

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления образования
администрации Шебекинского городского округа
Д.Ю. Карницкая
" 13 " _____ 2023



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального
питания»
Д.С. Семиколенко
" _____ 2023



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

2023-2024

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рен.	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			Обед
54-3-2020 [2]	Макаронные изделия с сыром	150	7,95	8,70	28,65	224,70	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75				
	Йогурт	100	5,80	5,00	8,00	100,20	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20				
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
	Квас, изюмное 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 (юрт.)	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				
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 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]	Среднее значение по подгруппе:	200	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36				
260 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	100	1,60	2,20	9,60	64,60	0,00	0,00	6,60	1,00	21,40	18,20	44,80	0,80				
378 [1]	Гречка	150	6,90	19,40	17,30	272,00	0,00	0,30	0,90	0,80	8,90	23,20	87,90	1,30				
ТТК 7.9	Каша перловая рассыпчатая	200	4,46	4,05	31,65	180,87	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89				
ТТК 2.18	Компот из фруктов и ягод с/м	30	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 2.19	Хлеб пшеничный	40	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 ржанно-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				
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8,30	10,30	2,10	134,30	0,04	0,20	0,13	0,25	72,00	134,50	11,00	1,40				
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
	Итого		11,26	10,60	44,92	313,98	0,04	0,22	0,81	1,05	110,48	171,46	38,64	2,40				
	Итого за 1 день		48,41	54,93	251,10	1693,81	0,42	40,86	28,17	9,55	631,30	827,27	295,69	10,66				

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У	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: Хлеб пшеничный	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					
ТТК 7.14	Сдобное булочное изделие пром. производства Чай с сахаром и лимон	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					
	Итого	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					
			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																			
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					
82[4]	Среднее значение по группе: Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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					
ТТК 5.29	Котлеты Орловские	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					
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	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					
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яб.люк)	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 2.18	Хлеб пшеничный	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 2.19	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					
			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	1,10	2,80	1,40	0,28					
	Итого		4,75	12,08	44,06	326,06	0,19	6,04	33,60	3,89	47,87	131,82	44,14	1,58					
	Итого за 2 день		50,10	57,20	213,61	1591,30	0,77	22,58	44,66	14,56	262,62	688,71	308,12	14,50					

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	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	Блинчики с начинкой из п/ф/	60	3,30	3,18	18,00			113,82	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84		
ТТК 2.20	Оладьи п/ф со ступенчатым молоком	80/10	5,86	5,57	20,63			156,07	0,11	0,07	0,01	1,75	38,85	40,03	93,67	0,96		
	Среднее значение по группе:	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 сливочное (порциями)	30	0,25	5,30	1,89			56,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Батон пшеничный	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		0,08	0,02	15,00			60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Итого		12,65	17,93	73,59			510,79	0,18	5,79	0,40	3,04	176,90	215,33	93,46	2,17		
			Обед															
32[5]	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28			79,68	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77		
102[4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	200/15	4,73	4,52	14,19			127,50	0,00	0,22	4,95	2,15	36,77	30,53	75,68	1,72		
ТТК 5.35	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	90/30	12,24	7,44	2,76			126,96	0,00	0,12	1,32	2,28	57,60	68,52	269,88	1,20		
339[5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	15,90			119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	15,50	15,45			231,62	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29		
	Среднее значение по группе:	200	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	150	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			66,60	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80			78,10	0,10	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
	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	Сладкий Шоколадный	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 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		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: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсн.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергическая ценность, ккал	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	Завтрак		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
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 легиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75					
7[4]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20					
416[5]	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					
	Какао с молоком	200	4,08	3,34	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						
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 картофеля со сметаной	200/10	1,43	4,15	6,44	68,79	0,00	0,01	13,60	1,81	40,30	18,40	39,30	0,60					
ТТК 5.51	Спагетти с мясным соусом	90/150	17,94	17,45	24,35	326,21	0,07	0,70	0,00	2,10	22,65	39,56	162,78	2,52					
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47					
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
	Итого	25,92	23,13	98,87	701,04	0,17	21,09	13,60	5,03	96,01	172,44	238,66	5,67						
432[5]	Оладьи с повидлом	150/10	7,72	11,28	33,54	266,52	0,15	0,41	0,02	3,28	86,38	120,66	33,34	1,44					
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблос)	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	448,12	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	1177,74	0,60	26,03	28,73	9,25	670,41	748,00	382,02	14,02						

