

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 31 "

08

2023

И. В. Булгакова



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный

ООО «Фабрика

Социаль

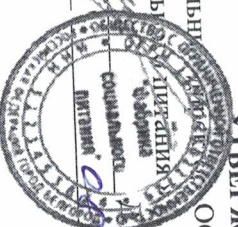
Сервиса

С. Семикопенко

" 31 "

08

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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
															Завтрак				
54-3г-2020 [2]	Макаронные 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					
		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					
ТТК 7.16	Чай с сахаром Кодл. издлеисе 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					
		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					
		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					
		Итого	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36					
ТТК 3.7	Огурец соевый	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					
		200	1,60	2,20	9,60	64,60	0,00	0,30	0,90	0,80	8,90	23,20	87,90	1,30					
		Итого	1,60	2,20	9,60	64,60	0,00	0,30	0,90	0,80	8,90	23,20	87,90	1,30					
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	100	6,90	19,40	17,30	272,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,85	154,74	18,98	0,89					
		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					
		Итого	11,36	8,10	48,95	452,87	0,05	0,00	38,70	1,18	39,70	309,48	373,68	37,87	1,78				
260 [4]	Туши	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					
		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					
		Итого	8,92	8,10	63,30	361,74	0,10	0,00	38,70	1,18	39,70	309,48	373,68	37,87	1,78				
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
		200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
		Итого	0,56	0,20	57,76	235,08	0,00	0,00	0,00	0,60	12,00	39,00	7,40	0,60					
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
		30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
		Итого	4,60	0,40	29,60	140,40	0,00	0,00	0,00	1,20	23,20	120,00	37,60	3,20					
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,42	40,86	28,17	9,55	0,66					
		40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,42	40,86	28,17	9,55	0,66					
		Итого	5,20	1,00	31,60	158,40	0,20	0,00	0,00	0,84	81,72	56,34	19,10	1,32					
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	18,62	26,51	119,29	791,91	0,15	24,10	26,85	3,48	95,30	302,70	188,86	5,71					
		40	18,62	26,51	119,29	791,91	0,15	24,10	26,85	3,48	95,30	302,70	188,86	5,71					
		Итого	37,24	53,02	238,58	1583,82	0,30	48,20	53,70	6,96	190,60	605,40	377,72	11,42					
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					
		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					
		Итого	16,60	20,60	4,20	268,60	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80					
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					
		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	1,32	0,20	56,04	218,96	0,00	0,04	1,36	1,00	64,96	34,92	46,88	1,40					
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					
		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	4,60	0,40	29,60	140,40	0,00	0,00	0,00	0,60	12,00	39,00	7,40	0,60					
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

№ п/п	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					
			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					
ТТК 2.18	Среднее значение по группе:	30	0,75	0,93	2,55	21,57	0,00	4,86	0,00	0,66	17,91	23,40	8,19	0,39					
	Хлеб пшеничный	65	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	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 лимонном	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	Колбасы 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 дня		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

№ рецепта	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				
			Завтрак															
182 4	Каши 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/ф со сливочным маслом	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:	10	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)	30	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	200/15	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 свежих овощей 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				
ТТК 6.4	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 7.8	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:	200	2,87	10,15	15,68	175,33	0,14	26,52	0,02	6,72	36,79	82,76	31,06	1,15				
ТТК 2.18	Компот из смеси сухофруктов	150	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,00	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.19	Фрукты (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,00	0,00	1,50	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
	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				
	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	Сырники 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 виолный	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 дня		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		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			Завтрак																	
2234	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						
			0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02						
144	Масло сливочное (порошковое)	10	0,08	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75						
ТТК 2.1	Батон пектиновый	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						
ТТК 7.16	Чай с сахаром	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						
	Молоко		15,55	19,20	53,77	450,12	0,19	4,70	0,14	3,26	379,56	362,28	53,91	1,61						
	Итого				Обед															
					Ужин															
214	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	Соянка "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						
3781	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 (порр.)	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						
	Итого				Полдник															
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из н/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

