

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель управления Роспотребнадзора  
по Белгородской области

\_\_\_\_\_ Е.Е. Оглезнева

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Фабрика Социального  
питания»

\_\_\_\_\_ Д.С. Семикопенко

**СОГЛАСОВАНО:**

\_\_\_\_\_

**Примерное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений Белгородского района:  
МОУ "РАЗУМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 "Вектор успеха" на осенне-зимний период для  
возраста обучающихся  
от 11 лет и старше**

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
<b>390</b>	<b>Каша гречневая вязкая с молоком</b>	<b>200</b>	7,4	5,6	35,2	220,8	0,2	0,0	4,0	1,6	40,0	144,0	98,0	3,2
ТТК	Кекс с изюмом	50	0,7	0,8	19,8	91,0	0,0	0,0	0,6	0,0	3,8	9,0	3,2	0,4
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	<b>Итого</b>		<b>15,5</b>	<b>13,1</b>	<b>98,4</b>	<b>582,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,7</b>	<b>4,6</b>	<b>1,6</b>	<b>294,2</b>	<b>356,0</b>	<b>136,7</b>	<b>4,9</b>
Обед														
<b>50</b>	<b>Икра овощная</b>	<b>100</b>	1,3	2,2	4,5	42,5	0,0	4,7	0,0	1,7	27,3	24,7	10,0	0,5
ТТК	Помидор свежий (порц.)	100	1,2	0,2	3,8	22,0	0,0	17,5	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,8
	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>1,3</b>	<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>32,3</b>	<b>0,0</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>20,7</b>	<b>25,4</b>	<b>15,0</b>	<b>0,7</b>
<b>81</b>	<b>Борщ со свежей капустой</b>	<b>250</b>	2,0	2,5	23,4	124,3	0,0	9,0	0,0	0,8	50,0	195,0	43,0	0,8
ТТК	Суп из овощей с пшеном	250	2,6	5,0	16,7	122,2	0,1	10,1	0,0	1,6	34,9	49,3	20,8	0,8
	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>2,3</b>	<b>3,8</b>	<b>20,1</b>	<b>123,3</b>	<b>0,1</b>	<b>9,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>42,5</b>	<b>122,2</b>	<b>31,9</b>	<b>0,8</b>
ТТК	Бедро куриное отварное с маслом	100/5	28,8	16,0	0,5	261,2	0,0	2,3	0,1	1,0	52,5	156,6	19,0	1,8
ТТК	Бедро куриное запеченное с маслом	100/5	28,0	16,5	0,1	260,9	0,1	2,8	0,1	2,3	56,5	193,6	24,9	2,3
	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>28,4</b>	<b>16,3</b>	<b>0,3</b>	<b>261,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>54,5</b>	<b>175,1</b>	<b>22,0</b>	<b>2,1</b>
<b>414</b>	<b>Макароньы отварные с маслом</b>	<b>180/5</b>	9,5	18,6	28,1	317,8	0,2	0,0	0,0	3,6	21,4	60,8	14,4	1,4
ТТК	Макароньы с овощами	180	7,1	8,2	24,1	198,2	0,1	3,2	0,0	3,7	23,3	61,1	20,4	1,6

	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	8,3	13,4	26,1	258,0	0,2	1,6	0,0	3,7	22,4	61,0	17,4	1,5
ТТК	Компот из ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	Фрукт порц. (яблоко)	150	0,6	0,6	4,5	25,8	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого</b>		<b>44,7</b>	<b>35,8</b>	<b>98,9</b>	<b>898,6</b>	<b>0,7</b>	<b>66,7</b>	<b>0,2</b>	<b>8,9</b>	<b>181,6</b>	<b>438,4</b>	<b>111,2</b>	<b>9,2</b>
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	0,8	12,1	12,0	160,1	0,0	0,7	0,03	0,6	39,8	86,9	44,2	0,9
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	21,22	86,51	0,20	26,75	0,06	0,80	7,45	5,74	4,42	0,31
	<b>Итого</b>		<b>1,0</b>	<b>12,2</b>	<b>33,2</b>	<b>246,6</b>	<b>0,2</b>	<b>27,5</b>	<b>0,09</b>	<b>1,4</b>	<b>47,3</b>	<b>92,6</b>	<b>48,6</b>	<b>1,2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>61,2</b>	<b>61,1</b>	<b>230,5</b>	<b>1727,4</b>	<b>1,2</b>	<b>96,9</b>	<b>4,89</b>	<b>11,9</b>	<b>523,1</b>	<b>887</b>	<b>296,5</b>	<b>15,3</b>

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
<b>390</b>	<b>Каша манная молочная с маслом и сахаром</b>	<b>200/7/7</b>	8,1	8,5	38,5	262,9	0,1	0,8	0,1	0,5	102,1	79,5	8,4	0,3
	<b>Сыр порц.</b>	<b>20</b>	5,1	5,2	0,0	68,6	0,01	0,1	46	0,1	10	118	10	0,2
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
<b>ТТК</b>	<b>Батон пектиновый</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	<b>Мед</b>	<b>10</b>	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	<b>Итого</b>		<b>20,6</b>	<b>20,4</b>	<b>81,9</b>	<b>601,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>46,1</b>	<b>0,6</b>	<b>362,5</b>	<b>400,5</b>	<b>53,9</b>	<b>1,8</b>
Обед														
<b>52</b>	<b>Салат из свеклы с маслом растительным</b>	<b>100</b>	2,2	8,0	19,2	158,0	0,0	18,3	0,0	0,5	60,3	43,3	36,7	1,7
<b>ТТК</b>	<b>Салат из капусты с огурцом</b>	<b>100</b>	1,0	3,3	3,3	49,3	0,0	21,5	0,0	2,7	29,0	24,0	13,8	0,5
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>1,6</b>	<b>5,7</b>	<b>11,3</b>	<b>103,7</b>	<b>0,0</b>	<b>19,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>44,7</b>	<b>33,7</b>	<b>25,3</b>	<b>1,1</b>
<b>ТТК</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>	4,3	3,0	15,0	106,9	0,1	6,4	0,0	4,4	36,3	99,0	30,4	2,4
<b>97</b>	<b>Суп картофельный</b>	<b>250</b>	4,3	2,6	21,8	127,8	0,1	12,0	0,0	1,3	30,5	77,7	31,4	1,2
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>4,3</b>	<b>2,8</b>	<b>18,4</b>	<b>117,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>	<b>33,4</b>	<b>88,4</b>	<b>30,9</b>	<b>1,8</b>
<b>ТТК</b>	<b>Колобки мясные с сыром</b>	<b>100</b>	21,1	18,1	8,1	279,7	0,1	1,1	0,1	1,5	24,0	136,0	17,8	1,6
<b>ТТК</b>	<b>Котлеты «Нежные»</b>	<b>100</b>	10,8	9,5	5,4	150,3	0,1	1,1	0,1	1,5	24,0	136,0	17,8	1,6
<b>ТТК</b>	<b>Тефтели с соусом</b>	<b>100/30</b>	24,1	20,0	9,0	312,5	0,1	1,0	47,3	1,4	51,9	125,3	30,0	1,3
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>18,7</b>	<b>15,9</b>	<b>7,5</b>	<b>247,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>15,8</b>	<b>1,5</b>	<b>33,3</b>	<b>132,4</b>	<b>21,9</b>	<b>1,5</b>

