	0	0,3	0	0,15	24,98	11,56	6,32	0,9					
	Итого за полдник:	400	7,48	11,18	58,84	365,9	0,17	1,41	0,05	0,35	156,5	187,15	51,65	2,07					

*ОП – Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: Дельта плюс, 2011. – 1008с.

** «Таблицы минерального состава и калорийности Российских продуктов питания» Суржихин И.М., Тугельян В.А.

Возрастная категория операторов 12 лет и старше

№ п/п	Группы по полу, наименование блока	Месяц погрузки	Плановые показатели			Затраты на электроэнергию (кВт/ч)	Варианты (Вт)							Мультипликаторы (Вт)															
			Б	Ж	У		B ₁	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
Завтрак																													
15	Сыр рассольный (популярный)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	0,03	1,32	75	5,25	0,15														
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	0,05	1,2	1,5	0	0,01														
14	Дрожжи с сахаром	200	13,87	13,76	49,99	379,28	0,12	0,17	0,08	2,34	133,20	216,27	37,73	1,70															
ТТК 49 (208)	Дрожжи с сахаром	200	3,12	2,31	13,26	86,71	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13															
ТТК 8 (379)	Кефирный напиток с молоком	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	3	0	0,4	19	16	12	2,3															
**	Фрукты свежие (груши)	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33															
EP	Хлеб изюмный	550	23,13	24,65	88,11	661,69	0,2	6,6	0,2	3,3	418,0	424,9	78,9	4,6															
Обед																													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,08	6,47	60,40	0,02	6,80	0,00	1,08	43,90	28,16	13,33	0,55															
102	Суп картофельный с бобами (густой)	250	3,49	5,26	16,52	148,25	0,12	8,25	0,00	2,45	42,67	88,10	35,57	2,05															
244	Пюре из отварной говядины	200	20,4	19,11	27,09	396	0,09	0,34	0,00	3,87	28,92	207,58	42,67	2,87															
389	Салат овощной, картофель и капуста (салат)	200	0,50	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60															
TP	Хлеб изюмный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,3	0,55															
TP	Хлеб ржаной	35	1,96	0,29	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08															
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2															
	Творог из обезжир.	225	23,96	30,84	121,57	962,31	0,463	126,29	0	9,36	170,64	451,44	139,82	9,9															
Полдник																													
209	Желе из фруктов	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00															
ТТК 45 (188 (311)*)	Сыр рассольный	200	5,95	7,61	36,6	238,61	0,15	4,35	0,08	1,48	77,6	131,6	86,267	2,04															
ТТК 16 (330)	Кефир с фрукт. вкусом (ваниль, шоколадный)	180	0,11	0,04	21,09	99,16	0,01	1,90	0,00	0,05	12,94	7,50	12,90	0,06															
	Творог из обезжир.	420	11,12	12,25	55,97	396,77	0,192	6,25	0,15	1,78	112,54	237,9	103,97	3,1															

*ОП - Средний показатель, рассчитанный по формуле: Среднее значение = среднее значение от 12 лет и старше / Количество Методов МЛТ - М. Методический 2011 - 0086

