

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" ____ " _____ 2023

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика
Социальное питание»

" ____ " _____ 2023



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Яковлевского городского округа
для возраста обучающихся 7-11 лет**

2023-2024

День: первый
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 | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3г-2020 [2] | Макароны 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 |
| | Йогурт | 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 |
| | Конд. изделие пром. Производства | 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 |
| | Фрукты (порц.) | 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 солёный | 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] | Гуляш | 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

| | | | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------|---|--------------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|--------|-------|
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.37 | Суфле куриное, запеченое 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 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| | Сдобное 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 Орловские | 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] | Каша 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 | 0,00 | 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: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| | | | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------|---|-----------------|-----------------------|-------|--------|------------------------------------|----------------|-------|--------|-------|----------------------------|--------|--------|-------|
| № реч. | Наименование блюда | Масса порции, г | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | 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 п/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 п/ф со сгущенным 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 шоколадное (порциями) | 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[5] | Салат из свеклы 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 (минтай) | 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[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 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 (порц.) | 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 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 |
| | 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: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| | | | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------|---|-----------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------|-------|-------|------|----------------------------|--------|--------|-------|
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173[4] | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 150 /5 | 6,20 | 9,61 | 22,17 | 199,95 | 0,14 | 0,71 | 0,03 | 0,47 | 110,36 | 173,45 | 52,24 | 1,24 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 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 |
| 7[4] | 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 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1,40 | 0,20 | 14,30 | 64,60 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 0,30 | 24,00 | 13,50 | 16,50 | 3,30 |
| 416[5] | Какао 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 | | 18,72 | 19,33 | 69,95 | 528,59 | 0,26 | 3,63 | 15,10 | 0,87 | 473,98 | 450,51 | 104,88 | 5,97 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.5 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,37 | 0,73 | 8,60 | 40,20 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 0,06 | 1,80 | 27,60 | 7,80 | 0,18 |
| 88[5] | Щи из свежей капусты и картофелем 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 5.51 | Спагетти с мясным соусом | 90/ 150 | 17,94 | 17,45 | 24,35 | 326,21 | 0,07 | 0,70 | 0,00 | 2,10 | 22,65 | 39,56 | 162,78 | 2,52 |
| 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 | | 25,92 | 23,13 | 98,87 | 701,04 | 0,17 | 21,09 | 13,60 | 5,03 | 96,01 | 172,44 | 238,66 | 5,67 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 432[5] | Оладьи с повидлом | 150 /10 | 7,72 | 11,28 | 33,54 | 266,52 | 0,15 | 0,41 | 0,02 | 3,28 | 86,48 | 120,66 | 33,34 | 1,44 |
| 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 | | 7,88 | 11,44 | 53,42 | 348,12 | 0,17 | 1,31 | 0,02 | 3,36 | 100,42 | 125,06 | 38,48 | 2,38 |
| | Итого за 4 день | | 52,52 | 53,89 | 222,23 | 1577,74 | 0,60 | 26,03 | 28,73 | 9,25 | 670,41 | 748,00 | 382,02 | 14,02 |

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

| | | | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------|---|-----------------|-----------------------|-------|--------|------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|--------|-------|
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223[4] | Запеканка из творога со сгущенным 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 (порциями) | 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 пектиновый | 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 | Солянка "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 рассыпчатая/ | 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 (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 7.3 | 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 п/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 |
| 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 | | 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 день | | 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

| | | | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------|---|-----------------|-----------------------|-------|--------|--------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|--------|------|
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Б | Ж | У | (ккал) | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 181[4] | 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. изделие пром. производства | 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 |
| | Пудинг 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 | 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 солёный | 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 [4] | 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[4] | 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[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 7.9 | Компот из фруктов и ягод с/м | 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

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|--|-----------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | 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 (порциями) | 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] | Какао 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 погруппе: | 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 | Кнели 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 (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 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

| | | | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------|-------|--------|-------|----------------------------|--------|--------|-------|
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | 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 7[4] | Буженина из свинины(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 |
| | 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 |
| | 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 2.1 | 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 |
| 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 | 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 [5] | Салат из соленых огурцов 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 [1] | 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 соленым огурцом) | 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

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------|---|-----------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 115,37 | 1,53 |
| ТТК 3.6 | Огурец 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 |
| | Среднее значение по подгруппе: | | 0,93 | 0,95 | 3,11 | 24,74 | 0,00 | 7,11 | 0,00 | 0,66 | 23,15 | 32,76 | 11,34 | 0,53 |
| ТТК 2.4 | Вареники с картофелем п/ф со сливочным маслом | 150/ 5 | 5,72 | 6,99 | 21,11 | 170,23 | 0,06 | 1,12 | 0,05 | 1,33 | 40,40 | 56,70 | 13,60 | 0,57 |
| | Среднее значение по группе: | | 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 2.18 | 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 2.3 | Блинчики с начинкой из п/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 |
| | 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 |
| 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 | | 17,48 | 16,58 | 66,14 | 483,72 | 0,42 | 8,20 | 1,14 | 4,07 | 308,23 | 275,99 | 96,37 | 2,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 «Нежные» | 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 |
| | Фрукты (порц.) | 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 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 | | 23,58 | 24,50 | 121,35 | 766,02 | 0,40 | 20,99 | 10,53 | 8,88 | 146,25 | 344,48 | 183,52 | 7,75 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| | 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 |

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 | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | 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 2.1 | 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 |
| | 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 | 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 картофелем 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 день | | 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) | | | |
|------------------|-----------------------|---------------|----------------|--|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | | | 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 | 12,67 |
| 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 СанПиН2.3/2.4.3590-20

| №п/п | Наименование продуктов | Среднесуточные нормы | Среднесуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник) | 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 1 кат. (нетто) | 70 | 42 | 420 | 420 | 100 | - | - | - | - |
| 11 | Цыплята 1 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 | 1 шт. (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 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.

Пояснение

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