

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" ____ " _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального
питания»

Семикопенко



Д.С. Семикопенко

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
г. Белгорода для возраста обучающихся 7-11 лет**

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
34-31-2020 131	Макароны с сыром	150	9,45	7,20	25,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	4,00	12,00	29,50	242,00	1,00	2,50	1,00	1,50	18,25	63,75	262,50	4,50
	Итого		14,13	19,82	84,85	583,56	1,05	2,55	16,09	2,51	179,35	178,70	292,75	8,83
Обед														
ТТК 3.8	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
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
265 [4]	Поджарка из свинины	90 /15	13,00	25,68	4,31	193,55	0,44	2,23	0,00	5,62	36,59	204,59	265,81	4,77
378 [4]	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	4,22	38,76	218,12	0,14	0,00	19,35	1,04	24,59	158,61	34,16	2,75
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	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		30,23	35,65	128,39	853,74	0,67	3,49	43,31	9,72	128,49	504,54	408,63	11,71
Полдник														
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметаной	150 / 10	11,40	9,30	18,75	251,55	0,06	0,42	0,08	0,38	153,30	193,05	24,30	0,45
ТТК 7.8	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
	Итого		11,56	9,46	46,63	365,15	0,08	1,32	0,08	0,46	167,48	197,45	29,44	1,41
	Итого за 1 день		55,92	64,93	259,87	1802,45	1,80	7,36	59,47	12,68	475,32	880,69	730,82	21,95

День: второй

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															
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30	
210 [4]	Омлет натуральный	150	16,94	18,90	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64	
	Среднее значение по группе:		10,64	13,28	12,87	234,50	0,08	0,16	0,59	23,52	99,32	120,17	50,30	1,47	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
14[5]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,04	0,00	0,00	0,10	2,40	0,00	3,00	0,02	
377 [4]	Чай с лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36	
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого		19,23	25,07	55,26	554,80	0,28	3,96	3,43	23,64	367,32	341,57	93,50	2,80	
Обед															
ТТК 3.11	Помидор свежий	60	0,66	0,00	0,01	0,81	0,01	0,02	0,00	0,00	0,10	3,64	5,20	0,18	
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,69	6,00	2,30	67,30	0,00	0,00	95,00	2,70	21,80	13,30	40,00	0,50	
ТТК 5.10	Котлеты куриные	90	12,69	17,37	8,73	249,30	0,09	0,00	0,00	3,06	16,56	114,84	13,59	1,26	
ТТК 6.10	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	
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.24	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		24,56	30,74	103,13	791,49	0,38	26,00	95,68	9,80	124,00	338,72	149,09	6,21	
Полдник															
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60	
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,08	4,74	30,96	0,00	0,00	5,76	1,98	26,34	16,80	24,84	0,84	
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Итого		8,68	12,32	50,12	319,48	0,12	1,58	5,79	3,98	194,56	185,36	52,18	1,92	
	Итого за 2 день		52,47	68,13	208,51	1665,77	0,78	31,54	104,90	37,42	685,87	865,65	294,77	10,93	

День: третий

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 с повидлом	150 /10	14,60	5,00	24,00	244,30	0,06	0,47	0,07	0,41	195,60	215,20	26,60	0,60	
14 [5]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,00	0,10	2,40	0,00	3,00	0,02	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50	
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26	
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого		22,08	18,72	59,21	546,60	0,26	3,89	0,25	0,51	446,06	421,22	62,80	1,58	
Обед															
ТТК 3.10	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	
101 [4]	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,60	2,20	9,60	68,60	0,00	6,60	0,00	1,00	21,40	44,80	18,20	0,80	
ТТК 5.21	Паста с мясным соусом	90 /150	18,48	21,15	29,55	401,73	0,09	0,90	0,00	2,40	27,75	198,66	44,82	2,94	
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого		26,22	24,53	125,43	845,07	0,10	10,54	16,80	4,22	121,31	301,14	100,92	9,62	
Полдник															
ТТК 2.18	Пирог сытный	100	9,30	9,00	22,20	180,20	3,00	1,50	0,00	3,40	164,00	138,10	17,00	1,60	
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38	
	Итого		9,88	9,06	52,40	303,86	3,00	1,50	1,10	3,58	179,70	141,46	33,32	1,98	
	Итого за 3 день		58,18	52,31	237,04	1695,53	3,36	15,93	18,15	8,31	747,07	863,82	197,04	13,18	

