

СОГЛАСОВАНО:

Директор:



"04" 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Фабрика социального питания 1"

Семикопенко Д.С.

"14" августа 2025 г.



**Примерное десятидневное вариативное меню
для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений
Старооскольского ГО, Губкинского ГО
для возраста обучающихся с 12 лет и старше**

2025-2026г.

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
1	1	Завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных Геркулес с маслом сливочным	250/5	288,1	9,8	9,0	43,8	30,0	0,2	0,7	0,9	157,6	7,7	256,1	1,9	ТТК 1.1.
	понедельник		Оладьи с повидлом	50 /10	147,3	3,5	4,6	23,1	10,5	0,1	0,5	1,4	13,5	18,0	66,5	0,8	ТТК 3.5
			Какао с молоком	200	108,7	3,9	3,1	16,3	16,3	0,0	0,6	0,0	130,6	25,0	111,7	0,7	ТТК 8.12
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				615	584,8	17,6	17,0	92,1	59,8	0,3	5,8	2,5	315,7	58,5	443,9	5,2	
1	1	Обед	Помидор свежий	100	20,2	1,1	0,2	3,5	79,8	0,0	10,0	0,7	12,3	17,4	22,6	0,8	ТТК 4.1
	понедельник		Помидор соленый*	100	17,7	1,0	0,1	3,2	0,0	0,0	6,0	0,7	8,8	13,1	30,5	0,7	ТТК 4.10
			Суп картофельный с горохом и цыпленком	250 /10	190,6	9,4	9,1	17,9	135,5	0,2	1,2	0,7	34,8	37,5	128,7	2,1	ТТК 5.31
			Плов	200	408,7	14,2	22,5	37,4	143,4	0,4	0,7	1,3	9,9	29,6	207,4	2,0	ТТК 6.20
			Сок разливной	200	86,6	1,0	0,2	20,2	0,0	0,0	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	ТТК 8.5
			Хлеб пшеничный	40	93,8	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	0,0	0,5	8,0	5,6	26,0	0,4	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				840	907,8	30,9	32,7	122,5	358,7	0,8	15,8	3,8	88,2	108,1	441,1	9,3	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				840	905,3	30,8	32,6	122,2	278,9	0,8	11,8	3,8	84,7	103,7	448,9	9,2	
1	1	Полдник	Гренки с сыром "Детские"	120	309,0	11,0	12,9	37,3	88,6	0,0	0,0	1,5	120,8	15,5	142,2	1,5	ТТК 3.21
	понедельник		Помидор свежий	30	6,1	0,3	0,1	1,1	23,9	0,0	3,0	0,2	3,7	5,2	6,8	0,2	ТТК 4.1
			Кукуруза консервированная*	30	19,2	0,6	0,2	3,7	0,6	0,1	0,8	0,1	1,2	4,5	13,8	0,1	ТТК 4.15
			Напиток из цитрусовых (лимон)	200	62,3	0,1	0,0	15,4	0,2	0,0	2,6	0,0	6,1	1,7	3,1	0,1	ТТК 8.6
Итого по рациону в весенне-летний период:				350	377,4	11,4	13,0	53,7	112,7	0,0	5,6	1,8	130,5	22,4	152,1	1,9	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				350	390,5	11,7	13,1	56,4	89,4	0,1	3,4	1,7	128,0	21,7	159,1	1,7	
Итого за 1 день в весенне-летний период:				1805	1870,0	59,9	62,7	268,4	531,2	1,2	27,2	8,1	534,4	189,0	1037,0	16,4	
Итого за 1 день в осенне-зимний период:				1805	1880,7	60,1	62,7	270,7	428,0	1,2	21,0	8,0	528,4	183,9	1051,9	16,2	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	Завтрак	Омлет паровой с мясом	150 /5	259,5	18,0	19,5	3,0	146,6	0,1	0,5	1,4	97,3	38,3	222,7	2,2	ТТК 6.8
	вторник		Огурец свежий	40	4,5	0,3	0,0	0,8	0,0	0,1	2,8	0,0	6,8	5,6	12,0	0,2	ТТК 4.4
			Икра овощная кабачковая*	40	31,2	0,5	1,9	3,1	0,0	0,0	3,8	0,8	12,8	5,2	12,0	0,3	ТТК 4.14
			Хлеб ржано-пшеничный	30	81,0	1,7	0,3	17,8	0,0	0,1	0,0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,9	ТТК 3.2
			Конд изделие пром производства***	30	126,0	2,1	3,0	22,5	0,0	0,0	0,0	0,5	3,6	3,0	15,9	0,3	ТТК 3.3
			Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,4	0,2	0,1	15,2	0,1	0,0	1,2	0,0	7,3	4,6	8,5	0,8	ТТК 8.3
			Флоды свежле**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону в весенне-летний период:				562	574,2	22,7	23,4	68,2	149,7	0,3	8,5	2,4	136,0	66,8	300,5	6,3	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				562	600,9	22,9	25,2	70,5	149,7	0,2	9,5	3,2	142,0	66,4	300,5	6,4	
1	2	Обед	Салат из помидоров с сыром	100	111,8	4,5	8,9	3,4	92,9	0,0	8,6	1,1	148,0	19,8	96,6	0,8	ТТК 4.27
	вторник		Картофель с сельдью филе и луком репчатым*	100	133,3	4,7	8,1	10,4	4,8	0,1	0,5	0,8	19,0	19,4	86,7	0,8	ТТК 4.50
			Свекольник со сметаной	250 /10	120,2	2,1	5,5	10,2	116,5	0,0	4,1	0,6	31,0	18,1	49,6	0,9	ТТК 5.8
			Фрикадельки мясные с соусом	100	152,8	12,0	8,4	7,4	11,9	0,1	2,1	0,8	13,8	34,1	105,5	70,1	ТТК 6.13
			Каша рассыпчатая гречневая	180	244,1	9,0	5,6	39,4	15,5	0,2	0,0	0,7	14,5	131,5	197,4	4,4	ТТК 7.2
			Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,4	0,0	25,7	12,0	0,0	0,0	0,0	40,0	1,7	3,4	0,1	ТТК 8.11
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				910	911,6	32,5	29,1	124,6	248,7	0,6	14,9	3,8	262,5	219,5	514,5	77,9	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				910	933,0	32,7	28,3	131,6	160,6	0,6	6,7	3,5	133,5	219,1	504,5	77,9	
1	2	Полдник	Сдобное булочное изделие	65	186,7	6,2	5,0	29,3	14,1	0,1	0,7	1,6	16,6	18,6	72,0	0,7	
	вторник		Салат из моркови с яблоком	100	84,4	0,8	6,1	6,6	693,4	0,0	2,5	0,9	18,4	21,7	30,9	1,0	ТТК 4.26
			Кисель ягодный	200	90,5	0,1	0,1	22,4	1,5	0,0	12,0	0,0	8,4	4,0	10,3	0,2	ТТК 8.16
Итого по рациону				365	361,7	7,1	11,1	58,2	709,0	0,1	15,2	2,5	43,4	44,3	113,2	1,9	
Итого за 2 день в весенне-летний период:				1837	1847,5	62,3	63,6	251,0	1107,4	1,1	38,5	8,6	441,9	330,6	928,2	86,1	
Итого за 2 день в осенне-зимний период:				1837	1895,6	62,7	64,7	260,3	1019,3	1,0	31,4	9,1	318,9	329,9	918,2	86,2	

