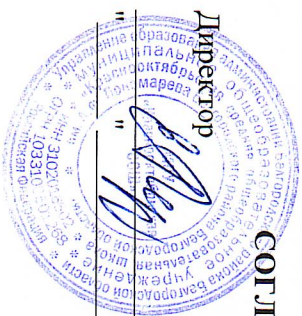


СОГЛАСОВАНО:

Директор



_____ 2023

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика

Социальной Инициативы»

Фабрика

Семикопенко Д.С.



_____ 2023

Примерное десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений

Белгородского района

для возраста обучающихся 7-11 лет

2023-2024

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
54-3г-2020 [2]	Макаронны отварные с сыром	150	7.95	8.70	28.65	224.70	0.05	0.05	0.05	0.71	126.00	100.05	10.95	0.75				
		100	5.80	5.00	8.00	100.20	0.10	1.40	0.40	0.10	240.00	165.00	28.00	0.20				
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.04	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28				
		60	3.30	3.90	20.94	132.06	0.02	0.05	0.06	2.52	18.42	34.26	3.84	0.42				
	Конд. издлеие пром. Производства	150	1.40	0.20	14.30	70.50	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90				
		Итого	18.53	17.82	86.89	587.92	0.23	16.54	0.51	5.03	425.52	353.11	68.19	2.55				
Обед																		
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0.48	0.06	1.50	8.46	0.00	6.00	0.00	0.00	13.98	24.96	8.40	0.36				
ТТК 3.7	Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.02	6.54	0.01	3.00	0.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36				
	Среднее значение по подгруппе:		0.48	0.06	1.26	7.50	0.01	4.50	0.00	0.03	13.89	19.68	8.40	0.36				
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.60	2.20	9.60	64.60	0.00	0.00	6.60	1.00	21.40	18.20	44.80	0.80				
260 [4]	Гуляши	100	6.90	19.40	17.30	272.00	0.00	0.30	0.90	0.80	8.90	23.20	87.90	1.30				
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	150	4.46	4.05	31.65	180.87	0.05	0.00	19.35	0.59	19.85	154.74	18.98	0.89				
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	28.88	117.54	0.00	19.30	0.00	0.16	13.66	7.38	5.78	0.47				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.20	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.50	15.80	79.20	0.10	0.00	0.00	0.60	11.60	60.00	18.80	1.60				
	Итого		18.62	26.51	119.29	791.91	0.15	24.10	26.85	3.48	95.30	302.70	188.86	5.71				
Полдник																		
54-1о-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8.30	10.30	2.10	134.30	0.04	0.20	0.13	0.25	72.00	134.50	11.00	1.40				
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	28.02	109.48	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.20	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30				
	Итого		11.26	10.60	44.92	313.98	0.04	0.22	0.81	1.05	110.48	171.46	38.64	2.40				
	Итого за 1 день		48.41	54.93	251.10	1693.81	0.42	40.86	28.17	9.55	631.30	827.27	295.69	10.66				

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	13,65	9,90	2,89	155,25	0,08	0,10	1,36	2,60	45,12	27,29	12,42	1,66						
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36						
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42						
	Среднее значение по группе:		0,75	0,93	2,55	21,57	0,00	4,86	0,00	0,66	17,91	23,40	8,19	0,39						
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30							
	Сладкое булочное изделие пром. производства	65	2,60	3,06	18,07	110,18	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39						
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36						
	Итого		19,44	14,10	53,51	418,73	0,12	7,80	1,37	4,88	93,63	103,19	31,11	3,10						
Обед																				
24 5	Салат из свежих помидоров и огурцов/	60	0,54	3,60	2,16	42,42	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42						
ТТК 3.10	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48						
	Среднее значение по группе:	60	0,60	1,83	2,13	27,00	0,00	6,96	0,00	0,30	8,70	20,67	9,30	0,45						
82 4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 /10	1,47	4,09	8,78	77,77	0,00	0,01	9,60	2,01	40,70	21,60	43,70	1,00						
ТТК 5.29	Котлеты Овсяные	100	8,80	16,80	6,40	212,00	0,08	0,88	0,08	1,20	19,20	108,80	14,16	1,28						
378 5	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,51	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65						
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94						
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30							
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60						
	Итого		24,507	29,37	106,31	787,18	0,44	8,75	9,70	5,09	115,53	438,30	230,78	9,62						
Полдник																				
159 4	Драники картофельные со сметаной	150/10	4,67	12,06	29,06	265,60	0,19	6,00	33,60	3,89	36,77	129,02	42,74	1,30						
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28						
	Итого		4,75	12,08	44,06	326,06	0,19	6,04	33,60	3,89	47,87	131,82	44,14	1,58						
	Итого за 2 день		48,70	55,55	203,88	1531,97	0,75	22,58	44,66	13,86	257,02	673,31	306,02	14,29						

