

СОГЛАСОВАНО:

Соловьев

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель управления образования
администрации Шебекинского городского округа

Н.В. Иваницева

2022



Директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

Д.С. Семикопенко

2022



Примерное десятидневное меню

Для муниципальных общеобразовательных учреждений

Шебекинского городского округа

для возраста обучающихся с 7-11 лет

Иваницева

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	Мg	Fe					
Завтрак																			
54-3г-2020 [2]	Макаронны отварные с сыром	150	7,95	8,70	28,65	224,70	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75					
	Йогурт фруктовый	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					
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	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					
	Итого		17,13	17,62	72,59	517,46	0,17	1,54	0,51	3,33	395,52	302,11	44,19	1,65					
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					
101 [4]	Суп картофельный с крупной (рисовой)	200	1,60	2,20	9,60	68,60	0,00	0,00	6,60	1,00	21,40	18,20	44,80	0,80					
251 [4]	Полдзарка из сининны	90 /15	14,25	21,85	3,90	269,23	0,00	0,10	2,00	5,13	35,63	33,54	220,40	3,33					
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,05	31,65	180,80	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	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
ТТК2.19	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		26,86	29,63	113,23	826,07	0,15	20,48	27,95	7,84	109,93	320,96	320,76	7,56					
Полдник																			
54-1о-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8,30	10,30	3,20	109,30	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80					
ТТК2.18	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 7.18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96					
	Итого		11,26	10,60	46,02	289,28	0,10	1,30	0,26	0,88	164,18	292,90	31,34	4,06					
	Итого за 1 день		55,25	57,85	231,84	1632,81	0,41	23,31	28,71	12,04	669,63	915,97	396,29	13,27					

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

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
ТТК 5.7	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	12,37	16,30	3,04	218,20	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75				
ТТК 5.24	Огурец свежий/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36				
ТТК 3.7	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
	Среднее значение по 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				
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	2,80	3,29	19,46	118,65	0,04	0,00	0,01	1,40	11,20	30,80	4,20	0,42				
ТТК 7.7	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		18,09	19,87	53,76	476,09	0,13	7,44	1,44	4,49	92,78	103,11	32,27	3,19				
Обед																		
ТТК 3.9	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				
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:		0,66	0,09	2,19	12,21	0,02	12,00	0,00	0,42	7,20	18,30	10,50	0,51				
ТТК 4.16	Суп с крупной и томатом (гречневой)	200	2,00	6,14	16,34	132,42	0,00	0,02	6,80	4,62	42,04	20,86	49,72	0,62				
ТТК 5.9	Зразы «Солнышко»	90	7,50	12,80	9,79	152,16	0,16	0,05	2,14	2,67	71,26	18,13	131,72	1,18				
ТТК 5.46	Чахохбили	90	17,46	17,10	4,59	256,05	0,00	0,00	1,80	2,16	52,92	29,88	154,80	1,98				
	Среднее значение по группе:		12,48	14,95	7,19	204,11	0,08	0,02	1,97	2,42	62,09	24,00	143,26	1,58				
378 [1]	Каша пшеница рассыпчатая с овощами тушеными в соусе	150	6,59	5,43	37,79	226,35	0,20	0,00	19,35	0,23	17,22	134,13	47,22	1,59				
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	70,50	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		26,79	27,47	113,99	806,39	0,42	12,94	28,12	8,66	160,09	281,19	278,84	7,13				
Полдник																		
ТТК 3.32	Эндивич Школьный (с соевыми огурцом)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20				
173[4]	Кисель яблочный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38				
	Итого		13,46	12,92	46,58	360,60	0,07	4,10	82,50	0,99	252,64	208,42	24,41	1,58				
	Итого за 2 День		58,34	60,26	214,33	1643,08	0,62	24,48	112,06	14,14	505,51	592,72	335,52	11,90				