ТТК	Овощной гарнир	180	2,9	2,5	31,3	159,3	0,1	4,5	28,8	0,8	50,2	90,2	58,5	1,2
317	Овощи в молочном соусе	180	1,7	1,5	24,2	117,1	0,1	14,9	0,0	0,4	76,6	93,7	38,2	1,1
315	Капуста брокколи отварная с маслом	180	2,6	2,1	14,2	86,1	0,0	115,2	0,0	0,6	47,3	91,7	28,3	2,8
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	-	2,4	2,0	23,2	120,8	0,1	44,9	9,6	0,6	58,0	91,9	41,7	1,7
859	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	Фрукты (порц.) банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого</b>		<b>32,2</b>	<b>27,3</b>	<b>123,3</b>	<b>872,7</b>	<b>0,4</b>	<b>89,1</b>	<b>25,4</b>	<b>7,1</b>	<b>193,4</b>	<b>408,9</b>	<b>170,8</b>	<b>8,0</b>
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	70	8,3	12,1	12,0	190,1	0,0	0,6	0,0	0,5	31,8	69,5	35,4	0,7
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>8,5</b>	<b>12,2</b>	<b>27,0</b>	<b>253,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>36,8</b>	<b>77,7</b>	<b>39,8</b>	<b>1,5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>61,3</b>	<b>59,9</b>	<b>232,2</b>	<b>1727,7</b>	<b>0,6</b>	<b>93,4</b>	<b>71,5</b>	<b>8,2</b>	<b>592,7</b>	<b>887,1</b>	<b>264,5</b>	<b>11,3</b>

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	21,7	6,7	16,7	213,6	0,1	0,7	0,1	107,7	92,0	16,1	0,4	3,9
ТТК	Блинчик с начинкой п/ф	50	3,4	3,6	21,8	137,0	0,0	0,0	0,0	0,0	46,6	47,4	7,6	0,3
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	<b>Итого</b>		<b>32,5</b>	<b>17,0</b>	<b>81,9</b>	<b>621,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>107,7</b>	<b>389,0</b>	<b>266,5</b>	<b>43,5</b>	<b>5,5</b>
Обед														
ТТК	Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,0	10,0	0,0	0,0	23,0	42,0	8,3	0,7
ТТК	Салат из моркови с зеленым горошком	100	0,2	0,2	11,5	48,6	0,0	3,3	0,0	13,3	25,8	52,8	36,0	0,7
	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>31,4</b>	<b>0,0</b>	<b>6,7</b>	<b>0,0</b>	<b>6,7</b>	<b>24,4</b>	<b>47,4</b>	<b>22,2</b>	<b>0,7</b>
ТТК	Рассольник Петербургский со сметаной	250/10	2,5	6,6	16,4	135,1	0,1	7,4	0,0	4,5	40,9	83,9	28,4	1,1
ТТК	Солянка Школьная	250	6,1	6,6	15,0	143,8	0,1	6,4	0,0	0,3	20,4	83,5	23,0	1,6
	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>4,3</b>	<b>6,6</b>	<b>15,7</b>	<b>139,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>30,7</b>	<b>83,7</b>	<b>25,7</b>	<b>1,4</b>
244	Плов из отварной говядины	100/180	11,5	16,4	20,1	274	16,4	20,1	0,0	3,5	26,4	189,5	39,0	2,7
260	Гуляш из говядины	100/60	11,9	22,9	4,3	290,1	0,0	0,4	0,0	0,7	13,0	235,2	30,5	3,4
ТТК	Котлеты «Мясные»	100	19,1	13,6	9,1	235,2	0,1	1,1	0,0	1,5	24,0	136,0	17,8	1,6
	<i>Среднее значение по группе</i>	-	<b>14,2</b>	<b>17,6</b>	<b>11,2</b>	<b>266,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,9</b>	<b>21,1</b>	<b>186,9</b>	<b>29,1</b>	<b>2,6</b>

	<i>блюдо:</i>													
<b>302</b>	<b>Каша гречневая с маслом</b>	<b>180</b>	9,0	7,6	48,8	299,5	0,1	1,0	0,0	1,1	61,4	215,6	151,8	4,6
<b>302</b>	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	<b>180</b>	5,0	6,1	30,2	196,2	0,1	0,0	0,0	1,4	25,2	100,8	37,8	1,3
	<i>Среднее значение по группе</i>													
	<i>блюдо:</i>	<b>-</b>	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>34,1</b>	<b>212,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>18,9</b>	<b>51,0</b>	<b>15,0</b>	<b>1,3</b>
<b>1008</b>	<b>Напиток лимонный</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	21,2	86,5	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	2,6	0,5	13,4	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>847</b>	<b>Фрукты (порц.) яблоко</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>29,9</b>	<b>31,7</b>	<b>120,4</b>	<b>893,2</b>	<b>0,5</b>	<b>52,6</b>	<b>0,1</b>	<b>15,1</b>	<b>132,6</b>	<b>431,2</b>	<b>115,2</b>	<b>9,2</b>
Полдник														
	<b>Сдобное булочное изделие пром. производства</b>	<b>50</b>	0,8	12,1	12,0	160,1	0,0	0,7	0,03	0,6	39,8	86,9	44,2	0,9
<b>ТТК</b>	<b>Компот из ягод с/м</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
	<b>Итого</b>		<b>1,0</b>	<b>12,2</b>	<b>34,2</b>	<b>252,9</b>	<b>0,2</b>	<b>27,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>47,3</b>	<b>92,6</b>	<b>48,6</b>	<b>1,2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>63,4</b>	<b>60,9</b>	<b>236,5</b>	<b>1767,1</b>	<b>0,9</b>	<b>83,5</b>	<b>0,3</b>	<b>124,2</b>	<b>568,9</b>	<b>790,3</b>	<b>207,3</b>	<b>15,9</b>