День: пятый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Завтрак																					
182/4	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	6,14	8,18	26,78	205,34	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47							
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из пш/ф/	60	3,30	3,18	18,00	113,82	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84							
ТТК 2.20	Оладьи пш со ступеным молоком	80/10	5,86	5,57	20,63	156,07	0,11	0,07	0,01	1,75	38,85	40,03	93,67	0,96							
	Среднее значение по группе:		4,58	4,37	19,32	134,95	0,10	0,03	0,01	1,39	21,53	38,92	54,33	0,90							
	Масло подсолнечное (пшривым)	10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02							
	Батон пектиновый	30	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50							
	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28							
	Итого		12,65	17,93	73,59	510,79	0,18	5,79	0,40	3,04	176,90	215,33	93,46	2,17							
Обед																					
32/51	Салат из свежих с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77							
102/4	Суп картофельный с горохом и сухариками	200/15	4,73	4,52	14,19	127,50	0,00	0,22	4,95	2,15	36,77	30,53	75,68	1,72							
ТТК 5.35	Рыба, тушеная с овощами (минган)	90/30	12,24	7,44	2,76	126,96	0,00	0,12	1,32	2,28	57,60	68,52	269,88	1,20							
339/51	Щурь картофельное/	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01							
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	15,50	15,45	231,62	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29							
	Среднее значение по группе:		2,87	10,15	15,68	175,33	0,14	26,52	0,02	3,45	36,79	82,76	31,06	1,15							
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70							
	Фрукты (порр)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30							
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30							
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60							
	Итого		28,82	29,20	110,22	833,84	0,25	31,80	21,98	11,00	302,41	358,23	453,40	10,74							
Полдник																					
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный	100	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20							
ТТК 7.3	Кисель яблочный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38							
	Итого		11,46	10,92	44,58	322,44	0,07	4,10	82,50	0,99	252,64	208,42	24,41	1,58							
	Итого за 3 день		52,93	58,05	228,39	1667,07	0,51	41,70	104,88	15,02	731,96	781,98	571,27	14,48							

День: пятый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
223 4	Запеканка из творога со ступеным молоком	150/10	7.19	5.46	13.34	131.25	0.03	0.90	0.06	3.16	114.66	138.88	15.31	0.36				
14 4	Масло сливочное (норвизмн)	10	0.08	7.25	0.13	66.09	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02				
ТТК 2.1	Батон пектиновыи	30	2.40	0.08	15.90	73.88	0.06	1.20	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.75				
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0.08	0.02	15.00	60.50	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28				
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	118.40	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20				
	Итого		15.55	19.20	53.77	450.12	0.19	4.70	0.14	3.26	379.56	362.28	53.91	1.61				
Обед																		
21 4	Салат из капусты белокочанной	60	0.85	3.05	5.41	52.46	0.02	19.47	0.00	1.39	22.42	16.57	9.10	0.31				
ТТК 4.4	Сояника "Школьная"	200	8.20	8.60	30.00	230.20	0.00	0.20	12.80	0.60	40.80	167.00	46.00	3.20				
ТТК 5.47	Шницель куриный	90	11.84	14.56	3.84	193.76	0.08	0.08	0.32	1.68	19.52	15.12	130.72	1.60				
378 1	Каша рисовая рассычатая/	150	3.60	4.02	31.47	176.46	0.03	0.00	19.35	0.26	5.91	77.81	25.46	0.53				
ТТК 5.27	Пельмени отварные с маслом сливочным	240/5	11.70	14.76	20.88	263.16	0.00	0.36	5.76	7.20	52.20	31.68	233.28	3.06				
	Среднее значение по группе:		13.57	16.67	28.10	316.69	0.06	0.22	12.72	4.57	38.82	62.30	194.73	2.59				
	Фрукты (норв)	150	1.40	0.20	14.30	64.60	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90				
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0.58	0.06	30.20	123.66	0.00	1.10	0.00	0.18	15.70	16.32	3.36	0.38				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.20	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.50	15.80	78.10	0.10	0.00	0.00	0.60	11.60	60.00	18.80	1.60				
	Итого		29.50	29.28	138.61	935.91	0.23	35.99	25.52	9.33	165.34	392.69	300.18	9.28				
Полдник																		
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из ш/ф со сметаной	150/10	5.43	4.25	20.24	140.91	0.08	1.28	0.04	1.44	52.80	67.43	15.95	19.31				
ГТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	28.02	109.48	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70				
	Итого		6.09	4.35	48.26	250.39	0.08	1.30	0.72	1.94	85.28	84.89	39.39	20.01				
	Итого за 5 дней		51.14	52.83	240.64	1636.42	0.50	41.99	26.37	14.53	630.18	839.85	393.49	30.90				