Школа комплекс 2025-2026

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1	3	Завтрак	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	200 /10	412,5	21,4	11,8	55,2	56,6	0,1	1,1	0,4	169,0	42,0	186,8	1,3	ТТК 2.1
	среда		Батон пектиновый	40	104,7	3,0	1,2	20,6	0,0	0,0	0,0	0,7	7,6	5,2	26,0	0,5	ТТК 3.3
			Масло порциями сливочное	10	58,2	0,1	6,4	0,1	27,0	0,0	0,0	0,1	2,1	0,0	2,6	0,0	ТТК 3.5
			Чай с сахаром	200	61,2	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,8	7,2	0,8	ТТК 8.2
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				560	677,4	25,1	19,8	99,8	86,6	0,2	5,1	1,4	197,6	58,8	232,1	4,4	
1	3	Обед	Салат из свеклы	100	82,7	1,3	5,4	7,3	1,1	0,0	3,7	0,6	29,7	17,5	34,2	1,1	ТТК 4.27
	среда		Суп лапша по- домашнему	250 /10	206,6	8,6	7,7	25,7	164,9	0,1	1,9	1,0	21,6	16,2	84,3	1,2	ТТК 5.9
			Растрепки куриные	100	172,0	13,5	9,3	8,7	283,1	0,1	1,7	1,2	32,1	50,7	122,4	1,5	ТТК 6.65
			Рагу из овощей	180	173,6	3,0	7,7	23,0	386,6	0,1	10,6	1,2	42,5	32,0	95,3	1,2	ТТК 7.3
			Напиток Каркаде	200	61,6	0,1	0,0	15,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,2	0,4	ТТК 8.4
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
Итого по рациону				910	874,7	31,0	30,8	118,5	835,6	0,5	17,9	4,7	141,6	130,6	398,3	6,9	
Норма за рацион				800	816-952	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,09									
1	3	Полдник	Оладьи с повидлом	150/10	316,8	8,2	11,0	46,3	25,2	0,2	0,5	3,3	30,4	42,3	158,4	1,8	ТТК 3.6
	среда		Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	77,6	0,2	0,2	18,8	1,1	0,0	20,9	0,1	6,4	3,1	3,7	0,8	ТТК 8.17
Итого по рациону				360	394,4	8,4	11,1	65,2	26,3	0,2	21,4	3,4	36,7	45,3	162,1	2,6	
Итого по рациону за 3 день				1830	1946,5	64,5	61,6	283,5	948,5	0,8	44,5	9,6	375,9	234,8	792,5	13,9	