День: третий
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
173 4	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/5	4,00	4,20	14,30	105,30	0,09	0,46	0,02	0,30	71,20	111,90	33,70	0,80						
		100	5,60	5,00	18,80	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	или																			
	Кондитерское изделие пром. производства	25	2,88	0,73	0,23	15,94	0,03	0,80	0,05	0,32	24,75	37,84	11,11	0,27						
	Среднее значение по группе:		4,24	2,86	9,52	77,97	0,02	0,40	0,03	0,16	12,38	18,92	5,56	0,13						
7 4	Сыр (порцирами)	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						
ТТК 2.1	Вагон 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 376 4	Чай с сахаром/	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28						
ТТК 7.13	Чай каркаде	200	0,00	0,02	15,08	60,50	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26						
	Итого среднее значение по группе:		0,04	0,02	15,04	60,50	0,01	0,03	0,09	0,00	5,78	1,41	0,70	0,27						
	Итого		14,52	13,03	49,46	369,43	0,16	1,83	0,19	0,56	272,96	258,23	52,16	1,90						
					Обед															
ТТК 3.7	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36						
82 4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/ 10	1,57	4,45	9,26	90,51	0,00	0,01	11,13	2,11	43,68	23,31	45,99	1,05						
ТТК 5.35	Рыба, тушеная с овощами	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 или	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	20,34	185,25	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29						
	Среднее значение по группе:		2,87	10,15	18,12	152,15	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	70,50	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	70,50	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		23,32	23,50	104,48	705,84	0,26	29,67	28,15	9,60	225,95	299,45	418,27	9,66						
					Полдник															
ТТК 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	150/ 10	8,10	9,30	24,26	213,20	0,11	5,31	1,96	1,59	127,62	162,17	43,16	1,19						
376 4	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		8,18	9,32	39,26	273,70	0,11	5,31	2,00	1,59	138,72	163,57	45,96	1,47						
	Итого за 3 дня		46,02	45,85	193,19	1348,96	0,52	36,81	30,33	11,75	637,62	721,25	516,38	13,03						

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

№ реч.	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				
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	150/10	9,50	5,60	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08				
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 4	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				
4 6 5	Фрукты (порц.)	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				
	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		16,83	15,12	84,31	570,96	0,23	4,64	15,12	2,50	266,82	278,14	68,84	32,63				
	Обед																	
ТТК 3.31	Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	0,89	4,05	5,34	63,24	0,00	0,07	1,35	2,01	14,34	23,12	56,86	0,75				
102 4	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	118,60	0,00	0,20	4,60	2,00	34,20	28,40	70,40	1,60				
ТТК 5.25	Пагета с мясным соусом(свинина)	90/150	17,10	15,75	31,65	336,75	0,14	1,35	0,00	3,60	41,63	297,99	67,23	4,41				
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод см	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
ТТК 2.18	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 2.19	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		27,57	24,80	113,67	801,83	0,24	1,62	25,25	8,67	121,55	434,79	224,87	9,14				
	Полдник																	
432 5	Овальи с повидлом	150/10	11,23	16,40	48,78	387,66	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10				
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яб/лок)	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		11,39	16,56	68,66	469,26	0,24	1,49	0,03	4,85	139,73	179,90	53,64	3,03				
	Итого за 4 дня		55,80	56,48	266,64	1842,05	0,71	7,75	40,41	16,01	528,10	892,84	347,34	44,80				