№	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)					
	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
03	0,90	0,06	3,16	114,66	138,88	15,31	0,36			
00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02			
06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75			
00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28			
10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
19	4,70	0,14	3,26	379,56	362,28	53,91	1,61			
02	19,47	0,00	1,39	22,42	16,57	9,10	0,31			
00	0,20	12,80	0,60	40,80	167,00	46,00	3,20			
08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72	1,60			
03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53			
00	0,36	5,76	7,20	52,20	31,68	233,28	3,06			
06	0,22	12,72	4,57	38,82	62,30	194,73	2,59			
06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90			
71	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38			
	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30			
	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60			
	35,99	25,52	9,33	165,34	392,69	300,18	9,28			
	1,28	0,04	1,44	52,80	67,43	15,95	19,31			
	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70			
	1,30	0,72	1,94	85,28	84,89	39,39	20,01			
	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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	Y	V ₁		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
																Завтрак		
181 4	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	8,29	11,28	23,17		227,30	0,06	0,84	0,07	46,34	96,75	85,95	14,55	0,31			
	Конд. изделия пром. производства	60	4,20	4,50	20,94		141,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42			
	Пудинг молочный	100	2,70	3,00	17,00		105,80	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20			
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00		60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28			
	Итого		15,27	18,80	76,11		534,66	0,18	2,29	0,57	48,96	366,27	286,61	49,19	1,21			
			Обед															
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0,48	0,06	1,50		8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36			
ТТК 3.7	Огурец 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			
102 4	Суп картофельный с горохом и сухариками	200/15	4,71	4,53	14,22		116,50	0,00	0,20	5,01	2,09	36,70	30,59	75,77	1,76			
265 4	Плов из свинины	90/150	13,60	19,38	22,44		318,58	0,00	0,51	1,53	3,06	14,11	44,88	197,88	2,04			
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02		199,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70			
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80		70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30			
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80		78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60			
	Итого		24,35	24,77	96,54		700,36	0,11	5,23	7,22	6,58	114,78	192,11	328,49	6,76			
			Полдник															
159 4	Драники картофельные со сметаной	150/10	4,67	12,06	29,06		265,60	0,19	6,00	33,60	3,89	36,77	129,02	42,74	1,30			
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88		133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48			
	Итого		4,95	12,16	61,94		399,14	0,19	6,00	52,90	4,05	50,55	134,80	50,12	1,78			
	Итого за 6 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: сельской

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	150/110	9,64	7,92	22,88	201,34	0,03	0,85	0,04	3,14	82,43	115,78	12,34	0,48		
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
1[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]	Каша 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	Сметанник	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	Клеи явные 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 рассычатая	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 (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		
	Фрукты (яб.лок)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,30	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого		28,29	25,86	126,43	851,83	0,43	43,84	20,45	8,03	157,68	484,07	115,56	7,75		
Полдник																
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8,30	10,30	2,10	134,30	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Итого		9,91	10,45	26,97	241,60	0,08	0,40	0,30	0,70	159,10	283,40	27,60	3,28		
	Итого за 7 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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Завтрак					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	З											
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			
7 4	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	71.66	0.00	0.14	0.05	0.10	176.00	100.00	7.00	0.20			
	Фрукты (порц.)	150	1.40	0.20	14.30	64.60	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90			
ТТК 2.1	Батон легионный	30	2.40	0.08	15.90	73.88	0.03	0.00	0.00	0.51	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		23.54	20.65	118.02	752.12	0.35	15.65	0.13	4.18	413.94	232.94	283.33	2.80			
			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:		1.35	4.56	1.90	54.01	0.14	1.68	5.94	1.53	59.07	15.26	37.70	0.46			
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	200/10	2.31	2.31	14.70	88.83	0.00	0.00	6.93	1.05	24.57	29.82	56.70	1.05			
ТТК 5.46	Чихофлин из курицы	90/30	14.40	13.60	4.08	196.32	0.00	0.00	1.60	1.92	47.04	26.56	137.60	1.76			
310 1	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3.64	7.65	31.54	209.51	0.03	0.00	19.37	0.31	7.11	79.31	25.46	0.54			
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	150	3.96	6.57	29.48	192.86	0.18	25.97	0.00	2.64	35.46	109.98	43.86	1.67			
	Среднее значение по группе:		3.80	7.11	30.51	201.18	0.11	12.98	9.69	1.47	21.29	94.64	34.66	1.10			
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	28.88	117.54	0.00	19.30	0.00	0.16	13.66	7.38	5.78	0.47			
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.20	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30			
ТТК 2.19	Хлеб 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		27.04	28.38	110.66	806.18	0.34	33.96	24.16	7.03	183.23	253.16	295.44	6.74			
			Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым соусом)	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	32.88	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		62.12	59.99	271.08	1866.56	0.76	52.63	107.47	12.53	866.59	695.66	623.26	11.44			