Школа комплекс 2025-2026																	
Возрастная категория: с 12 лет и старше																	
Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
1	4	Завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным и сметаной	200 /5 /10	487,3	18,3	24,5	48,4	19,9	0,6	1,5	2,4	68,6	46,5	281,1	3,2	ТТК 6.48
	четверг		Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
			Чай витаминный с плодами шиповника	200	61,4	0,1	0,4	15,1	0,2	0,0	3,9	0,0	3,2	2,3	4,4	0,5	ТТК 8.18
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				555	697,4	21,0	25,8	96,2	23,1	0,8	9,4	3,0	95,1	66,7	337,5	6,8	
1	4	дополнительно е питание	Молоко в индивидуальной упаковке	200	96,4	5,4	4,4	8,8	26,4	0,0	1,0	0,0	211,2	24,4	156,6	0,2	
	четверг																
1	4	Обед	Салат из свежих огурцов с луком	100	62,5	0,8	5,4	2,7	0,0	0,0	6,2	0,7	17,9	13,0	32,0	0,5	ТТК 4.22
	четверг		Салат из соленых огурцов с луком*	100	54,4	0,9	4,5	2,5	0,0	0,0	5,1	0,6	24,8	14,4	29,4	0,6	ТТК 4.9
			Суп сливочный с рыбными фрикадельками (горбуша)	250 /20	146,5	8,1	7,0	12,9	177,9	0,1	2,5	1,3	38,9	30,6	138,5	0,9	ТТК 5.33
			Котлеты по-хлыновски	100	207,0	9,9	14,5	9,1	10,0	0,3	0,5	0,4	19,1	10,0	133,9	1,7	ТТК 6.16
			Макаронные изделия отварные	180	225,2	6,4	4,7	39,4	17,0	0,1	0,0	1,0	11,6	8,5	48,0	0,9	ТТК 7.5
			Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,6	0,2	0,1	16,3	2,0	0,0	16,0	0,0	6,8	5,4	5,7	0,3	ТТК 8.11
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				920	886,1	29,8	32,4	118,9	207,0	0,8	25,2	4,0	109,3	81,8	420,1	5,8	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				920	878,0	30,0	31,5	118,7	207,0	0,8	24,1	3,9	116,2	83,1	417,5	6,0	
1	4	Полдник	Котлеты морковные с творогом, соус сметанный	130 /30	223,6	14,1	11,3	16,4	1084,7	0,2	192,2	0,9	136,2	46,7	137,6	1,4	ТТК 7.18
	четверг		Сок разливной	200	86,6	1,0	0,2	20,2	0,0	0,0	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	ТТК 8.5
Итого по рациону				360	310,2	15,1	11,5	36,6	1084,7	0,2	196,2	1,1	150,2	54,7	151,6	4,2	
Итого за 4 день в весенне-летний период:				1835	1893,7	66,0	69,6	251,6	1314,8	1,7	230,9	8,0	354,7	203,2	909,1	16,8	
Итого за 4 день в осенне-зимний период:				1835	1885,6	66,1	68,7	251,4	1314,8	1,7	229,8	8,0	361,6	204,6	906,5	17,0	