№ п/п	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 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	0,42	0,20	0,28				
	Колд. 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	0,20	0,20	0,28					
	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	0,28	0,28						
	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	0,28						
ТТК 7.16	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	0,36	0,36					
			Обед																		
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0,48	0,06	1,02	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36	0,36						
ТТК 3.7	Огурец соевый	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	0,36						
	Среднее значение по группе:	200/15	4,71	4,53	14,22	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36	0,36						
102 4	Суп картофельный с горохом и сухариками	90/150	13,60	19,38	22,44	318,58	0,00	0,51	1,53	3,06	14,11	44,88	19,78	2,04	0,70	0,30					
265 4	Плов из свинины	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	0,30						
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	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	0,30						
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	1,60						
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	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	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	0,48	0,48					
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	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	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	9,75						

День: сельской

Меню: второй

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	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																	
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	0,36						
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 (пшеница)	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	Кавказ 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 подгруппы:	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	Кисли 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						
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	19,50	4,20	0,30						
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	60,00	18,80	1,60						
	Итого	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	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	0,28						
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		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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		B 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					
		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					
ТТК 3.34	Буженина из свинины(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					
7/4	Сыр (порциями)	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					
	Среднее значение по группе:	150	1.40	0.20	14.30	64.60	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	19.50	5.70	3.90	0.36				
ТТК 2.1	Фрукты (юрид.)	30	2.40	0.08	15.00	73.88	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	1.40	2.80	0.28					
ТТК 7.16	Батон нектинновый	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					
	Чай с сахаром	200 /15	15.27	14.50	75.91	495.22	0.29	15.28	0.09	3.09	216.29	171.09	137.63	2.35					
	Итого				Обед														
		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					
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/	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					
20 /5/1	Салат из соевых орупов с луком	60	1.35	4.56	1.90	54.01	0.14	1.68	5.94	1.53	59.07	15.26	37.70	0.46					
	Среднее значение по группе:	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 4.11	Суп лапша по-домашнему	90/ 30	14.40	13.60	4.08	196.32	0.00	0.00	1.60	1.92	47.04	26.56	137.60	25.46	0.54				
	Чахобили из курицы	150/ 5	3.64	7.65	31.54	209.51	0.03	0.00	19.37	0.31	7.11	79.31	25.46	1.67					
ТТК 5.46	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3.96	6.57	29.48	192.86	0.18	25.97	0.00	2.64	35.46	109.98	43.86	1.10					
310 /11	Картофель, тушеный с овощами	150	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 6.6	Среднее значение по группе:	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 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	30	2.30	0.20	14.80	70.20	0.00	0.00	0.30	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30					
ТТК 2.18	Хлеб 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					
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.70	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					
	Итого				Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым орупом)	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 дней		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: левый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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	115,37	1,53				
ТТК 3.6	Омлет 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 овошная (забачоная)/	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 картофелем п/ф со сливочным маслом	150/ 5	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 2.18	Среднее значение по группе: Хлеб пшеничный	30	5,72	6,99	21,11	170,23	0,06	1,12	0,05	1,33	40,40	56,70	13,60	0,57				
ТТК 2.3	Вареники с начинкой из п/ф	60	2,30	0,20	8,74	119,76	0,25	2,76	1,14	2,73	43,83	34,29	46,77	0,88				
ТТК 7.14	Молоко	200	3,30	3,18	18,00	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	4,20	19,50	4,20				
	Чай с сахаром и лимонном	200/ 15/7	0,14	0,02	9,40	113,82	0,08	0,00	0,00	1,02	240,00	180,00	28,00	0,20				
	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				
ТТК 3.12	Салат из заеченой 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	0,02	1,10	26,18	26,18	63,58	1,10				
ТТК 5.17	Котлеты «Нежыбе»	90	8,28	12,96	4,86	141,30	0,18	0,27	0,15	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 (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 2.18	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 2.19	Хлеб ржано-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	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				
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 9 дней		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: Лесный

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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 2.1	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 (порошковое)	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 (порр.)	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 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	Фриш-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	Пиоре 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 обучающимися 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	Мг	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 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	Крупа, 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	-	-	90	8
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	-	-
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Масо жилованное I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Паштета I кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	20	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	280	80	70	11	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1600	89	200	-	-	-
14	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	4	7
15	Сыр	10	6	60	64	107	-	-	-	-
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	-	33	-	-
21	Кондитерские изделия	10	6	60	40	67	20	-	-	-
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 приоритетной общественной питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Пыганенко, 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 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.