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
<b>390</b>	<b>Каша овсяная молочная с сахаром</b>	<b>200/7</b>	12,4	7,3	43,2	288,1	0,1	3,5	0,0	1,5	28,1	133,3	53,3	1,7
<b>ТТК</b>	<b>Сырник с повидлом</b>	<b>45/5</b>	3,2	5,6	11,0	107,2	0,0	0,1	0,1	0,2	39,9	54,3	5,9	0,2
<b>944</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200/7</b>	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
<b>ТТК</b>	<b>Батон пектиновый</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
<b>ТТК</b>	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
<b>ТТК</b>	<b>Мед</b>	<b>10</b>	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	<b>Итого</b>		<b>23,0</b>	<b>19,6</b>	<b>97,6</b>	<b>665,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>318,4</b>	<b>390,6</b>	<b>94,7</b>	<b>3,2</b>
Обед														
<b>21</b>	<b>Салат из соленых огурцов с луком репчатым</b>	<b>100</b>	1,2	0,8	3,5	26,0	0,2	5,5	0,0	0,5	31,7	31,0	17,8	0,8
<b>ТТК</b>	<b>Салат из помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	1,1	1,3	3,4	30,0	0,0	22,5	0,0	2,6	30,0	22,9	12,5	0,5
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,5</b>	<b>28,0</b>	<b>0,1</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>30,9</b>	<b>27,0</b>	<b>15,2</b>	<b>0,7</b>
<b>186</b>	<b>Щи</b>	<b>250</b>	9,6	1,2	10,5	63,2	0,0	15,4	49,6	0,5	59,1	100,6	26,0	1,1
<b>ТТК</b>	<b>Борщ со сметаной</b>	<b>250/10</b>	1,3	5,6	12,3	104,8	0,1	8,1	0,0	1,3	27,9	39,4	16,6	0,6
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>5,5</b>	<b>3,4</b>	<b>11,4</b>	<b>84,0</b>	<b>0,1</b>	<b>11,8</b>	<b>24,8</b>	<b>0,9</b>	<b>43,5</b>	<b>70,0</b>	<b>21,3</b>	<b>0,9</b>
<b>ТТК</b>	<b>Колбаски рыбные с сыром</b>	<b>100</b>	17,5	10,1	19,4	238,5	0,0	2,8	0,1	0,9	56,5	153,1	24,9	2,3
<b>ТТК</b>	<b>Наггетсы рыбные НОВЫЕ</b>	<b>100</b>	21,1	21,8	16,8	377,8	0,1	0,9	0,1	4,8	68,8	174,5	38,5	1,4

<b>ТТК</b>	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>100</b>	13,1	6,4	3,5	123,9	0,1	0,9	0,1	4,8	68,8	174,5	38,5	1,4
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>17,2</b>	<b>12,8</b>	<b>13,2</b>	<b>246,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>64,7</b>	<b>167,4</b>	<b>34,0</b>	<b>1,7</b>
<b>414</b>	<b>Макароны отварные с маслом</b>	<b>180/5</b>	9,5	18,6	28,1	317,8	0,2	0,0	0,0	3,6	21,4	60,8	14,4	1,4
<b>ТТК</b>	<b>Макароны с овощами</b>	<b>180</b>	7,1	8,2	24,1	198,2	0,1	3,2	0,0	3,7	23,3	61,1	20,4	1,6
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>8,3</b>	<b>13,4</b>	<b>26,1</b>	<b>258,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>3,7</b>	<b>22,4</b>	<b>61,0</b>	<b>17,4</b>	<b>1,5</b>
<b>859</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>200</b>	0,20	0,10	21,22	86,51	0,20	26,75	0,06	0,80	7,45	5,74	4,42	0,31
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>847</b>	<b>Фрукты порц. (груша)</b>	<b>100</b>	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	<b>Итого</b>		<b>36,4</b>	<b>31,5</b>	<b>107,2</b>	<b>855,5</b>	<b>0,8</b>	<b>60,7</b>	<b>25,0</b>	<b>10,9</b>	<b>198,0</b>	<b>379,6</b>	<b>111,3</b>	<b>7,9</b>
Полдник														
	<b>Сдобное булочное изделие пром. производства</b>	<b>40</b>	0,8	10,1	15,0	154,1	0,0	0,4	0,03	0,6	28,2	74,9	35,1	0,9
<b>867</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8
	<b>Итого</b>		<b>0,9</b>	<b>10,1</b>	<b>35,4</b>	<b>236,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>34,2</b>	<b>76,9</b>	<b>37,1</b>	<b>1,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>60,3</b>	<b>61,2</b>	<b>240,2</b>	<b>1757,3</b>	<b>1,0</b>	<b>71,4</b>	<b>25,1</b>	<b>13,3</b>	<b>550,6</b>	<b>847,1</b>	<b>243,1</b>	<b>12,8</b>