День: понедельник

Начало: втрое

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Продукты пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У	Y		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
Завтрак																													
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2															
	Фрукты свежие (яблоки)	100	12,11	10,11	3,52	153,51	0,02	8,40	5,80	3,43	33,24	239,30	17,46	5,00															
255	Печень по-строгановски	180	5,4	5,64	24,31	169,55	0,13	0	0,02	0,42	11,04	133,32	88,2	2,97															
303	Каша вязкая гречневая	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20															
ПП	Компьютерный продукт (Кефир и д.ж. 2,5%)	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44															
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93															
ПП	Хлеб ржаной	620	28,35	21,8	79,65	633,95	0,33	19,80	5,86	4,84	316,38	630,22	163,36	11,74															
	Итого:																												
Обед																													
*	Горох ошпаренный отварной (консервированный)	100	2,56	0,17	6,5	37,77	0,1	3,3	0	0,17	16,67	51,66	16,66	0,66															
81	Борщ	250	1,60	4,85	8,56	91,25	0,03	10,92	0,00	2,37	52,52	46,10	23,12	1,10															
279	Тертленг 2-й вареный	130	13,11	17,30	15,00	268,14	0,08	0,00	0,00	0,08	20,38	53,43	18,20	1,08															
ТТК 52 (204)	Макаронны отварные с сыром	190	9,5	8,16	38,57	265,72	0,08	0,2	0,09	0,1	280,44	191,96	19,24	1,16															
ТТК 33 (342)	Ковбелл из свежих телятин (заготовка черная замороженная)	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8															
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55															
ПП	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,03	37,10	8,75	1,08															
**	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3															
	Итого за обед:	1000	33,35	35,76	149,06	1014,98	0,421	34,82	6,09	4,08	420,56	443,75	118,47	8,73															
Полдник																													
ТТК 46 (15)	Бульбурда с мясными бульонами и картофелем (котлеты рубленные на телят)	160	16,75	13,76	28,99	366,94	0,13	2,84	0,06	1,12	52,77	198,55	36,75	2,92															
ПП	Сок натуральнй промышленного производства в индивидуальной упаковке (апельсин)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7															
Итого за полдник:		360	18	14	52	404	0	18	0	2	87	235	49	4															

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Сурхин И.М., Тутельян В.А.

** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Сурхин И.М., Тутельян В.А.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		B ₁	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
Завтрак																													
66	Салат из моркови с маслом	100	1,25	0,13	22,27	95,30	0,05	4,01	0,00	0,35	31,70	56,02	33,36	0,91															
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,51	9,95	31,03	231,71	0,05	1,10	0,05	0,20	123,90	131,56	28,68	0,44															
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,30	3,00	35,55	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64															
ТТК 9 (382)	Каша с молоком	200	3,29	2,52	10,94	79,60	0,05	1,59	0,024	0	152,22	124,6	21,33	0,48															
ГПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33															
	Итого:	590	14,57	15,84	114,17	653,21	0,23	6,83	0,08	2,26	326,12	373,68	105,97	2,80															
Обед																													
70	Овощи варенные соевые (отрубы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,12	23	24	14	0,6															
99	Суп из овощей	250	1,58	4,99	9,15	95,25	0,01	8,56	0,05	0,03	12,71	10,60	4,15	0,17															
235	Щи постные рыбный наварный	110	13,08	14,47	8,65	217,15	0,05	3,8	0,05	5,44	59,05	202,83	35,66	2,91															
212	Щи со свеклой	180	3,67	5,75	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21															
357	Каша из пшеницы	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,006	48,8	0	0,3	15,7	6,3	2,32	0,27															
ГПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44															
ГПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55															
Итого за обед:															920	24,37	28,69	114,36	81,44	0,327	86,45	0,1	7,065	175,52	435,45	115,13	7,15		
Подник																													
148	Котлеты картофельные (с маслом сливочным)	200	6,16	8,92	35,76	270	1,02	43,48	16,55	10,73	114,36	978,07	181,59	17,24															
ТТК 34 (342)	Конфит из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8															
	Итого за подник:	380	6,3	9,06	58,85	372,18	1,04	48,88	16,55	10,73	126,36	982,07	185,59	18,04															