Школа комплекс 2025-2026																	
Возрастная категория: с 12 лет и старше																	
Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
1	5	Завтрак	Каша Дружба с маслом сливочным	250 /5	254,0	7,3	6,9	40,3	31,1	0,1	0,7	0,2	145,8	42,3	178,8	0,9	ТТК 1.5.
	пятница		Батон пектиновый	30	78,5	2,3	0,9	15,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	19,5	0,4	ТТК 3.3
			Сыр порциями	30	96,4	6,5	7,8	0,0	46,8	0,0	0,1	0,2	232,3	9,1	130,5	0,3	ТТК 3.10
			Чай с молоком	200	85,9	1,6	1,2	17,3	6,8	0,0	0,3	0,0	58,7	10,0	47,1	0,8	ТТК 8.19
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				565	555,6	18,0	17,2	81,9	87,7	0,2	5,1	1,1	456,6	73,2	385,5	4,2	
1	5	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	87,9	1,8	4,5	10,0	151,4	0,0	18,0	0,6	44,7	17,8	32,6	0,6	ТТК 4.7
	пятница		Винегрет овощной с луком репчатым*	100	83,2	1,2	5,5	7,3	171,1	0,0	2,6	0,7	20,0	17,6	37,8	0,7	ТТК 4.12
			Солянка Школьная	250	182,3	8,8	11,2	11,5	11,7	0,2	2,3	1,0	16,3	33,2	110,1	1,4	ТТК 5.11
			Котлеты рыбные Любительские	100	137,8	12,4	7,0	6,3	260,9	0,1	0,9	0,7	47,5	43,0	188,2	1,0	ТТК 6.18
			Пюре картофельное	180	150,8	3,5	5,2	22,5	23,2	0,1	0,1	0,2	42,5	32,0	95,3	1,2	ТТК 7.1
			Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,4	0,0	25,7	12,0	0,0	0,0	0,0	40,0	1,7	3,4	0,1	ТТК 8.11
			Хлеб пшеничный	40	93,8	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	0,0	0,5	8,0	5,6	26,0	0,4	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	50	135,0	2,8	0,6	29,7	0,0	0,2	0,0	0,5	11,5	12,5	53,0	1,6	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				920	891,9	32,8	28,8	125,5	459,2	0,6	21,3	3,4	210,4	145,8	508,6	6,2	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				920	887,2	32,2	29,7	122,7	478,9	0,7	5,9	3,5	185,7	145,6	513,8	6,3	
1	5	Полдник	Блинчики с фруктовой начинкой	70	187,1	5,2	4,4	31,6	73,5	0,0	0,7	2,2	63,4	15,7	117,6	1,2	ТТК 3.7
	пятница		Салат из моркови с сахаром	100	89,2	1,2	4,5	11,0	1152,0	0,0	1,9	0,8	23,0	31,7	46,0	0,6	ТТК 4.17
			Какао с молоком	200	108,7	3,9	3,1	16,3	16,3	0,0	0,6	0,0	130,6	25,0	111,7	0,7	ТТК 8.12
Итого по рациону				370	384,9	10,3	12,0	59,0	1241,8	0,1	3,3	3,1	217,0	72,4	275,3	2,4	
Итого за 5 день в весенне-летний период:				1855	1832,4	61,1	57,9	266,4	1788,7	0,9	29,7	7,5	883,9	291,4	1169,5	12,9	
Итого за 5 день в осенне-зимний период:				1855	1827,6	60,5	58,9	263,7	1808,3	0,9	14,3	7,6	859,2	291,2	1174,7	13,0	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
2	6	Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	280,0	10,7	9,4	38,2	46,4	0,1	0,6	1,0	172,1	14,6	136,8	1,0	ТТК 1.10.
	понедельник		Помидор свежий	40	8,1	0,4	0,1	1,4	31,9	0,0	4,0	0,3	4,9	7,0	9,0	0,3	ТТК 4.1
			Кукуруза консервированная*	40	25,6	0,8	0,3	4,9	0,8	0,1	1,0	0,1	1,6	6,0	18,4	0,1	ТТК 4.15
			Конд изделие пром производства***	45	186,9	3,1	4,5	33,4	0,0	0,0	0,0	0,7	5,3	4,5	23,6	0,4	
			Какао с молоком	200	108,7	3,9	3,1	16,3	16,3	0,0	0,6	0,0	130,6	25,0	111,7	0,7	ТТК 8.12
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону в весенне-летний период:				585	624,4	18,6	17,4	98,2	97,6	0,2	9,2	2,2	327,0	58,8	290,7	4,3	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				585	641,9	19,0	17,6	101,7	66,5	0,2	6,3	2,0	323,7	57,8	300,1	4,1	
2	6	Обед	Огурец свежий	100	11,3	0,7	0,1	1,9	0,0	0,3	7,0	0,1	17,0	14,0	30,0	0,5	ТТК 4.4
	понедельник		Огурец соленый*	100	10,1	0,8	0,1	1,5	0,0	0,0	5,0	0,1	23,0	14,0	24,0	0,6	ТТК 4.8
			Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 /10	98,2	2,0	6,3	8,3	6,4	0,0	17,3	2,3	57,0	23,0	54,2	0,8	ТТК 5.14
			Цыпленок (бедро н/к) запеченные	100	197,4	15,6	14,8	0,4	40,6	0,0	1,0	0,3	15,0	14,4	142,1	1,3	ТТК 6.6
			Каша рассыпчатая гречневая	180	244,1	9,0	5,6	39,4	15,5	0,2	0,0	0,7	14,5	131,5	197,4	4,4	ТТК 7.2
			Сок разливной	200	86,6	1,0	0,2	20,2	0,0	0,0	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	ТТК 8.5
			Хлеб пшеничный	40	93,8	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	0,0	0,5	8,0	5,6	26,0	0,4	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	50	135,0	2,8	0,6	29,7	0,0	0,2	0,0	0,5	11,5	12,5	53,0	1,6	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				930	866,2	34,1	27,9	119,6	62,5	0,8	29,2	4,5	136,9	209,0	516,7	11,7	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				930	865,0	34,2	27,9	119,2	62,5	0,6	27,2	4,5	142,9	209,0	510,7	11,8	
2	6	Полдник	Оладьи с повидлом	150 /10	316,8	8,2	11,0	46,3	25,2	0,2	0,5	3,3	30,4	42,3	158,4	1,8	ТТК 3.6
	понедельник		Напиток Каркаде	200	61,6	0,1	0,0	15,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,2	0,4	ТТК 8.4
Итого по рациону				360	378,4	8,3	11,0	61,7	25,2	0,2	0,5	3,3	30,9	42,3	158,6	2,2	
Итого за 6 день в весенне-летний период:				1875	1869,1	61,0	56,3	279,5	185,3	1,2	39,0	10,0	494,8	310,2	966,0	18,2	
Итого за 6 день в осенне-зимний период:				1875	1885,4	61,5	56,5	282,6	154,2	1,0	34,0	9,8	497,4	309,2	969,4	18,1	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
2	7	Завтрак	Крупеник мясной	200	418,8	14,4	23,5	37,4	338,4	0,4	2,8	1,4	37,2	36,2	222,9	2,3	ТТК 6.67
	вторник		Огурец свежий	40	4,5	0,3	0,0	0,8	0,0	0,1	2,8	0,0	6,8	5,6	12,0	0,2	ТТК 4.4
			Горошек консервированный*	40	16,1	1,2	0,1	2,6	0,0	0,0	4,0	0,1	8,0	8,4	24,8	0,3	ТТК 4.16
			Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
			Чай с молоком	200	85,9	1,6	1,2	17,3	6,8	0,0	0,3	0,0	58,7	10,0	47,1	0,8	ТТК 8.19
			Фрукты свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону в весенне-летний период:				580	658,0	18,9	25,5	88,1	348,2	0,7	9,9	2,0	125,9	69,7	334,0	6,5	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				580	669,5	19,9	25,6	89,9	348,2	0,6	11,1	2,0	127,1	72,5	346,8	6,6	
2	7	Обед	Салат из свеклы	100	82,7	1,3	5,4	7,3	1,1	0,0	3,7	0,6	29,7	17,5	34,2	1,1	ТТК 4.5
	вторник		Суп картофельный с горохом и цыпленком	250 /10	190,6	9,4	9,1	17,9	135,5	0,2	1,2	0,7	34,8	37,5	128,7	2,1	ТТК 5.31
			Котлеты рыбные	100	124,0	11,7	4,2	9,5	16,2	0,1	0,5	0,7	31,7	34,0	159,1	0,9	ТТК 6.44
			Пюре картофельное	180	150,8	3,5	5,2	22,5	23,2	0,1	0,1	0,2	42,5	32,0	95,3	1,2	ТТК 7.1
			Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,4	0,0	25,7	12,0	0,0	0,0	0,0	40,0	1,7	3,4	0,1	ТТК 8.11
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
Итого по рациону				910	830,6	30,7	24,5	121,5	188,0	0,6	5,5	3,0	193,8	136,9	482,7	6,9	
2	7	Полдник	Котлеты морковные с творогом, соус сметанный	130 /30	223,6	14,1	11,3	16,4	1084,7	0,2	192,2	0,9	136,2	46,7	137,6	1,4	ТТК 7.18
	вторник		Сок разливной	200	86,6	1,0	0,2	20,2	0,0	0,0	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	ТТК 8.5
Итого по рациону				360	310,2	15,1	11,5	36,6	1084,7	0,2	196,2	1,1	150,2	54,7	151,6	4,2	
Итого за 7 день в весенне-летний период:				1850	1798,8	64,7	61,6	246,1	1620,8	1,4	211,6	6,0	469,9	261,3	968,3	17,5	
Итого за 7 день в осенне-зимний период:				1850	1810,3	65,7	61,6	247,9	1620,8	1,4	212,8	6,1	471,1	264,1	981,1	17,6	