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
<b>415</b>	<b>Макароны с сыром</b>	<b>200/10</b>	9,6	7,9	52,7	320,3	0,3	2,7	0,7	1,9	208,0	196,4	36,9	2,0
<b>ТТК</b>	<b>Булочка Сдобная</b>	<b>70</b>	2,1	3,8	20,5	124,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
<b>945</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
<b>ТТК</b>	<b>Батон пектиновый</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	<b>Мед</b>	<b>10</b>	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	5,8	6,4	9,4	121,8	0,08	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	<b>Итого</b>		<b>20,3</b>	<b>19,9</b>	<b>118,0</b>	<b>738,3</b>	<b>0,4</b>	<b>5,9</b>	<b>0,7</b>	<b>1,9</b>	<b>543,6</b>	<b>480,1</b>	<b>94,6</b>	<b>3,4</b>
Обед														
<b>ТТК</b>	<b>Салат из свеклы</b>	<b>100</b>	2,2	8,0	19,2	158,0	0,0	18,3	0,0	0,5	60,3	43,3	36,7	1,7
<b>ТТК</b>	<b>Салат из капусты с огурцом и перцем</b>	<b>100</b>	1,3	0,8	3,8	28,2	0,0	11,0	0,0	0,3	36,2	26,0	22,0	1,0
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>1,8</b>	<b>4,4</b>	<b>11,5</b>	<b>93,1</b>	<b>0,0</b>	<b>14,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>48,3</b>	<b>34,7</b>	<b>29,4</b>	<b>1,4</b>
<b>ТТК</b>	<b>Уха с фрикадельками</b>	<b>250/20</b>	13,4	10,9	5,1	172,1	0,1	6,6	2,9	1,6	43,875	200,6	39,3	2,1
<b>ТТК</b>	<b>Суп картофельный с гречневой крупой</b>	<b>250</b>	2,11	3,38	12,85	92,7	0,09	5,31	0	10,49	22,09	64,44	33,98	1,18
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>7,8</b>	<b>7,1</b>	<b>9,0</b>	<b>132,4</b>	<b>0,1</b>	<b>6,0</b>	<b>1,5</b>	<b>6,0</b>	<b>33,0</b>	<b>132,5</b>	<b>36,6</b>	<b>1,6</b>
<b>ТТК</b>	<b>Наггетсы куриные</b>	<b>100</b>	14,4	9,9	3,9	161,9	0,0	3,1	0,1	1,0	63,6	172,3	28,0	2,5
<b>ТТК</b>	<b>Филе куриное, тушенное в сметане</b>	<b>100/30</b>	24,5	21,5	5,4	322,0	0,0	2,1	0,1	1,0	50,4	154,8	18,8	1,8
<b>ТТК</b>	<b>Котлеты куриные</b>	<b>100</b>	19,8	16,5	5,4	249,3	0,1	1,1	0,1	1,5	24,0	136,0	17,8	1,6
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>19,6</b>	<b>16,0</b>	<b>4,9</b>	<b>244,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>46,0</b>	<b>154,4</b>	<b>21,5</b>	<b>2,0</b>

<b>472</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	4,1	4,7	30,5	180,7	0,1	6,5	0,0	0,2	40,3	96,0	35,4	1,4
<b>306</b>	<b>Фасоль стручковая отварная</b>	<b>180</b>	13,8	1,8	25,4	173,0	0,1	26,4	33,6	0,8	182,6	119,4	67,8	2,9
<b>139</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>180</b>	3,7	6,6	18,2	147,0	0,1	30,7	0,0	3,5	105,7	73,2	37,6	1,6
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>7,2</b>	<b>4,4</b>	<b>24,7</b>	<b>166,9</b>	<b>0,1</b>	<b>21,2</b>	<b>11,2</b>	<b>1,5</b>	<b>109,5</b>	<b>96,2</b>	<b>46,9</b>	<b>2,0</b>
<b>ТТК</b>	<b>Компот из сливы с/м</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
	<b>Фрукты порц. (груша)</b>	<b>150</b>	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>40,6</b>	<b>32,8</b>	<b>96,8</b>	<b>852,1</b>	<b>0,5</b>	<b>80,8</b>	<b>12,9</b>	<b>10,1</b>	<b>270,3</b>	<b>467,0</b>	<b>154,8</b>	<b>10,0</b>
Полдник														
	<b>Сдобное булочное изделие пром. производства</b>	<b>40</b>	0,8	10,1	15,0	154,1	0,0	0,4	0,03	0,6	28,2	74,9	35,1	0,9
<b>867</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8
	<b>Итого</b>		<b>0,9</b>	<b>10,1</b>	<b>35,4</b>	<b>236,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>34,2</b>	<b>76,9</b>	<b>37,1</b>	<b>1,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>61,8</b>	<b>62,8</b>	<b>250,2</b>	<b>1826,5</b>	<b>0,9</b>	<b>91,1</b>	<b>13,6</b>	<b>12,7</b>	<b>848,1</b>	<b>1024,0</b>	<b>286,5</b>	<b>15,1</b>

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
<b>390</b>	<b>Каша гречневая вязкая с молоком с сахаром, маслом сливочным</b>	<b>200/7/7</b>	7,4	8,6	45,2	287,8	0,2	0,0	4,0	1,6	40,0	144,0	98,0	3,2
<b>ТТК</b>	<b>Сырник с повидлом</b>	<b>45/5</b>	3,2	5,6	11,0	107,2	0,0	0,1	0,1	0,2	39,9	54,3	5,9	0,2
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
<b>ТТК</b>	<b>Батон пектиновый</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	<b>Мед</b>	<b>10</b>	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	<b>Итого</b>		<b>18,0</b>	<b>20,9</b>	<b>99,6</b>	<b>665,4</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>4,1</b>	<b>1,8</b>	<b>330,3</b>	<b>401,3</b>	<b>139,4</b>	<b>4,7</b>
Обед														
<b>50</b>	<b>Икра овощная</b>	<b>100</b>	1,3	2,2	4,5	42,5	0,0	4,7	0,0	1,7	27,3	24,7	10,0	0,5
<b>ТТК</b>	<b>Помидор свежий (порц.)</b>	<b>100</b>	1,2	0,2	3,8	22,0	0,0	17,5	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,8
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>1,3</b>	<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>32,3</b>	<b>0,0</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>20,7</b>	<b>25,4</b>	<b>15,0</b>	<b>0,7</b>
<b>ТТК</b>	<b>Суп с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	5,8	6,0	12,7	128,0	0,1	10,1	0,0	1,6	34,9	49,3	20,8	0,8
<b>119</b>	<b>Суп с горохом</b>	<b>250</b>	5,3	2,1	32,8	171,3	0,1	0,4	1,0	1,0	82,0	328,0	48,0	1,8
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>5,6</b>	<b>4,1</b>	<b>22,8</b>	<b>149,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>58,5</b>	<b>188,7</b>	<b>34,4</b>	<b>1,3</b>
<b>ТТК</b>	<b>Бедро куриное отварное с маслом</b>	<b>100/5</b>	28,8	16,0	0,5	261,2	0,0	2,3	0,1	1,0	52,5	156,6	19,0	1,8
<b>ТТК</b>	<b>Бедро куриное запеченное с маслом</b>	<b>100/5</b>	28,0	16,5	0,1	260,9	0,1	2,8	0,1	2,3	56,5	193,6	24,9	2,3
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>28,4</b>	<b>16,3</b>	<b>0,3</b>	<b>261,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>54,5</b>	<b>175,1</b>	<b>22,0</b>	<b>2,1</b>