День: четвертый

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														
54-16к-2020 [2]	Каша "Дружба"	150	5,25	5,25	18,00	133,50	0,06	0,41	0,03	0,05	86,25	92,25	20,25	0,45
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2,60	3,06	18,07	110,50	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
	Итого		12,53	15,31	60,17	436,30	0,20	3,01	15,04	1,65	360,65	314,35	68,65	4,34
Обед														
ТТК 3.9	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 4.8	Суп из овощей с гренками (из пшеничного хлеба)	200 /15	2,86	3,03	18,00	110,85	0,02	11,80	0,01	1,60	21,70	42,20	14,70	0,69
ТТК 5.8	Кнели мясные с соусом	90 / 20	13,20	16,50	6,22	174,74	0,11	1,21	0,00	1,65	26,40	19,58	149,88	1,76
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,48	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	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		30,68	26,18	126,86	815,75	0,47	19,03	0,70	5,25	127,55	387,03	354,90	10,06
Полдник														
210 [4]	Омлет натуральный	150	11,29	12,60	1,76	193,17	0,07	0,17	0,22	0,50	68,72	150,52	10,76	1,76
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
	Итого		13,10	12,83	44,51	373,75	0,07	0,17	19,52	0,86	86,50	169,30	20,94	2,44
	Итого за 4 день		56,31	54,31	231,53	1625,80	0,74	22,21	35,26	7,75	574,70	870,68	444,49	16,84

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														
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	80	6,40	6,64	41,60	200,00	0,00	0,10	0,00	1,40	5,60	20,00	50,40	1,10
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30	2,80	6,00	9,10	117,09	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Фрукты (порц.) банан	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Итого		13,08	12,94	95,90	526,05	0,12	17,20	0,54	4,10	107,30	116,50	126,40	3,53
Обед														
33 [5]	Салат из свеклы	60	0,84	3,60	4,98	56,34	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78
ТТК 4.7	Солянка "Школьная"	200	7,00	6,60	15,00	143,80	0,10	6,40	0,00	0,30	40,80	167,00	46,00	3,20
ТТК 5.30	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90 /30	12,78	7,29	2,07	98,91	0,09	0,99	0,00	1,71	43,20	202,41	51,39	0,90
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,24	0,03	0,14	18,17	0,18	36,98	27,75	86,60	1,01
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	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		28,86	23,09	105,98	719,57	0,32	13,23	37,47	4,89	173,36	506,98	226,91	8,27
Полдник														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	30/30/40	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Итого		9,66	7,90	49,32	311,32	0,10	1,72	1,28	1,60	265,28	55,56	170,04	1,90
	Итого за 5 день		51,60	43,93	251,19	1556,94	0,54	32,15	39,29	10,59	545,94	679,04	523,35	13,70

День: шестой

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															
54-3г-2020 [2]	Макароны с сыром	150	9,45	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75	
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	1,60	4,80	11,80	96,80	0,40	1,00	0,40	0,60	7,30	25,50	105,00	1,80	
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
181[4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого		16,93	18,42	64,85	489,66	0,55	3,65	0,49	1,31	384,40	306,95	146,75	3,03	
Обед															
ТТК 3.12	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	
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64	
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	90/ 150	16,80	24,00	43,20	456,00	0,24	14,64	0,00	10,80	117,60	573,60	150,00	6,00	
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 / 15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.24	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		26,56	29,00	103,13	791,24	0,37	17,84	4,84	13,70	183,60	695,98	251,88	10,16	
Полдник															
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	100	6,90	6,60	27,20	209,40	0,09	0,39	0,05	3,33	95,60	138,80	17,80	0,80	
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого		7,06	6,76	55,08	323,00	0,09	0,41	0,95	3,41	109,78	143,94	22,20	1,76	
	Итого за 6 день		50,55	54,18	223,06	1603,90	1,01	21,90	6,28	18,42	677,78	1146,87	420,83	14,95	