Школа комплекс 2025-2026

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
2	8	Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/5	241,5	7,3	6,3	38,9	30,0	0,1	0,7	0,7	140,3	21,5	129,7	1,0	ТТК 1.3.
	среда		Масло порциями сливочное	20	116,4	0,2	12,8	0,2	54,0	0,0	0,0	0,2	4,2	0,0	5,2	0,0	ТТК 3.5
			Батон пектиновый	50	130,9	3,8	1,5	25,7	0,0	0,0	0,0	0,9	9,5	6,5	32,5	0,6	ТТК 3.3
			Чай витаминный с плодами шиповника	200	61,4	0,1	0,4	15,1	0,2	0,0	3,9	0,0	3,2	2,3	4,4	0,5	ТТК 8.18
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				625	591,0	11,7	21,3	88,9	87,2	0,1	8,6	1,9	171,4	38,2	181,4	4,0	
Норма за рацион				550	544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75									
2	8	Обед	Салат из моркови по- корейски "Школьный"	100	107,8	1,1	8,9	5,9	1080,0	0,0	1,9	1,3	22,5	29,9	43,8	0,6	ТТК 4.49
	среда		Рассольник петербургский с крупой перловой, со	250 /10	136,1	2,7	6,1	17,5	134,3	0,1	3,3	0,8	25,8	25,9	77,2	1,0	ТТК 5.10
			Наггетсы куриные	100	232,8	24,8	11,1	8,6	17,9	0,2	0,7	1,5	30,5	80,8	182,1	2,0	ТТК 6.10
			Спагетти по- неопалитански	180	239,0	7,1	5,1	41,1	41,8	0,1	1,6	1,1	16,9	15,1	67,3	1,4	ТТК 7.21
			Напиток Каркаде	200	61,6	0,1	0,0	15,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,2	0,4	ТТК 8.4
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	30	81,0	1,7	0,3	17,8	0,0	0,1	0,0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,9	ТТК 3.2
Итого по рациону				900	928,5	39,7	31,8	121,0	1274,0	0,5	7,4	5,2	109,1	163,5	421,9	6,6	
2	8	Полдник	Гренки с сыром "Детские"	120	309,0	11,0	12,9	37,3	88,6	0,0	0,0	1,5	120,8	15,5	142,2	1,5	ТТК 3.21
	среда		Помидор свежий	30	6,1	0,3	0,1	1,1	23,9	0,0	3,0	0,2	3,7	5,2	6,8	0,2	ТТК 4.1
			Кукуруза консервированная*	30	19,2	0,6	0,2	3,7	0,6	0,1	0,8	0,1	1,2	4,5	13,8	0,1	ТТК 4.15
			Напиток из цитрусовых (лимон)	200	62,3	0,1	0,0	15,4	0,2	0,0	2,6	0,0	6,1	1,7	3,1	0,1	ТТК 8.6
Итого по рациону в весенне-летний период:				350	377,4	11,4	13,0	53,7	112,7	0,0	5,6	1,8	130,5	22,4	152,1	1,9	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				350	390,5	11,7	13,1	56,4	89,4	0,1	3,4	1,7	128,0	21,7	159,1	1,7	
Итого за 8 день в весенне-летний период:				1875	1896,9	62,8	66,0	263,6	1473,9	0,7	21,6	9,0	411,0	224,1	755,3	12,4	
Итого за 8 день в осенне-зимний период:				1875	1910,1	63,1	66,2	266,2	1450,6	0,7	19,4	8,8	408,5	223,4	762,3	12,3	