<b>302</b>	<b>Каша пшениная рассыпчатая</b>	<b>180</b>	5,0	6,1	30,2	196,2	0,1	0,0	0,0	1,4	25,2	100,8	37,8	1,3
<b>302</b>	<b>Каша перловая рассыпчатая с маслом</b>	<b>180</b>	1,1	5,2	36,0	195,2	0,0	0,0	0,0	0,7	23,2	185,9	22,8	1,1
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>3,1</b>	<b>5,7</b>	<b>33,1</b>	<b>195,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>24,2</b>	<b>143,4</b>	<b>30,3</b>	<b>1,2</b>
<b>ТТК</b>	<b>Компот из ягод с/м</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>847</b>	<b>Фрукты порц. (яблоко)</b>	<b>150</b>	0,6	0,6	4,5	25,8	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого</b>		<b>42,8</b>	<b>28,4</b>	<b>108,6</b>	<b>862,7</b>	<b>0,595</b>	<b>60,8</b>	<b>0,7</b>	<b>6,4</b>	<b>199,4</b>	<b>587,3</b>	<b>126,6</b>	<b>9,4</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Сдобное булочное изделие пром. производства</b>	<b>50</b>	0,8	12,1	12,0	160,1	0,0	0,7	0,03	0,6	39,8	86,9	44,2	0,9
<b>859</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>200</b>	0,20	0,10	21,22	86,51	0,20	26,75	0,06	0,80	7,45	5,74	4,42	0,31
	<b>Итого</b>		<b>1,0</b>	<b>12,2</b>	<b>33,2</b>	<b>246,6</b>	<b>0,2</b>	<b>27,5</b>	<b>0,09</b>	<b>1,4</b>	<b>47,3</b>	<b>92,6</b>	<b>48,6</b>	<b>1,2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>61,8</b>	<b>61,5</b>	<b>241,4</b>	<b>1774,7</b>	<b>1,1</b>	<b>91,1</b>	<b>4,9</b>	<b>9,6</b>	<b>577,0</b>	<b>1081,2</b>	<b>314,6</b>	<b>15,3</b>

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
<b>415</b>	<b>Макароны с сыром</b>	<b>200/10</b>	9,6	7,9	52,7	320,3	0,3	2,7	0,7	1,9	208,0	196,4	36,9	2,0
<b>ТТК</b>	<b>Кондитерское изделие Вафли</b>	<b>40</b>	5,6	13,7	7,3	174,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	30,6	126,0	2,2
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
<b>ТТК</b>	<b>Батон пектиновый</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	<b>Мед</b>	<b>10</b>	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	<b>Итого</b>		<b>22,6</b>	<b>28,3</b>	<b>103,4</b>	<b>765,6</b>	<b>0,4</b>	<b>5,4</b>	<b>0,7</b>	<b>1,9</b>	<b>467,2</b>	<b>430,0</b>	<b>198,4</b>	<b>5,5</b>
Обед														
<b>ТТК</b>	<b>Салат из капусты с огурцом</b>	<b>100</b>	1,0	3,3	3,3	49,3	0,0	21,5	0,0	2,7	29,0	24,0	13,8	0,5
<b>ТТК</b>	<b>Салат из моркови с зеленым горошком</b>	<b>100</b>	0,2	0,2	11,5	48,6	0,0	3,3	0,0	13,3	25,8	52,8	36,0	0,7
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>7,4</b>	<b>49,0</b>	<b>0,0</b>	<b>12,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>27,4</b>	<b>38,4</b>	<b>24,9</b>	<b>0,6</b>
<b>201</b>	<b>Суп крестьянский</b>	<b>250</b>	2,0	5,1	12,0	107,3	0,1	7,0	0,0	2,3	29,1	56,8	24,1	0,9
<b>ТТК</b>	<b>Суп картофельный с гречневой крупой</b>	<b>250</b>	2,11	3,38	12,85	92,7	0,09	5,31	0	10,49	22,09	64,44	33,98	1,18
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>2,1</b>	<b>4,2</b>	<b>12,4</b>	<b>100,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>25,6</b>	<b>60,6</b>	<b>29,0</b>	<b>1,0</b>
<b>ТТК</b>	<b>Колбаски рыбные с сыром</b>	<b>100</b>	17,5	10,1	19,4	238,5	0,0	2,8	0,1	0,9	56,5	153,1	24,9	2,3
<b>ТТК</b>	<b>Наггетсы рыбные НОВЫЕ</b>	<b>100</b>	21,1	21,8	16,8	377,8	0,1	0,9	0,1	4,8	68,8	174,5	38,5	1,4
<b>ТТК</b>	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>100</b>	13,1	6,4	3,5	123,9	0,1	0,9	0,1	4,8	68,8	174,5	38,5	1,4

