

СОГЛАСОВАНО:



[Handwritten signature]
"30" августа 2023

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания-1»

Д.С. Семикопенко

"30" августа 2023г

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

2023/2024 учебный год

серий
: первая
тия категории: с 7 до 11 лет

рек.	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														
2020 [2]	Макаронки 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
	Погурт	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
с 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. и сливки пром. Производства	60	3,30	3,90	20,94	132,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	54,26	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														
К 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
К 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
01 [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
60 [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
78 [1]	Каша перловая рассычатая	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
1К 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
К 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
К 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														
о-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
049 [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
1К 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

№ 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	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 2.3	Блишечки с начинкой из п/ф/	120	5,50	5,30	30,00	189,70	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	25,00	1,40
ТТК 2.20	Оладьи п/ф со сгущенным молоком	100/ 10	8,06	7,65	28,37	214,60	0,16	0,10	0,02	2,41	53,42	55,05	128,80	1,32
	Среднее значение по группе:		6,78	6,48	29,18	202,15	0,14	0,05	0,01	2,06	30,21	59,02	76,90	1,36
	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 пшеничный	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		14,85	20,03	83,46	577,99	0,23	5,81	0,40	3,21	185,59	235,43	116,02	2,63
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	9,50	2,01	40,70	21,60	43,70	1,00
ТТК 5.15	Котлеты Куринные	90	6,80	12,32	7,76	169,12	0,00	0,08	0,00	2,72	14,72	12,08	102,08	1,12
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		22,51	24,89	107,67	744,30	0,36	7,95	9,62	6,61	111,05	341,58	318,70	9,46
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 7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	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		4,81	12,08	44,26	327,14	0,19	8,84	33,60	3,91	50,97	133,42	45,14	1,66
	Итого за 2 день		42,17	57,00	235,39	1649,43	0,79	22,59	43,62	14,22	347,61	710,43	479,86	13,74

День: третий

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	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	100	4,00	4,70	27,80	169,50	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
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		20,84	15,75	63,24	478,06	0,14	7,80	1,37	5,58	99,23	118,59	33,21	3,31
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 (мидий)	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 (доян.)	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 ржанно-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 (с соевым 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 7.3	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		61,12	55,87	218,04	1634,34	0,46	43,70	105,85	17,57	654,28	685,24	511,02	15,63

День: четвертый

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		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 (порция)	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	14,30	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

№ 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	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	Багет 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 белокачанной	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	191,76	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 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

№ 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	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
	Код. изделия вром. 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 в 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	2,50	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 дней		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

№ 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	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 пекрушонный	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 белокачанной 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 белокачанной	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 5.18	Котлеты особые	90	11,52	9,90	10,44	127,53	0,02	0,04	0,72	0,00	15,12	17,10	100,62	1,26
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 (яблоки)	150	1,40	0,20	14,30	66,60	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 ржанно-пшеничный	40	2,60	0,30	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		24,71	23,66	131,22	787,26	0,45	43,77	20,07	6,53	148,80	364,92	198,43	7,41
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 дней		50,82	52,90	214,67	1495,81	0,66	46,60	20,47	10,97	550,65	911,16	263,62	12,04

День: восьмой

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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	Буженина из свиных (порцики)/	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(4)	Сыр (порцики)	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:	150	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 вафельный	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 соевых 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:	200/ 10	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 5.23	Пагетсы куриные	80	13,44	11,36	3,84	171,35	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72	1,60
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	23,97	0,00	2,54	35,46	109,98	43,86	1,67
	Среднее значение по группе:	200	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		26,08	26,14	110,42	781,22	0,42	34,04	22,88	6,79	155,71	241,72	288,56	6,58
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым 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		52,89	51,59	228,74	1584,70	0,78	52,34	106,14	11,20	641,42	622,37	470,68	10,83

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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 опоянная (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 и/ф со сливочным маслом	150/ 10	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	Вареники с начинкой из и/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
	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		20,78	19,76	84,14	597,54	0,50	8,20	1,14	5,09	312,43	313,79	111,37	3,42
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	24,25	156,50	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
	Фрукты (вари.)	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 сметанным 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 2 дня		52,12	51,79	270,58	1722,73	1,07	30,29	11,69	16,80	500,59	710,98	436,42	12,98

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	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	145,01	31,12	0,47
ТТК 2.1	Битон 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	3,30	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 -кейс(молитва)	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 в год 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 ржанно-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	50,00	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
Поддник														
ТТК 2.3	Блиночки с начинкой из и/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)			
	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	42,17	57,00	235,39	1649,43	0,79	22,59	43,62	14,22	347,61	710,43	479,86	13,74
3	61,12	55,87	218,04	1634,34	0,46	43,70	105,85	17,57	654,28	685,24	511,02	15,63
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	50,82	52,90	214,67	1495,81	0,66	46,60	20,47	10,97	550,65	911,16	263,62	12,04
8	52,89	51,59	228,74	1584,70	0,78	52,34	106,14	11,20	641,42	622,37	470,68	10,83
9	52,12	51,79	270,58	1722,73	1,07	30,29	11,69	16,80	500,59	710,98	436,42	12,98
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	501,43	528,60	2366,35	16191,94	6,54	378,14	446,37	177,12	5639,76	7281,59	4239,85	143,21

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№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, изюм, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо хиловавшее 1 кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цельная 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	Яйца	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	-	-	-	-