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
181 41	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	8,29	11,28	23,17	227,30	0,06	0,84	0,07	46,34	96,75	85,95	14,55	0,31				
	Конд. издлеие пром. произволства	60	4,20	4,50	20,94	141,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42				
	Пуллинг молочный	100	2,70	3,00	17,00	105,80	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20				
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Итого		15,27	18,80	76,11	534,66	0,18	2,29	0,57	48,96	366,27	286,61	49,19	1,21				
Обед																		
ТТК 3.6	Огувет свежий/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36				
ТТК 3.7	Огувет соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
	Среднее значение по группе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36				
102 41	Суп картофельный с горохом и сухариками	200/15	4,71	4,53	14,22	116,50	0,00	0,20	5,01	2,09	36,70	30,59	75,77	1,76				
265 41	Плов из свинины	90/150	13,60	19,38	22,44	318,58	0,00	0,51	1,53	3,06	14,11	44,88	197,88	2,04				
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		24,35	24,77	96,54	700,36	0,11	5,23	7,22	6,58	114,78	192,11	328,49	6,76				
Полдник																		
159 41	Драники картофельные со сметаной	150/10	4,67	12,06	29,06	265,60	0,19	6,00	33,60	3,89	36,77	129,02	42,74	1,30				
ГТК 7.9	Компот из фруктов и ягод/см	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
	Итого		4,95	12,16	61,94	399,14	0,19	6,00	52,90	4,05	50,55	134,80	50,12	1,78				
	Итого за 6 день		44,57	55,73	234,58	1634,16	0,48	13,52	60,68	59,58	531,60	613,53	427,79	9,75				

День: седьмой
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
223 4	Запеканка из творога с повидлом	150 / 10	9,64	7,92	22,88	201,34	0,03	0,85	0,04	3,14	82,43	115,78	12,34	0,48		
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
14 4	Масло сливочное (нормальн)	20	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
416 5	Кефир с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
	Итого		16,20	18,79	56,49	466,94	0,13	2,43	0,10	3,75	242,75	262,84	37,58	1,34		
Обед																
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом/	60	0,90	3,06	4,74	50,10	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36		
21 4	Салат из капусты белокочанной	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,02	19,47	0,00	1,39	22,42	16,57	9,10	0,31		
	Среднее значение по группе:	60	0,87	3,05	5,08	51,28	0,01	19,64	0,00	1,86	24,29	18,78	10,10	0,33		
ТТК 4.3	Свекольник	200	1,40	5,60	12,40	105,60	0,20	8,20	0,00	1,40	28,00	39,40	16,60	1,20		
ТТК 5.12.1	Кисели мясные с соусом	90/20	15,10	12,10	5,65	192,10	0,00	0,10	1,10	1,50	24,00	136,25	17,75	1,60		
378 1	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,46	4,05	38,52	208,35	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94		
	Фрукты (ябл.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого		28,29	25,86	126,43	851,83	0,43	43,84	20,45	8,03	157,68	484,07	115,56	7,75		
Полдник																
54-10-2020 2	Омлет натуральный	150	8,30	10,30	2,10	134,30	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Итого		9,91	10,45	26,97	241,60	0,08	0,40	0,30	0,70	159,10	283,40	27,60	3,28		
	Итого за 7 день		54,40	55,10	209,88	1560,38	0,64	46,66	20,85	12,47	559,53	1030,31	180,75	12,38		