	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	-	17,2	12,8	13,2	246,7	0,1	1,5	0,1	3,5	64,7	167,4	34,0	1,7
<b>ТТК</b>	<b>Овощной гарнир</b>	<b>180</b>	2,9	2,5	31,3	159,3	0,1	4,5	28,8	0,8	50,2	90,2	58,5	1,2
<b>472</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	4,1	4,7	30,5	180,7	0,1	6,5	0,0	0,2	40,3	96,0	35,4	1,4
<b>306</b>	<b>Фасоль стручковая отварная</b>	<b>180</b>	13,8	1,8	25,4	173,0	0,1	26,4	33,6	0,8	182,6	119,4	67,8	2,9
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	-	6,9	3,0	29,1	171,0	0,1	12,5	20,8	0,6	91,0	101,9	53,9	1,8
<b>859</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>847</b>	<b>Фрукты (порц.) банан</b>	<b>100</b>	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого</b>		<b>32,0</b>	<b>22,7</b>	<b>125,0</b>	<b>850,0</b>	<b>0,4</b>	<b>46,6</b>	<b>20,9</b>	<b>19,0</b>	<b>232,7</b>	<b>430,8</b>	<b>192,8</b>	<b>7,0</b>
Полдник														
	<b>Сдобное булочное изделие пром. производства</b>	<b>70</b>	8,3	12,1	12,0	190,1	0,0	0,6	0,0	0,5	31,8	69,5	35,4	0,7
<b>944</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200/7</b>	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>8,5</b>	<b>12,2</b>	<b>27,0</b>	<b>253,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>36,8</b>	<b>77,7</b>	<b>39,8</b>	<b>1,5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>63,1</b>	<b>63,2</b>	<b>255,4</b>	<b>1868,7</b>	<b>0,8</b>	<b>52,7</b>	<b>21,6</b>	<b>21,4</b>	<b>736,7</b>	<b>938,5</b>	<b>431,0</b>	<b>14,0</b>

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
ТТК	Каша молочная Дружба	200	11,5	3,1	32,9	205,5	0,0	0,3	0,0	0,1	99,2	129,3	30,5	0,5
ТТК	Блинчик с начинкой п/ф	50	3,4	3,6	21,8	137,0	0,0	0,0	0,0	0,0	46,6	47,4	7,6	0,3
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	<b>Итого</b>		<b>22,3</b>	<b>13,4</b>	<b>98,1</b>	<b>612,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>396,2</b>	<b>379,7</b>	<b>73,6</b>	<b>2,1</b>
Обед														
ТТК	Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,0	10,0	0,0	0,0	23,0	42,0	8,3	0,7
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	2,2	8,0	19,2	158,0	0,0	18,3	0,0	0,5	60,3	43,3	36,7	1,7
	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>1,5</b>	<b>4,1</b>	<b>10,9</b>	<b>86,1</b>	<b>0,0</b>	<b>14,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>41,7</b>	<b>42,7</b>	<b>22,5</b>	<b>1,2</b>
ТТК	Рассольник Петербургский со сметаной	250/10	2,5	6,6	16,4	135,1	0,1	7,4	0,0	4,5	40,9	83,9	28,4	1,1
ТТК	Солянка Школьная	250	6,1	6,6	15,0	143,8	0,1	6,4	0,0	0,3	20,4	83,5	23,0	1,6
	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>4,3</b>	<b>6,6</b>	<b>15,7</b>	<b>139,5</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>30,7</b>	<b>83,7</b>	<b>25,7</b>	<b>1,4</b>
260	Гуляш из говядины	100/60	11,9	22,9	4,3	290,1	0,0	0,4	0,0	0,7	13,0	235,2	30,5	3,4
ТТК	Котлеты «Мясные»	100	19,1	13,6	9,1	235,2	0,1	1,1	0,0	1,5	24,0	136,0	17,8	1,6
261/3 30	Печень говяжья тушеная в соусе	100/50	25,9	3,3	7,5	163,3	0,4	46,9	9,0	4,8	41,6	362,9	24,0	7,6
	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>19,0</b>	<b>13,3</b>	<b>7,0</b>	<b>229,5</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>26,2</b>	<b>244,7</b>	<b>24,1</b>	<b>4,2</b>

<b>414</b>	<b>Макароны отварные с маслом</b>	<b>180/5</b>	9,5	18,6	28,1	317,8	0,2	0,0	0,0	3,6	21,4	60,8	14,4	1,4
<b>ТТК</b>	<b>Макароны с овощами</b>	<b>180</b>	7,1	8,2	24,1	198,2	0,1	3,2	0,0	3,7	23,3	61,1	20,4	1,6
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>8,3</b>	<b>13,4</b>	<b>26,1</b>	<b>258,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>3,7</b>	<b>22,4</b>	<b>61,0</b>	<b>17,4</b>	<b>1,5</b>
<b>859</b>	<b>Компот из плодов(яблок)</b>	<b>200</b>	0,20	0,10	21,22	86,51	0,20	26,75	0,06	0,80	7,45	5,74	4,42	0,31
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>847</b>	<b>Фрукты порц. (груша)</b>	<b>100</b>	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	<b>Итого</b>		<b>37,3</b>	<b>38,2</b>	<b>112,7</b>	<b>951,9</b>	<b>0,8</b>	<b>70,6</b>	<b>3,1</b>	<b>9,9</b>	<b>157,5</b>	<b>486,3</b>	<b>113,1</b>	<b>11,4</b>
Полдник														
	<b>Сдобное булочное изделие пром. производства</b>	<b>40</b>	0,8	10,1	15,0	154,1	0,0	0,4	0,03	0,6	28,2	74,9	35,1	0,9
<b>867</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8
	<b>Итого</b>		<b>0,9</b>	<b>10,1</b>	<b>35,4</b>	<b>236,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>34,2</b>	<b>76,9</b>	<b>37,1</b>	<b>1,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>60,5</b>	<b>61,7</b>	<b>246,2</b>	<b>1800,9</b>	<b>0,9</b>	<b>78,0</b>	<b>3,1</b>	<b>10,7</b>	<b>587,9</b>	<b>942,9</b>	<b>223,8</b>	<b>15,2</b>