Школа комплекс 2025-2026

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
2	9	Завтрак	Пудинг творожный Лакомка со сгущенным молоком	130 /20	310,6	22,0	9,0	35,5	512,5	0,1	1,5	0,6	206,1	41,0	175,6	1,0	ТТК 2.10
	четверг		Буженина из свинины	30	86,7	4,3	7,4	0,7	0,0	0,1	0,0	0,2	0,5	0,8	53,0	0,6	ТТК 3.29
			Батон пектиновый	40	104,7	3,0	1,2	20,6	0,0	0,0	0,0	0,7	7,6	5,2	26,0	0,5	ТТК 3.3
			Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,4	0,2	0,1	15,2	0,1	0,0	1,2	0,0	7,3	4,6	8,5	0,8	ТТК 8.3
			Плоды свежие**	150	61,2	0,6	0,6	13,4	4,5	0,0	6,0	0,3	21,1	11,7	14,4	2,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				577	625,6	30,1	18,2	85,3	517,1	0,3	8,7	1,7	242,6	63,3	277,5	5,8	
2	9	Обед	Огурцы битые с зеленью	100	59,1	0,7	5,4	1,9	13,1	0,0	8,0	0,7	21,1	15,0	30,5	0,5	ТТК 4.40
	четверг		Салат из соленых огурцов с луком*	100	54,4	0,9	4,5	2,5	0,0	0,0	5,1	0,6	24,8	14,4	29,4	0,6	ТТК 4.9
			Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 /10	102,4	1,9	5,9	10,5	254,3	0,0	7,8	0,7	37,6	23,3	47,4	0,9	ТТК 5.7
			Биточки Школьные	100	259,4	16,0	14,0	17,3	0,0	0,4	0,0	0,8	25,9	21,4	152,5	2,5	ТТК 6.14
			Картофель отварной	180	160,2	3,4	4,7	26,0	20,2	0,1	0,0	0,2	16,8	35,1	90,2	1,4	ТТК 7.10
			Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,6	0,2	0,1	16,3	2,0	0,0	16,0	0,0	6,8	5,4	5,7	0,3	ТТК 8.10
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	50	135,0	2,8	0,6	29,7	0,0	0,2	0,0	0,5	11,5	12,5	53,0	1,6	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				920	853,0	27,2	30,9	116,6	289,6	0,9	31,8	3,2	125,7	116,9	398,8	7,5	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				920	848,3	27,4	30,0	117,1	276,5	0,9	28,8	3,1	129,3	116,3	397,8	7,6	
2	9	Полдник	Сдобное булочное изделие	65	186,7	6,2	5,0	29,3	14,1	0,1	0,7	1,6	16,6	18,6	72,0	0,7	
	четверг		Салат из моркови с яблоком	100	84,4	0,8	6,1	6,6	693,4	0,0	2,5	0,9	18,4	21,7	30,9	1,0	ТТК 4.26
			Кисель ягодный	200	90,5	0,1	0,1	22,4	1,5	0,0	12,0	0,0	8,4	4,0	10,3	0,2	ТТК 8.16
Итого по рациону				365	361,7	7,1	11,1	58,2	709,0	0,1	15,2	2,5	43,4	44,3	113,2	1,9	
Итого за 9 день в весенне-летний период:				1862	1840,3	64,4	60,2	260,1	1515,8	1,3	55,7	7,4	411,7	224,6	789,6	15,2	
Итого за 9 день в осенне-зимний период:				1862	1835,6	64,6	59,4	260,7	1502,7	1,2	52,7	7,3	415,3	224,0	788,5	15,3	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
2	10	Завтрак	Каша Боярская с изюмом	200	268,2	7,4	7,8	42,2	32,1	0,2	0,5	0,2	117,2	45,6	172,2	1,4	ТТК 1.7.
	пятница		Яйцо вареное	40	56,4	4,8	4,0	0,2	62,4	0,0	0,0	0,2	19,4	4,2	66,8	0,9	ТТК 3.13
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Сыр порциями	20	64,2	4,4	5,2	0,0	31,2	0,0	0,1	0,1	154,9	6,1	87,0	0,2	ТТК 3.10
			Чай с сахаром	200	61,2	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,8	7,2	0,8	ТТК 8.2
			Фрукты свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				590	561,2	19,4	17,7	81,1	128,8	0,2	4,6	1,1	316,3	71,7	362,3	5,4	
2	10	дополнительно е питание	Молоко в индивидуальной упаковке	200	96,4	5,4	4,4	8,8	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18	ТТК 3.12
	пятница																
2	10	Обед	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	100	75,5	1,6	4,7	6,7	201,8	0,0	9,5	0,6	24,9	16,5	34,5	0,5	ТТК 4.18
	пятница		Винегрет овощной с луком репчатым*	100	83,2	1,2	5,5	7,3	171,1	0,0	2,6	0,7	20,0	17,6	37,8	0,7	ТТК 4.12
			Суп лапша по- домашнему	250 / 10	206,6	8,6	7,7	25,7	164,9	0,1	1,9	1,0	21,6	16,2	84,3	1,2	ТТК 5.9
			Тефтели мясные с соусом	100	199,7	7,3	14,2	10,8	8,1	0,2	1,6	0,6	9,3	7,6	98,5	1,1	ТТК 6.15
			Каша рассыпчатая гречневая	180	244,1	7,5	4,7	32,8	12,9	0,2	0,0	0,6	12,0	109,6	164,5	3,7	ТТК 7.2
			Компот из свежих плодов (яблок)	200	76,2	0,2	0,2	18,5	1,2	0,0	1,6	0,1	6,1	3,1	3,8	0,8	ТТК 8.14
			Хлеб пшеничный	20	46,9	1,5	0,2	9,8	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	2,8	13,0	0,2	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	30	81,0	1,7	0,3	17,8	0,0	0,1	0,0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,9	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				890	930,0	28,3	31,9	122,2	388,9	0,6	14,7	3,4	84,8	163,3	430,4	8,4	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				890	937,6	27,9	32,7	122,8	358,2	0,6	7,7	3,5	79,8	164,4	433,7	8,6	
2	10	Полдник	Крокеты картофельные со сметанным соусом	130 / 30	236,7	6,3	9,3	32,0	32,0	0,2	1,1	0,7	43,5	38,0	123,8	2,0	ТТК 7.19
	пятница		Какао с молоком	200	108,7	3,9	3,1	16,3	16,3	0,0	0,6	0,0	130,6	25,0	111,7	0,7	ТТК 8.12
Итого по рациону				360	345,3	10,3	12,3	48,3	48,2	0,3	1,8	0,7	174,0	62,9	235,5	2,7	
Итого за 10 день в весенне-летний период:				1840	1836,6	58,0	61,9	251,7	565,9	1,1	21,0	5,2	575,1	298,0	1028,1	16,5	
Итого за 10 день в осенне-зимний период:				1840	1844,2	57,6	62,7	252,2	535,2	1,1	14,1	5,3	570,2	299,1	1031,4	16,8	