День: восьмой
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом и с сахаром	150/5/5	6,13	6,63	30,71	207,08	0,10	0,21	0,02	0,77	78,19	25,19	100,13	0,44					
ТТК 3.34	Вяженина из сыпняны(порциями)/	30	5,88	9,24	0,00	106,68	0,19	0,00	0,00	0,12	6,60	48,00	6,60	0,54					
7/41	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20					
	Среднее значение по группе:		5,26	7,57	0,00	89,17	0,09	0,07	0,03	0,11	91,30	74,00	6,80	0,37					
ТТК 2.1	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90					
ТТК 7.16	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36					
	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
	Итого		15,27	14,50	75,91	495,22	0,29	15,28	0,09	3,09	216,29	171,09	137,63	2,35					
Обед																			
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/	60	2,18	6,05	2,23	72,10	0,26	0,03	11,89	1,67	104,18	13,58	67,34	0,56					
20/51	Салат из соевых отрубов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,92	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37					
	Среднее значение по группе:		1,35	4,56	1,90	54,01	0,14	1,68	5,94	1,53	59,07	15,26	37,70	0,46					
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	200/10	2,31	2,31	14,70	88,83	0,00	0,00	6,93	1,05	24,57	29,82	56,70	1,05					
ТТК 5.46	Чахохбили из курицы	90/30	14,40	13,60	4,08	196,32	0,00	0,00	1,60	1,92	47,04	26,56	137,60	1,76					
310/11	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,64	7,65	31,54	209,51	0,03	0,00	19,37	0,31	7,11	79,31	25,46	0,54					
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	150	3,96	6,57	29,48	192,86	0,18	25,97	0,00	2,64	35,46	109,98	43,86	1,67					
	Среднее значение по группе:		3,80	7,11	30,51	201,18	0,11	12,98	9,69	1,47	21,29	94,64	34,66	1,10					
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47					
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
	Итого		27,04	28,38	110,66	806,18	0,34	33,96	24,16	7,03	183,23	253,16	295,44	6,74					
Полдник																			
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым отрупом)	100	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20					
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70					
	Итого		11,54	10,96	42,40	308,26	0,07	3,02	83,18	1,31	269,42	209,56	44,49	1,90					
	Итого за 8 день		53,85	53,83	228,98	1609,66	0,70	52,26	107,42	11,44	668,94	633,81	477,56	10,99					

День: Девятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150	11,17	12,40	2,01	164,32	0,68	0,05	3,36	6,21	67,94	13,40	115,31	1,53				
ТТК 3.6	Огулец свежий/	60	0,84	0,11	2,63	14,81	0,00	10,50	0,00	0,00	24,47	43,68	14,70	0,63				
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)/	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42				
ТТК 2.4	Среднее значение по подгруппе: Вареники с картошкой и/ф со сливочным маслом	150/5	5,72	0,95	3,11	24,74	0,00	7,11	0,00	0,66	23,15	32,76	11,34	0,53				
ТТК 2.18	Среднее значение по группе: Хлеб пшеничный	30	5,94	6,78	8,74	119,76	0,25	2,76	1,14	2,73	43,83	34,29	46,77	0,88				
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	60	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 7.14	Молоко	200	3,30	3,18	18,00	113,82	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84				
	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	5,80	6,40	9,40	118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого		0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36				
			17,48	16,58	66,14	483,72	0,42	8,20	1,14	4,07	308,23	275,99	96,37	2,58				
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	60	0,84	3,60	4,98	55,68	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78				
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	1,98	2,42	13,64	84,26	0,00	0,00	9,68	1,10	26,18	26,18	63,58	1,10				
ТТК 5.17	Котлеты «Нежирные»	90	8,28	12,96	4,86	141,30	0,18	0,27	0,02	2,07	14,13	108,63	15,84	1,26				
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	24,95	156,50	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11				
ТТК 7.8	Фрукты (порр.)	150	1,40	0,20	14,30	70,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
ТТК 2.18	Копilot из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		23,58	24,50	121,35	766,02	0,40	20,99	10,53	8,88	146,25	344,48	183,52	7,75				
ТТК 2.20	Оладьи со сметаным соусом	150/10	7,18	7,47	34,89	235,51	0,17	0,00	0,02	2,65	26,21	36,39	138,17	1,43				
ТТК 7.3	Кисель яблочный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38				
	Итого		7,76	7,53	65,09	359,17	0,17	1,10	0,02	2,83	41,91	52,71	141,53	1,81				
	Итого за 9 день		48,82	48,61	252,58	1608,91	0,99	30,29	11,69	15,78	496,39	673,18	421,42	12,14				
			Полдник															