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	4,05	7,05	18,45	158,25	0,06	4,47	0,03	1,68	90,60	103,50	19,05	0,90
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
14 [5]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,00	0,10	2,40	0,00	3,00	0,02
376 [4]	Чай с сахаром	200 / 15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		12,41	20,80	58,88	487,61	0,26	8,27	0,07	1,78	355,50	323,90	60,65	2,15
Обед														
ТТК 3.26	Салат с красной консервированной фасолью	60	1,50	5,16	8,40	85,74	0,00	5,28	0,00	2,46	9,66	14,34	5,82	0,42
ТТК 4.5	Свекольник	200	1,40	5,60	12,40	104,80	0,20	8,20	0,00	1,40	28,00	39,40	16,60	1,20
ТТК 5.11	Котлеты мясные	90	12,33	12,24	7,02	161,46	0,09	0,36	0,00	1,26	23,04	133,56	15,21	1,53
378 [5]	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150 / 30	5,35	4,86	37,98	216,95	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	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		27,54	28,86	142,72	917,67	0,50	28,86	23,90	8,92	164,59	520,95	130,84	7,71
Полдник														
210 [4]	Омлет натуральный	150	9,29	11,55	1,76	193,17	0,07	0,17	0,22	0,50	68,72	150,52	10,76	1,76
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
	Итого		11,10	11,78	44,51	373,75	0,07	0,17	19,52	0,86	86,50	169,30	20,94	2,44
	Итого за 7 день		51,05	61,44	246,11	1779,03	0,83	37,30	43,49	11,56	606,59	1014,15	212,43	12,30

День: восьмой

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														
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	100	6,00	12,00	49,00	330,00	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	25,00	1,40
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты (порц.) банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
7[4]	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,05	0,00	0,14	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20
	Итого		19,22	23,06	113,50	742,69	0,34	16,58	0,16	2,91	352,92	256,06	213,24	3,34
Обед														
ТТК 3.9	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
342 [4]	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	28,46	0,90
ТТК 5.36	Фиш-кейк	90	14,31	6,75	10,80	133,65	0,09	0,63	0,18	2,88	107,28	201,33	41,13	1,08
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	28,46	0,90
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	6,75	10,80	133,65	0,09	0,63	0,18	2,88	107,28	201,33	41,13	1,08
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	4,80	20,45	137,24	0,03	0,14	18,17	0,18	36,98	27,75	86,60	1,01
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого		25,06	23,06	99,35	715,80	0,39	20,62	19,43	8,30	326,42	568,63	238,58	6,29
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	6,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,08	4,74	30,96	0,00	0,00	5,76	1,98	26,34	16,80	24,84	0,84
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
	Итого		7,18	8,84	62,74	324,62	0,06	0,00	6,87	4,16	58,04	64,16	47,16	1,82
	Итого за 8 день		51,46	54,96	275,59	1783,11	0,79	37,20	26,46	15,37	737,38	888,85	498,98	11,45