Процентное соотношение КБЖУ по рационам в весенне-летний период

	за день норма	завтрак	обед	полдник	итого
		20-25%	30-35%	10-15%	за день
1	2720	21,5	33,4	12,7	67,6
2	2720	21,1	33,5	13,3	67,9
3	2720	24,9	32,2	14,5	71,6
4	2720	25,6	32,6	11,4	69,6
5	2720	20,4	32,8	14,2	67,4
6	2720	23,0	31,8	13,9	68,7
7	2720	24,2	30,5	11,4	66,1
8	2720	21,7	34,1	13,9	69,7
9	2720	23,0	31,4	13,3	67,7
10	2720	20,6	34,2	12,7	67,5
Среднее за 10 дней (в день)		22,6	32,6	13,1	68,4

Процентное соотношение КБЖУ по рационам в осенне-зимний период

	за день норма	завтрак	обед	полдник	итого
		20-25%	30-35%	10-15%	за день
1	2720	21,5	33,3	12,7	67,5
2	2720	22,1	34,3	13,3	69,7
3	2720	24,9	32,2	14,5	71,6
4	2720	25,6	32,3	11,4	69,3
5	2720	20,4	32,6	14,2	67,2
6	2720	23,6	31,8	13,9	69,3
7	2720	24,6	30,5	11,4	66,6
8	2720	21,7	34,1	14,4	70,2
9	2720	23,0	31,2	13,3	67,5
10	2720	20,6	34,5	12,7	67,8
Среднее за 10 дней (в день)		22,8	32,7	13,2	68,7

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии рациона комплекс 2025-2026 возраст с 12 лет и старше (весенне-летний период)