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 2.8	Запеканка творожно-рисовая, со стухеным молоком	150/10	11,38	10,14	21,46	261,95	0,05	1,43	0,08	4,37	133,51	191,49	29,19	0,77				
14 4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	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	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	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Молоко	200	11,60	12,80	18,80	243,60	0,20	5,20	0,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40				
	Фрукты (порт.)	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				
	Итого		26,94	30,49	85,59	777,75	0,37	22,83	0,16	6,17	668,41	645,89	119,79	3,12				
Обед																		
13 5	Салат из свежих огурцов/	60	0,42	3,60	1,38	40,38	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30				
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 группе:		0,72	2,70	2,49	37,53	0,00	30,36	0,00	1,47	17,46	22,92	7,98	0,36				
ТТК 4.4	Солынка "Школьная"	200	10,20	11,20	30,00	261,60	0,00	0,20	12,80	0,60	40,80	167,00	46,00	3,20				
ТТК 5.29	Плов по-Арабски	90/150	14,88	15,67	113,76	456,72	0,00	0,84	8,40	0,60	61,90	67,22	150,12	5,04				
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	70,50	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		31,28	30,33	207,05	1029,21	0,10	31,92	13,64	11,55	153,46	352,96	230,46	10,88				
Полдник																		
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный(с соевым отпусом)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	0,07	3,27	0,83	0,81	236,22	21,05	192,82	1,19				
ТТК 7.13	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,18	0,02	0,00	0,46	0,00	0,02	0,26				
	Итого		12,88	12,88	31,46	297,34	0,09	3,45	0,85	0,81	236,68	21,05	192,84	1,45				
	Итого за 5 день		71,10	73,70	324,10	2104,30	0,57	58,20	14,64	18,53	1058,55	1019,90	543,09	15,45				

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	Мg	Fe															
Завтрак																													
173 4	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/5	4,00	6,20	11,90	119,40	0,12	3,20	0,20	1,27	99,00	151,37	44,45	1,07															
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	5,25	12,45	73,50	345,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10															
	Йогурт фруктовый	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															
	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		15,13	23,67	108,40	625,10	0,42	4,60	0,64	3,92	360,60	412,27	112,75	3,65															
Обед																													
ТТК 3.7	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36															
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															
	Среднее по группе:		0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18															
102 4	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	118,60	0,00	0,20	4,60	2,00	34,20	28,40	70,40	1,60															
265 4	Шлов из свинины	90/150	14,40	23,52	31,68	359,52	0,00	0,72	2,16	4,32	19,92	63,36	279,36	2,88															
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	70,50	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		24,22	28,55	105,11	749,59	0,10	23,22	6,76	7,38	92,37	191,12	382,74	7,03															
Ужин																													
54-10-2020 2	Омлет натуральный	150	9,70	7,20	3,10	116,00	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80															
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	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 7.9	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		11,89	7,43	40,99	272,28	0,08	0,42	0,94	1,20	180,48	299,46	48,24	3,70															
	Итого за 6 дней		51,24	59,65	254,50	1646,97	0,60	28,24	8,34	12,50	633,45	902,85	543,73	14,38															

День: сельской

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	Мг	Fe				
Завтрак																		
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	150/10	10,512	8,64	21,36	210,24	0,036	0,924	0,048	3,42	89,928	126,3	13,464	0,528				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,4	0,075	15,9	81	0,06	1,2	0	0	11,4	39	7,8	0,75				
ТТК 3.34	Буженина из свиной (порциями)/	30	5,88	10,44	0	105,21	0,186	0	0	0,12	6,6	48	6,6	0,54				
7[4]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0	0,14	0,052	0,1	17,6	100	7	0,2				
	Среднее значение по группе:	150	5,26	8,17	0	88,435	0,093	0,07	0,026	0,11	91,3	74	6,8	0,37				
376[4]	Фрукты (порц.)	150	1,4	0,2	14,3	70,5	0,06	15	0	1,7	30	51	24	0,9				
	Чай с сахаром/	200/15	0,08	0,02	15	60,5	0	0,04	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
ТТК 7.13	Чай каркаде	200	0	0,02	15,08	60,4	0,02	0,02	0,18	0	0,46	0,02	0	0,26				
	Среднее значение по группе:		0,04	0,02	15,04	60,45	0,01	0,03	0,09	0	5,78	1,41	0,7	0,27				
	Итого		19,61	17,11	66,60	510,63	0,26	17,22	0,16	5,23	228,41	291,71	52,76	2,82				
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				
ТТК 3.11	Салат из белокочанной капусты (с луком)	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90	0,32				
	Среднее значение по группе:		0,87	3,05	5,08	51,28	0,01	20,39	0,00	1,88	26,48	17,91	9,50	0,34				
ТТК 4.3	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 5.2	Биточки с овощами	90	9,36	13,28	9,84	196,32	0,02	0,15	1,68	2,43	20,82	18,52	118,72	1,29				
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,46	4,05	15,15	114,87	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	70,50	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		21,15	26,84	92,95	698,57	0,58	29,64	1,70	7,29	122,24	363,06	308,44	10,32				
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 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	150/10	8,10	9,30	24,26	213,20	0,11	5,31	1,96	1,59	127,62	162,17	43,16	1,19				
	Среднее значение по группе:		6,39	10,68	26,66	239,40	0,15	5,66	17,78	2,74	82,19	145,60	42,95	1,24				
376[4]	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		6,47	10,70	41,66	299,90	0,15	5,66	17,82	2,74	93,29	147,00	45,75	1,52				
	Итого за 7 дней		47,23	54,65	201,20	1509,10	0,99	52,52	19,68	15,26	443,94	801,77	406,95	14,66				