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
	Среднее по группе:		9,14	16,24	12,87	234,50	0,08	0,16	0,59	23,52	99,32	120,17	50,30	1,47
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
377 [4]	Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Итого		12,93	17,33	57,79	442,01	0,17	15,16	3,43	25,75	149,22	193,07	82,60	3,09
Обед														
33 [5]	Салат из свеклы	60	0,84	3,60	4,98	56,34	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78
ТТК 4.16	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	0,10	8,86	0,00	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92
ТТК 5.43	Мясо тушеное (филе куриное)	90 /30	16,00	14,96	2,40	246,08	0,16	18,72	0,00	1,84	31,44	209,68	34,96	1,68
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,44	5,02	33,38	208,42	0,01	0,21	0,00	0,52	13,34	117,42	176,22	4,03
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	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		31,59	26,60	115,70	876,86	0,37	33,51	0,68	6,42	139,62	506,38	293,90	10,01
Полдник														
	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150 /10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	0,22
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,67	49,33	235,00	0,00	0,00	0,00	1,00	20,00	65,00	14,00	1,00
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого		11,20	8,60	111,45	593,56	0,11	1,88	0,96	3,18	110,98	168,22	41,60	2,18
	Итого за 9 день		55,72	52,53	284,94	1912,43	0,65	50,54	5,07	35,34	399,81	867,66	418,09	15,28

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															
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150 /10	12,00	13,05	22,11	343,19	19,65	1,44	0,08	0,73	103,62	153,39	17,10	1,74	
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,93	0,13	9,53	45,00	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60	
	Итого		13,01	13,20	46,64	448,65	19,69	11,44	0,12	1,86	134,72	188,79	35,90	2,62	
Обед															
ТТК 3.11	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	
197 [1]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	1,92	21,16	57,56	20,72	0,78	
ТТК 5.17	Наггетсы куриные	90	17,37	18,18	4,32	258,30	0,09	0,36	0,09	1,89	21,96	147,06	17,01	1,80	
378 [5]	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,40	2,68	24,98	133,68	0,02	0,00	12,90	0,17	3,94	51,87	16,97	0,35	
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
ТТК 2.24	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		26,55	25,95	93,77	726,18	1,19	6,39	27,79	5,38	76,46	380,49	96,90	6,53	
Полдник															
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	100	6,90	6,60	27,20	209,40	0,09	0,39	0,05	3,33	95,60	138,80	17,80	0,80	
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Итого		10,98	10,14	44,78	327,92	0,15	1,97	0,07	3,33	247,82	263,36	39,14	1,28	
	Итого за 10 день		50,55	49,30	185,20	1502,75	21,03	19,80	27,98	10,57	459,00	832,64	171,94	10,43	

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	55,92	64,93	259,87	1802,45	1,80	7,36	59,47	12,68	475,32	880,69	730,82	21,95
2	52,47	68,13	208,51	1665,77	0,78	31,54	104,90	37,42	685,87	865,65	294,77	10,93
3	58,18	52,31	237,04	1695,53	3,36	15,93	18,15	8,31	747,07	863,82	197,04	13,18
4	56,31	54,31	231,53	1625,80	0,74	22,21	35,26	7,75	574,70	870,68	444,49	16,84
5	51,60	43,93	251,19	1556,94	0,54	32,15	39,29	10,59	545,94	679,04	523,35	13,70
6	50,55	54,18	223,06	1603,90	1,01	21,90	6,28	18,42	677,78	1146,87	420,83	14,95
7	51,05	61,44	246,11	1779,03	0,83	37,30	43,49	11,56	606,59	1014,15	212,43	12,30
8	51,46	54,96	275,59	1783,11	0,79	37,20	26,46	15,37	737,38	888,85	498,98	11,45
9	55,72	52,53	284,94	1912,43	0,65	50,54	5,07	35,34	399,81	867,66	418,09	15,28
10	50,55	49,30	185,20	1502,75	21,03	19,80	27,98	10,57	459,00	832,64	171,94	10,43
Всего за 10 дней	533,82	556,01	2403,04	16927,70	31,52	275,91	366,33	168,00	5909,46	8910,04	3912,72	140,99

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 плодоовощные, 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	1800	100	-	-	-	-
14	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
15	Сыр	10	6	60	64	116	-	-	4	16
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)	24	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. Здобнов, 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 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 рецептов 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 2020-2021гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.