День: среда

год: 2019

Месяц: январь

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80				
	Капуста тушеная с мясом	200	20,68	22,4	8,65	318,92	0,08	28,89	0,07	2,54	81,91	230,71	48	3,64				
ТТК 10 (54-106)*	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36				
ТТК 24 (377)	Сыр российский (горшеники)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15				
15	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,35	2,90	9,00	2,00	0,21				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,38	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775				
ПР	Итого:	575	29,5	28,39	54,07	596,3	0,156	40,62	0,1	3,605	253,66	406,71	88,8	6,265				
	Обед																	
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,00	8,27	92,80	0,02	6,5	0	0,02	35,45	40,62	20,68	1,32				
92	Шоколад какао с карамелью	250	1,64	4,91	6,27	81,5	0,05	11,07	0	2,36	47,32	44,27	20,42	0,77				
252	Конфеты Raffaello (шоколад)	100	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44				
303	Капша вякая (персидка)	180	3,61	4,99	21,83	146,67	0,04	0	0,02	0,49	16,06	125,8	15,36	7,03				
319	Сок апельсиновый, фруктовый и яблочный (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55				
	Итого за обед:	920	28,59	8,74	118,53	958,25	0,31	25,57	0,047	5,63	173,39	497,51	133,28	14,06				
	Полдник																	
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3				
3	Бутерброды с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,81	0,12	0,13	0,09	1,13	289,65	245,25	39,75	1,83				
ТТК 39 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,08	12,02	78,04	0,036	1,17	0,018	0	113,16	81	12,6	0,117				
	Итого за полдник:	355	12,41	14,73	42,36	356,85	0,196	61,3	0,108	1,33	436,81	349,25	65,35	2,247				

* Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Сурякин И.М., Тугельян В.А.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe																
Завтрак																														
*	Фрукты свежие (яблоки)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72	0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36																
ТТК 26 (224)	Запеканка из творога с морковью со сухим молоком	200	20,27	19,73	37,51	408,69	0,12	1,6	0,08	3,16	343	351,6	53,9	1,3																
ТТК 25 (378)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40																
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55																
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775																
	Итого:	565	25,92	21,99	86,41	649,77	0,253	73,9	0,08	4,275	434,05	474,2	98,25	3,385																
Обед																														
70	Овощи натуральные соевые (отруды)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,12	23	24	14	0,6																
ТТК 47 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,20	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87																
ТТК 26 36 (878)	Котлеты отбивные из птицы	120	15,56	23,6	9,47	212,52	0,09	0,93	0,04	2,13	69,60	129,60	36,00	2,12																
140	Салат, тушеный в соусе	180	3,82	6,47	20,06	153,75	0,04	2,25	0,03	3,48	73,61	84,34	32,72	2,38																
ТТК 42 (319)	Каша от из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25																
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55																
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,39	80,46	0,04	0,07	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08																
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2																
	Итого в обед:	635	28,66	34,02	124,81	913,92	0,333	25,18	0,07	8,31	260,28	400,91	145,74	11,05																
Полдник																														
209	Фаршированные рыбные	170	12,80	9,42	8,94	171,74	0,10	0,50	0,06	0,55	46,87	176,79	38,99	1,06																
310	Картофель отварной	200	3,80	5,74	30,67	189,54	0,20	28,00	0,00	0,27	19,51	106,29	12,42	1,53																
ТТК 26 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28																
	Итого за полдник:	376	16,67	15,18	47,59	393,66	0,3	28,53	0,06	0,82	77,43	285,88	52,81	2,87																