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
<b>390</b>	<b>Каша овсяная молочная с сахаром, маслом сливочным</b>	<b>200/7/7</b>	12,4	15,3	43,2	360,1	0,1	3,5	0,0	1,5	28,1	133,3	53,3	1,7
ТТК	Слойка с вишней	30	1,0	1,8	10,5	62,2	0,0	0,0	0,0	0,0	16,1	25,9	9,7	0,1
<b>944</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200/7</b>	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	<b>Итого</b>		<b>20,8</b>	<b>23,8</b>	<b>97,1</b>	<b>692,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>294,6</b>	<b>362,2</b>	<b>98,5</b>	<b>3,1</b>
Обед														
<b>21</b>	<b>Салат из соленых огурцов с луком репчатым</b>	<b>100</b>	1,2	0,8	3,5	26,0	0,2	5,5	0,0	0,5	31,7	31,0	17,8	0,8
ТТК	Салат из помидоров и огурцов	100	1,1	1,3	3,4	30,0	0,0	22,5	0,0	2,6	30,0	22,9	12,5	0,5
	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,5</b>	<b>28,0</b>	<b>0,1</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>30,9</b>	<b>27,0</b>	<b>15,2</b>	<b>0,7</b>
<b>186</b>	<b>Щи со сметаной</b>	<b>250/10</b>	9,6	7,2	10,5	145,2	0,0	20,5	66,1	0,7	78,8	134,1	34,7	1,5
ТТК	Свекольник со сметаной	250/10	7,8	6,2	12,3	136,2	0,1	8,9	0,0	1,4	30,7	43,3	18,3	0,7
	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>8,7</b>	<b>6,7</b>	<b>11,4</b>	<b>140,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,7</b>	<b>33,1</b>	<b>1,1</b>	<b>54,8</b>	<b>88,7</b>	<b>26,5</b>	<b>1,1</b>
ТТК	Рулет мясной с яйцом	100	16,8	15,5	5,4	228,0	0,1	1,1	0,1	1,5	24,0	136,0	17,8	1,6
<b>562</b>	<b>Поджарка</b>	<b>100/30</b>	15,4	13,4	29,0	298,2	0,1	0,3	0,0	0,6	10,6	191,1	24,8	2,8
ТТК	Плов с мясом	100/180	22,9	21,8	45,9	471,4	0,0	0,4	0,0	4,4	32,7	235,0	48,3	3,3

	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>18,4</b>	<b>16,9</b>	<b>26,8</b>	<b>332,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>2,2</b>	<b>22,4</b>	<b>187,4</b>	<b>30,3</b>	<b>2,6</b>
<b>302</b>	<b>Каша гречневая с маслом</b>	<b>180</b>	9,0	7,6	48,8	299,5	0,1	1,0	0,0	1,1	61,4	215,6	151,8	4,6
<b>302</b>	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	<b>180</b>	5,0	6,1	30,2	196,2	0,1	0,0	0,0	1,4	25,2	100,8	37,8	1,3
	<i>Среднее значение по группе блюдо:</i>	-	<b>5,4</b>	<b>6,1</b>	<b>34,1</b>	<b>212,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>18,9</b>	<b>51,0</b>	<b>15,0</b>	<b>1,3</b>
<b>859</b>	<b>Компот из плодов(яблок)</b>	<b>200</b>	0,20	0,10	21,22	86,51	0,20	26,75	0,06	0,80	7,45	5,74	4,42	0,31
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>847</b>	<b>Фрукты порц. (груша)</b>	<b>100</b>	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	<b>Итого</b>		<b>37,9</b>	<b>31,6</b>	<b>128,8</b>	<b>952,1</b>	<b>0,7</b>	<b>62,7</b>	<b>33,2</b>	<b>9,2</b>	<b>163,5</b>	<b>408,3</b>	<b>110,4</b>	<b>8,8</b>
Полдник														
	<b>Сдобное булочное изделие пром. производства</b>	<b>50</b>	4,8	8,1	18,0	164,1	0,0	2,1	0,1	1,8	119,4	260,7	132,6	2,7
<b>943</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>5,0</b>	<b>8,2</b>	<b>33,0</b>	<b>227,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>124,4</b>	<b>268,9</b>	<b>137,0</b>	<b>3,5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>63,7</b>	<b>63,6</b>	<b>258,9</b>	<b>1871,9</b>	<b>0,9</b>	<b>71,1</b>	<b>33,3</b>	<b>12,5</b>	<b>582,5</b>	<b>1039,4</b>	<b>345,9</b>	<b>15,4</b>

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ 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	
Завтрак															
ТТК	Каша рисовая с изюмом, с сахаром, маслом сливочным	200/7/7	9,5	12,1	45,6	329,3	0,0	0,3	0,0	0,1	79,3	103,5	24,4	0,4	
42	Сыр порц	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	46	0,1	10	118	10	0,18	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8	
ТТК	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2	
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2	
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1	
	<b>Итого</b>		<b>22,0</b>	<b>24,1</b>	<b>89,0</b>	<b>668,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>46,0</b>	<b>0,2</b>	<b>339,7</b>	<b>424,5</b>	<b>69,9</b>	<b>1,9</b>	
Обед															
ТТК	Салат из свеклы	100	2,2	8,0	19,2	158,0	0,0	18,3	0,0	0,5	60,3	43,3	36,7	1,7	
ТТК	Салат из капусты с огурцом и перцем	100	1,3	0,8	3,8	28,2	0,0	11,0	0,0	0,3	36,2	26,0	22,0	1,0	
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	-	<b>1,8</b>	<b>4,4</b>	<b>11,5</b>	<b>93,1</b>	<b>0,0</b>	<b>14,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>48,3</b>	<b>34,7</b>	<b>29,4</b>	<b>1,4</b>	
ТТК	Суп с мясными фрикадельками	250/20	3,2	6,4	19,1	161,9	0,1	6,6	2,9	1,6	43,9	200,6	39,3	2,1	
ТТК	Суп с макаронными изделиями	250	5,8	6,0	12,7	128,0	0,1	10,1	0,0	1,6	34,9	49,3	20,8	0,8	
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	-	<b>4,5</b>	<b>6,2</b>	<b>15,9</b>	<b>145,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>	<b>39,4</b>	<b>125,0</b>	<b>30,1</b>	<b>1,5</b>	
ТТК	Филе запеченное с сыром	100	18,2	10,8	7,6	200,4	0,0	2,1	0,1	1,0	50,4	154,8	18,6	1,8	
ТТК	Филе куриное, тушенное в сметане	100/30	24,5	21,5	5,4	322,0	0,0	2,1	0,1	1,0	50,4	154,8	18,8	1,8	