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	Мg	Fe					
Завтрак																			
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	150 /10	6,08	11,36	51,50	352,64	0,27	0,00	5,44	3,87	41,17	203,63	53,65	2,11					
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 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					
4 6 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					
	Фрукты (порц.)	150	2,25	0,75	19,80	109,65	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90					
	Итого		15,06	21,03	106,67	717,79	0,43	16,58	5,50	5,08	213,49	392,69	141,89	3,87					
Обед																			
ТТК 3.24	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					
ТТК 3.30	Салат из цветной капусты и соевого огузда	60	2,88	3,30	4,98	61,14	0,10	3,30	19,08	0,42	35,52	68,82	21,18	1,80					
	Среднее значение по группе:		2,53	4,68	3,60	66,62	0,18	1,67	15,48	1,05	69,85	41,20	44,26	1,18					
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	200/10	2,20	2,20	14,00	94,00	0,00	0,00	6,60	1,00	23,40	28,40	54,00	1,00					
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	90/20	10,40	12,80	3,36	169,04	0,00	0,08	0,88	1,20	19,04	14,00	108,80	1,28					
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 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	70,50	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		24,29	24,50	111,05	765,30	0,31	1,77	42,99	4,90	168,28	258,36	278,96	6,58					
Полдник																			
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым огуздом)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20					
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод см	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48					
	Итого		13,16	12,96	49,26	370,48	0,07	3,00	101,80	0,97	250,72	197,88	28,43	1,68					
	Итого за 8 день		52,51	58,48	266,99	1853,57	0,81	21,35	150,29	10,95	632,49	848,94	449,28	12,14					

День: ЛЕВЯТЯЙ
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	Мg	Fe				
Завтрак																		
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150	16,76	18,60	3,02	333,29	1,02	0,08	5,04	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30				
	Конд. изделия 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 (порт.)	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				
	Молоко	200	11,60	12,80	18,80	243,60	0,20	5,20	0,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40				
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		33,20	35,52	72,26	840,99	1,30	23,17	5,10	13,56	644,53	469,76	259,30	4,38				
Обед																		
ТТК 3.12	Салат из запеченной свеклы	60	0,84	3,60	4,98	55,68	0,00	0,01	5,90	0,85	25,52	13,20	26,15	0,86				
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200 /25	2,03	2,48	13,95	86,18	0,00	0,00	9,90	1,13	26,78	26,78	65,03	1,13				
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	90	14,24	12,32	7,60	198,24	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72	1,60				
ТТК 6.12	Рагу из овощей	150	4,65	8,10	28,35	204,90	0,12	80,99	0,00	4,38	156,89	126,33	71,39	2,15				
376 [4]	Чай с сахаром/	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
ТТК 7.13	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,18	0,02	0,00	0,46	0,00	0,02	0,26				
	Среднее значение по группе:		0,04	0,02	15,04	60,45	0,01	0,11	0,01	0,00	5,78	1,40	0,71	0,27				
ТТК 2.18	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 2.19	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		26,70	27,22	100,52	755,15	0,31	81,19	16,13	8,94	252,08	262,33	316,99	7,90				
Полдник																		
432 51	Оладьи с повидлом	150 /10	11,23	16,40	48,78	387,66	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10				
ТТК 7.3	Книсьль 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		11,81	16,46	78,98	511,32	0,22	1,69	0,03	4,95	141,49	191,82	51,86	2,48				
	Итого за 9 дней		71,70	79,20	251,76	2107,45	1,84	106,05	21,26	27,44	1038,10	923,91	628,15	14,75				