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсч.	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	
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150	11,17	12,40	2,01	164,32	0,68	0,05	3,36	6,21	67,94	13,40	115,37	1,53	
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0,84	0,11	2,63	14,81	0,00	10,50	0,00	0,00	24,47	43,68	14,70	0,63	
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42	
	Среднее значение по подгруппе:		0,93	0,95	3,11	24,74	0,00	7,11	0,00	0,66	23,15	32,76	11,34	0,53	
ТТК 2.4	Вареники с картофелем и/ф со сливочным маслом.	150/ 5	5,72	6,99	21,11	170,23	0,06	1,12	0,05	1,33	40,40	56,70	13,60	0,57	
	Среднее значение по группе:		5,94	6,78	8,74	119,76	0,25	2,76	1,14	2,73	43,83	34,29	46,77	0,88	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.3	Блишечки с начинкой из и/ф	60	3,30	3,18	18,00	113,82	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84	
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/ 15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Итого		17,48	16,58	66,14	483,72	0,42	8,20	1,14	4,07	308,23	275,99	96,37	2,58	
					Обед										
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	60	0,84	3,60	4,98	55,68	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78	
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/ 20	1,98	2,42	13,64	84,26	0,00	0,00	9,68	1,10	26,18	26,18	63,58	1,10	
ТТК 5.17	Котлеты «Нежирные»	90	8,28	12,96	4,86	141,30	0,18	0,27	0,02	2,07	14,13	108,63	15,84	1,26	
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	24,95	156,50	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11	
	Фрукты (порр.)	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	Омлет со сметаной сухом	150/10	7,18	7,47	34,89	235,51	0,17	0,00	0,02	2,65	26,21	36,39	138,17	1,43	
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38	
	Итого		7,76	7,53	65,09	359,17	0,17	1,10	0,02	2,83	41,91	52,71	141,53	1,81	
	Итого за 9 день		48,82	48,61	252,58	1608,91	0,99	30,29	11,69	15,78	496,39	673,18	421,42	12,14	

День: детский
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Завтрак	
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	6,14	8,18	26,78	205,34	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47		
ТТК 2.1	Батон пшеничный	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 шпательное (порция)	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 (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		
	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			
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 картофеля 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	Финн-кейк(минтай)	90	14,31	8,64	10,80	178,20	0,18	0,09	0,63	2,88	107,28	41,13	201,33	1,08		
339[5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,30	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	279,34	266,41	475,81	7,39			
ТТК 2.3	Блинчики 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 (ябло)	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	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	50,10	57,20	213,61	1591,30	0,77	22,58	44,66	14,56	262,62	688,71	308,12	14,50
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	62,12	59,99	271,08	1866,56	0,76	52,63	107,47	12,53	866,59	695,66	623,26	11,44
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	510,68	538,39	2374,47	16399,14	6,46	376,48	448,16	176,73	5862,30	7511,24	4183,07	142,94

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 (ягоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, ягель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо животных: I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыпленок 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	107	-	-	4	7
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	30	18	180	180	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	15	9	90	90	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1 шт. (40)	27	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	30	18	180	180	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	10	6	60	40	67	20	33	-	-
22	Чай	1	0,6	6	6	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	1,2	1,2	100	-	-	-	-
24	Соль	3	1,8	18	18	100	-	-	-	-