<b>ТТК</b>	<b>Котлеты куриные</b>	<b>100</b>	19,8	16,5	5,4	249,3	0,1	1,1	0,1	1,5	24,0	136,0	17,8	1,6
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>20,8</b>	<b>16,3</b>	<b>6,1</b>	<b>257,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>41,6</b>	<b>148,5</b>	<b>18,4</b>	<b>1,7</b>
<b>317</b>	<b>Овощи в молочном соусе</b>	<b>180</b>	1,7	1,5	24,2	117,1	0,1	14,9	0,0	0,4	76,6	93,7	38,2	1,1
<b>139</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>180</b>	3,7	6,6	18,2	147,0	0,1	30,7	0,0	3,5	105,7	73,2	37,6	1,6
<b>315</b>	<b>Капуста цветная отварная с маслом</b>	<b>180</b>	7,1	7,6	21,6	182,8	0,1	96,0	25,4	0,5	47,3	91,7	28,3	2,4
	<i>Среднее значение по группе блюд:</i>	<b>-</b>	<b>4,2</b>	<b>5,2</b>	<b>21,3</b>	<b>149,0</b>	<b>0,1</b>	<b>47,2</b>	<b>8,5</b>	<b>1,5</b>	<b>76,5</b>	<b>86,2</b>	<b>34,7</b>	<b>1,7</b>
<b>ТТК</b>	<b>Компот из сливы с/м</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
<b>ТТК</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
<b>847</b>	<b>Фрукты порц. (груша)</b>	<b>150</b>	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>35,5</b>	<b>33,0</b>	<b>101,5</b>	<b>859,6</b>	<b>0,5</b>	<b>108,9</b>	<b>10,2</b>	<b>5,7</b>	<b>239,3</b>	<b>443,6</b>	<b>133,0</b>	<b>9,3</b>
<b>Полдник</b>														
	<b>Сдобное булочное изделие пром. производства</b>	<b>50</b>	1,3	3,2	32,0	162,0	0,0	0,5	0,0	0,4	25,4	55,6	28,3	0,6
<b>944</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200/7</b>	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>1,5</b>	<b>3,3</b>	<b>47,0</b>	<b>225,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>30,4</b>	<b>63,8</b>	<b>32,7</b>	<b>1,4</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>59,0</b>	<b>60,4</b>	<b>237,5</b>	<b>1752,9</b>	<b>0,6</b>	<b>112,6</b>	<b>56,2</b>	<b>6,3</b>	<b>609,4</b>	<b>931,9</b>	<b>235,6</b>	<b>12,6</b>

### 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	Мg	Fe
1	61,2	61,1	230,5	1727,4	1,2	96,9	4,89	11,9	523,1	887	296,5	15,3
2	61,3	59,9	232,2	1727,7	0,6	93,4	71,5	8,2	592,7	887,1	264,5	11,3
3	63,4	60,9	236,5	1767,1	0,9	83,5	0,3	124,2	568,9	790,3	207,3	15,9
4	60,3	61,2	240,2	1757,3	1	71,4	25,1	13,3	550,6	847,1	243,1	12,8
5	61,8	62,8	250,2	1826,5	0,9	91,1	13,6	12,7	848,1	1024	286,5	15,1
6	61,8	61,5	241,4	1774,7	1,1	91,1	4,9	9,6	577	1081,2	314,6	15,3
7	63,1	63,2	255,4	1868,7	0,8	52,7	21,6	21,4	736,7	938,5	431	14
8	60,5	61,7	246,2	1800,9	0,9	78	3,1	10,7	587,9	942,9	223,8	15,2
9	63,7	63,6	258,9	1871,9	0,9	71,1	33,3	12,5	582,5	1039,4	345,9	15,4
10	59	60,4	237,5	1752,9	0,6	112,6	56,2	6,3	609,4	931,9	235,6	12,6
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>616,1</b>	<b>616,3</b>	<b>2429,0</b>	<b>17875,1</b>	<b>8,9</b>	<b>841,8</b>	<b>234,5</b>	<b>230,8</b>	<b>6176,9</b>	<b>9369,4</b>	<b>2848,8</b>	<b>142,9</b>

## Средние показатели энергетической ценности и химического состава

к СанПиН 2.4.5.2409-08

	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	Ккал
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 11-18 лет, (СанПиН 2.4.5.2409-08)	<b>54-63</b>	<b>55,2-64,4</b>	<b>229,8-268,1</b>	<b>1627,8-1899,1</b>
Итого за весь период	<b>616,1</b>	<b>616,3</b>	<b>2429,0</b>	<b>17875,1</b>
Среднее значение за период	<b>61,6</b>	<b>61,6</b>	<b>242,9</b>	<b>1787,5</b>

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней  
для организации питания детей 11-18 лет на осенне-зимний период**

к СанПиН 2.4.5.2409-08

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы (нетто, г) 11-18 лет	Среднесуточная норма (нетто, г) 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	120	70	700	700	100	-	-	-	-
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	250	150	1500	1560	104	-	-	60,0	4
6	Овощи свежие, зелень	400	240	2400	2500	104	-	-	100,0	4
7	Фрукты (плоды) свежие	200	120	1200	1520	127	-	-	320	27
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	86	52	520	550	106	-	-	30	6
11	Цыплята 1 кат. (нетто)	60	36	360	360	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	80	48	480	480	100	-	-	-	-
13	Молоко (2,5%)	300	180	1800	1800	100	-	-	-	-
14	Творог 9%	60	36	360	360	100	-	-	-	-
15	Сыр	12	7	70	70	100	-	-	-	-
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	6,3	63	63	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1шт. (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	270	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	80	89	-	-	10	11
22	Чай	0,4	0,2	2	2	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	12	12	100	-	-	-	-
24	Соль	7	4,2	42	40	95	2	5	-	-

## Библиография

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

### Пояснение

\* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2019-2020гг. Допускается использовать только после термической обработки.