* «Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Дата: 14.03.2011

Инициалы: Вропан

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

14.33 9.17778 0.35556

141.3555556 0.0889 1.4444 0.0444

6 82.533 182.11 32.311 1.5778

№ п/п	Имя и фамилия, наименование группы	Масса продукта, г	Элементы питания			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав					Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
45	Салат из свежих овощей и зелени	100	1.31	5.08	6.47	60.40	0.02	6.80	0.00	1.08	43.50	28.16	13.33	0.55		
	Консерв из бананов и яблок	100	12.9	8.26	0.32	127.22	0.08	1.3	0.04	5.4	74.28	163.9	29.08	1.42		
ТТК 12 (224)	(листья)	180	3.67	5.76	24.53	164.64	0.15	21.79	0.00	0.21	44.36	103.92	33.30	1.21		
312	Пюре из картофеля	200	0.60	0.40	32.60	136.40	0.04	4.00	0.00	0.40	40.00	24.00	18.00	0.80		
389	Сок апельсиновый, фреш и прочие (банановый)	30	2.22	0.24	14.4	64.2	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33		
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25	0.715		
ТТК	Хлеб ржаной	630	21.82	19.96	98.2	598.84	0.345	33.89	0.04	7.705	214.79	372.58	109.86	5.085		
	Итого за завтрак:															
Обед																
SE (OIT)*	Консерв из овощей (картофель)	100	1.2	7	7.4	97	0.01	7	0	3.1	41	37	15	0.7		
116	Суп с курицей и картофелем	250	0.70	4.75	1.89	53.11	0.01	1.47	0.00	2.25	21.27	5.17	0.27	0.22		
211	Омлет с сыром	200	23.85	27.23	3.39	354.15	0.13	0.42	0.49	1.09	348.67	416.32	29.09	3.65		
ТТК 33 (342)	Консерв из овощей (капуста)	200	0.32	0.08	28.2	114.8	0.02	5.4	0	0	12	4	4	0.8		
ТТК	Салат овощной	50	3.7	0.4	24	107.00	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.05	0.00	0.00	0.45	11.50	53.00	12.50	1.55		
ТТК	Консерв из овощей (картофель)	30	0.00	0.00	23.80	96.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	1.00	0.10		
	Итого за обед:	870	32.04	39.9	108.44	914.62	0.269	14.29	0.49	7.54	446.94	558.99	78.36	7.57		
Полдник																
ТТК (OIT)**	Консерв из овощей (картофель)	200	14.4	12.81	20.4	234.49	0.09	20.57	0.04	12.27	84.27	189.20	47.87	1.80		
ТТК 34 (342)	Пюре из овощей (картофель)	180	0.46	0.16	25.95	107.16	0.01	4.86	0	0	10.8	3.6	3.6	0.72		
ТТК	Хлеб пшеничный	30	1.48	0.16	5.6	42.80	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22		
	Итого за полдник:	480	16.34	13.13	56.95	404.45	0.12	25.43	0.04	12.53	99.67	210.2	58.07	2.74		

Организация: ООО "Сибирский биофармацевтический завод". Адрес: Новосибирская область, г. Новосибирск, ул. Академика Лавренко, д. 100. Контакт: +7 (383) 333-3333. Сайт: www.sibbiofarm.ru

Дата: 14.03.2011

энергетическая ценность (ккал)		Б	Ж	У	
пищевые вещества (г)		Б	Ж	У	
Итого за период всего:	134,74	135,46	539,78	3 946,68	
Среднее значение за 10 дней	13,47	13,55	53,98	394,67	
Соотношение:	1	1	4		
выполнение от суточной нормы, %	14,87	14,72	14,09	14,51	

ПОЛДНИК

энергетическая ценность (ккал)		Б	Ж	У	
пищевые вещества (г)		Б	Ж	У	
Итого за период всего:	308,40	317,95	1 243,65	9 099,85	
Среднее значение за 10 дней	30,84	31,80	124,37	909,99	
Соотношение:	1	1	4		
выполнение от суточной нормы, %	34,27	34,56	32,47	33,46	

ОБЕД

энергетическая ценность (ккал)		Б	Ж	У	
пищевые вещества (г)		Б	Ж	У	
Итого за период всего:	224,96	221,71	801,67	6 063,62	
Среднее значение за 10 дней	22,50	22,17	80,17	606,36	
Соотношение:	1	1	4		
выполнение от суточной нормы, %	25,00	24,10	20,93	22,29	

ЗАВТРАК

энергетическая ценность (ккал)		Б	Ж	У	
пищевые вещества (г)		Б	Ж	У	
Итого за период всего:	90,00	92,00	383,00	2720	
Среднее значение за 10 дней	66,81	67,51	258,51	1911,015	
Соотношение за период:	1	1	4		
выполнение от суточной нормы за период, %	74,23	73,38	67,50	70,26	

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