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
182 4	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	6,14	8,18	26,78	205,34	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00				
14 4	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02				
ТТК 7.16	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Итого		11,07	13,80	79,17	485,20	0,19	21,56	0,39	3,35	192,98	253,41	68,32	2,67				
					Обед													
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	60	3,86	3,35	22,71	136,48	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34				
88 5	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,43	4,15	6,44	68,79	0,00	0,01	13,60	1,81	40,30	18,40	39,30	0,60				
ТТК 5.41	Финш-кейк(минтай)	90	14,31	8,64	10,80	178,20	0,18	0,09	0,63	2,88	107,28	41,13	201,33	1,08				
339 5	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01				
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		27,84	21,74	115,33	768,35	0,42	37,77	14,26	7,98	266,41	279,34	475,81	7,39				
					Полдник													
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	6,60	6,36	36,00	227,64	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68				
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94				
	Итого		6,76	6,52	55,88	309,24	0,18	0,90	0,00	2,12	22,34	80,00	35,14	2,62				
	Итого за 10 дней		45,67	42,07	250,38	1562,80	0,78	60,23	14,65	13,45	481,72	612,75	579,27	12,67				

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	48,41	54,93	251,10	1693,81	0,42	40,86	28,17	9,55	631,30	827,27	295,69	10,66				
2	48,70	55,55	203,88	1531,97	0,75	22,58	44,66	13,86	257,02	673,31	306,02	14,29				
3	52,93	58,05	228,39	1667,07	0,51	41,70	104,88	15,02	731,96	781,98	571,27	14,48				
4	52,52	53,89	222,23	1577,74	0,60	26,03	28,73	9,25	670,41	748,00	382,02	14,02				
5	51,14	52,83	240,64	1636,42	0,50	41,99	26,37	14,53	630,18	839,85	393,49	30,90				
6	44,57	55,73	234,58	1634,16	0,48	13,52	60,68	59,58	531,60	613,53	427,79	9,75				
7	54,40	55,10	209,88	1560,38	0,64	46,66	20,85	12,47	559,53	1030,31	180,75	12,38				
8	53,85	53,83	228,98	1609,66	0,70	52,26	107,42	11,44	668,94	633,81	477,56	10,99				
9	48,82	48,61	252,58	1608,91	0,99	30,29	11,69	15,78	496,39	673,18	421,42	12,14				
10	45,67	42,07	250,38	1562,80	0,78	60,23	14,65	13,45	481,72	612,75	579,27	12,57				
Всего за 10 дней	501,01	530,59	2322,64	16082,92	6,38	376,11	448,11	174,94	5659,05	7433,99	4035,27	142,28				

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПин2.3/2.4.3596-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60% (загрузка, подлинк)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	150	90	900	860	96	40	4	-	-
2	Мука пшеничная	15	9	90	90	100	-	-	-	-
3	Крупы, бобовые	45	27	270	270	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	15	9	90	90	100	-	-	-	-
5	Картофель	187	112	1120	1120	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	1680	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыпята I кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	280	80	70	20	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1600	89	200	11	-	-
14	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
15	Сыр	10	6	60	64	107	-	-	4	7
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	30	18	180	180	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	15	9	90	90	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1шт. (40)	27	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	30	18	180	180	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	10	6	60	40	67	20	33	-	-
22	Чай	1	0,6	6	6	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	1,2	1,2	100	-	-	-	-
24	Соль	3	1,8	18	18	100	-	-	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Эдобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продужкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продужкино для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. -640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.