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
182 4	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром	150/5	8,68	9,27	36,08	258,08	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	3,20	0,10	21,20	108,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00				
14 4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02				
	Пудинг молочный/	100	2,70	3,00	17,00	110,00	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20				
	Конд. изделие пром. производства	35	1,93	2,28	12,22	0,00	0,01	0,03	0,04	1,47	10,75	19,99	2,24	0,25				
	Среднее значение по группе:		2,31	2,64	14,61	55,00	0,06	0,72	0,22	0,79	125,37	92,49	15,12	0,22				
376 4	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		14,35	19,28	87,02	547,68	0,18	7,28	0,61	2,44	288,35	294,90	59,44	1,99				
Обед																		
ТТК 3.29	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков	60	3,86	3,35	22,71	140,16	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34				
88 4	Шни из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,47	4,20	6,72	75,39	0,00	0,00	13,23	1,89	41,37	18,69	41,16	0,63				
ТТК 5.41	Фиш-кейк	90	9,81	8,64	10,80	160,20	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 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	15,50	20,34	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	18,12	175,33	0,14	26,52	0,02	3,45	36,79	82,76	31,06	1,15				
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				
	Фрукты (порц.)	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 2.18	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 2.19	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		24,60	27,34	132,13	885,82	0,48	61,12	13,88	13,04	297,29	326,79	504,98	8,47				
Полдник																		
ТТК 5.7	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	8,07	10,02	3,04	170,50	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75				
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				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20					
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		10,24	10,37	34,05	259,60	0,11	5,50	1,43	3,05	79,32	65,81	29,41	3,25				
	Итого за 10 дней		49,19	56,99	253,20	1693,09	0,77	73,90	15,91	18,52	664,96	687,51	593,83	13,70				

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	55,25	57,85	231,84	1632,81	0,41	23,31	28,71	12,04	669,63	915,97	396,29	13,27			
2	58,34	60,26	214,33	1643,08	0,62	24,48	112,06	14,14	505,51	592,72	335,52	11,90			
3	46,02	45,85	193,19	1348,96	0,52	36,81	30,33	11,75	637,62	721,25	516,38	13,03			
4	55,80	56,48	266,64	1842,05	0,71	7,75	40,41	16,01	528,10	892,84	347,34	44,80			
5	71,10	73,70	324,10	2104,30	0,57	58,20	14,64	18,53	1058,55	1019,90	543,09	15,45			
6	51,24	59,65	254,50	1646,97	0,60	28,24	8,34	12,50	633,45	902,85	543,73	14,38			
7	47,23	54,65	201,20	1509,10	0,99	52,52	19,68	15,26	443,94	801,77	406,95	14,66			
8	52,51	58,48	266,99	1853,57	0,81	21,35	150,29	10,95	632,49	848,94	449,28	12,14			
9	71,70	79,20	251,76	2107,45	1,84	106,05	21,26	27,44	1038,10	923,91	628,15	14,75			
10	49,19	56,99	253,20	1693,09	0,77	73,90	15,91	18,52	664,96	687,51	593,83	13,70			
Всего за 10 дней	558,37	603,11	2457,75	17381,38	7,83	432,60	441,63	157,15	6812,34	8307,65	4760,55	168,07			

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	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Пыльца I кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	280	80	70	20	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1600	89	200	11	-	-
14	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
15	Сыр	10	6	60	64	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	1шт. (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 2022-2023гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.