День недели	Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Б	Ж	У	А	В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	1870,02	59,90	62,66	268,37	531,18	1,19	27,23	8,10	534,42	188,98	1037,03	16,43
2	1847,49	62,32	63,60	251,01	1107,41	1,06	38,53	8,62	441,89	330,62	928,18	86,14
3	1946,54	64,50	61,64	283,46	948,54	0,82	44,48	9,56	375,95	234,79	792,53	13,91
4	1893,71	65,99	69,60	251,63	1314,82	1,72	230,89	8,05	354,67	203,18	909,13	16,82
5	1832,40	61,08	57,92	266,38	1788,66	0,94	29,66	7,54	883,93	291,37	1169,50	12,85
6	1869,06	61,00	56,25	279,50	185,32	1,20	38,98	9,95	494,77	310,17	965,99	18,21
7	1798,79	64,74	61,55	246,10	1620,84	1,44	211,61	6,03	469,94	261,33	968,29	17,55
8	1896,93	62,83	66,03	263,61	1473,93	0,66	21,59	8,97	410,98	224,11	755,33	12,43
9	1840,29	64,44	60,24	260,08	1515,76	1,25	55,69	7,42	411,66	224,59	789,57	15,17
10	1836,57	57,97	61,94	251,67	565,94	1,12	21,02	5,22	575,14	298,00	1028,13	16,48
Среднее за 10 дней (в день)	1863,2	62,5	62,1	262,2	1105,2	1,1	72,0	7,9	495,3	256,7	934,4	22,6

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии рациона комплекс 2025-2026 возраст с 12 лет и старше (осенне-зимний период)

День недели	Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Б	Ж	У	А	В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	1880,66	60,07	62,74	270,68	428,04	1,21	21,01	7,98	528,40	183,91	1051,90	16,22
2	1895,59	62,69	64,66	260,29	1019,27	0,99	31,39	9,14	318,91	329,85	918,22	86,24
3	1946,54	64,50	61,64	283,46	948,54	0,82	44,48	9,56	375,95	234,79	792,53	13,91
4	1885,60	66,14	68,72	251,45	1314,82	1,71	229,77	7,96	361,55	204,56	906,55	16,96
5	1827,64	60,49	58,86	263,66	1808,31	0,95	14,28	7,63	859,24	291,15	1174,69	12,97
6	1885,38	61,46	56,49	282,58	154,20	0,99	34,02	9,79	497,44	309,21	969,35	18,14
7	1810,35	65,70	61,59	247,94	1620,84	1,36	212,81	6,07	471,14	264,13	981,09	17,63
8	1910,07	63,10	66,21	266,22	1450,59	0,71	19,37	8,85	408,48	223,39	762,35	12,30
9	1835,62	64,64	59,38	260,66	1502,65	1,24	52,74	7,31	415,33	223,97	788,49	15,30
10	1844,18	57,61	62,69	252,24	535,16	1,14	14,08	5,34	570,22	299,08	1031,43	16,75
Среднее за 10 дней (в день)	1872,2	62,6	62,3	263,9	1078,2	1,1	67,4	8,0	480,7	256,4	937,7	22,6

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60-75% (завтрак, обед, полдник)		Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			60%	75%	60%	75%			
1	Хлеб ржаной	120	72	90	720	900	700	20	-
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	200	120	150	1200	1500	1220	-	-
3	Мука пшеничная	20	12	15	120	150	145	-	-
4	Крупы, бобовые	50	30	38	300	375	408	-	33
5	Макаронные изделия	20	12	15	120	150	173	-	23
6	Картофель	187	112,2	140	1122	1403	1042	80	-
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	192	240	1920	2400	1887	33	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	139	1110	1388	1290	-	-
9	Сухофрукты	20	12	15	120	150	120	-	-
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	150	1200	1500	1200	-	-
11	Мясо жилованное 1 кат.	78	46,8	59	468	585	650	-	182
12	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	53	31,8	40	318	398	615	-	218
13	Рыба-филе	77	46,2	58	462	578	365	97	-
14	Молоко	350	210	263	2100	2625	2010	90	-
15	Творог 9%	60	36	45	360	450	340	20	-
16	Сыр	15	9	11	90	113	121	-	31
17	Сметана 15%	10	6	8	60	75	90	-	30
18	Масло сливочное	35	21	26	210	263	214	-	-
19	Масло растительное	18	10,8	14	108	135	123	-	-
20	Яйцо	1шт. (40)	24	30	240	300	240	-	-
21	Сахар	35	21	26	210	263	230	-	-
22	Кондитерские изделия	15	9	11	90	113	75	-	-
23	Чай	2	1,2	2	12	15	12	-	-
24	Какао-порошок	1,2	0,72	1	7,2	9	10,5	-	2
25	Крахмал	4	2,4	3	24	30	24	-	-
26	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,18	0,23	1,8	2	1,2	-	-
27	Соль	5	3	4	30	38	30	-	-

Библиография

1. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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.

Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2025-2026 гг. После 1 марта 2026г.-овощи урожая 2025г. допускается использовать только после термической обработки.

Примечание-*замена блюда после 1 марта 2026г.

Примечание-**могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.

Примечание-***могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка диетическая, корж молочный.