

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
Шебекинского городского округа

И.В. Доронцева



УТВЕРЖДАЮ:

Директор общественной организации «Общество «Социальный фонд развития»
ООО «Социальный фонд развития»

Д.С. Семикопенко
Д.С. Семикопенко
2022 г.



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Шебекинского городского округа
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)			Энергетиче-ская ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	80	0,80	4,80	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	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50				
	Фрукты (порт.)	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				
	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		10,08	13,62	87,40	506,86	0,10	3,60	15,54	2,70	329,90	220,00	139,10	5,38				
Обед																		
ТТК 3.10	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,00	0,01	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36				
ТТК 3.9	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	0,00	6,00	0,00	13,98	8,40	24,96	0,36				
	Среднее значение по группе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,00	0,01	4,50	0,03	13,89	8,40	19,68	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 7.10	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	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
	Итого		26,84	28,68	138,25	919,76	0,24	14,83	47,76	13,39	199,19	641,52	259,12	9,26				
Полдник																		
218 4	Вареники лепные отварные со сметаной	150 / 10	20,16	9,92	20,00	249,92	0,06	0,45	0,08	0,40	163,52	205,92	25,92	0,48				
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		20,32	10,08	47,88	363,52	0,08	1,35	0,08	0,48	177,70	210,32	31,06	1,44				
	Итого за 1 день		57,24	52,38	273,53	1790,14	0,42	19,78	63,38	16,57	706,79	1071,84	429,28	16,08				

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
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	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				
7[5]	Сыр (порциан)	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				
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		16,23	19,42	53,65	467,21	0,20	8,01	2,92	1,80	528,40	411,90	63,65	2,16				
	Обед																	
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	0,04	0,22	4,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,88	0,49	0,01				
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 5.47	Чахохбили из курицы	100 / 30	28,47	24,44	6,63	369,85	0,00	2,60	0,00	3,12	76,44	223,34	43,16	2,86				
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				
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,09	0,92	0,00	0,02	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		44,50	37,01	108,43	953,04	0,36	2,62	95,04	7,32	132,17	520,35	242,15	10,18				
	Подлинки																	
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	100	10,90	6,60	27,20	209,40	0,09	0,39	0,05	3,33	95,60	138,80	17,80	0,80				
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		11,48	6,66	57,40	333,06	0,09	0,39	1,15	3,51	111,30	142,16	34,12	1,18				
	Итого за 2 день		72,21	63,09	219,48	1753,31	0,65	11,02	99,11	12,63	771,87	1074,41	339,92	13,52				

День: третий

Цель: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергич. эквив. ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	3,75	5,25	18,00	133,30	0,03	0,06	0,41	0,05	86,25	20,25	92,25	0,45				
	Сладкое булочное изделие пром. производства	50	2,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	41,00	6,00	0,60				
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		11,63	16,37	70,20	485,76	0,19	2,66	0,46	2,05	353,35	245,65	129,05	1,53				
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 4,27	Суп лапша по-домашнему	200 /10	2,31	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05				
378 [5]	Рис припущеный	150	3,60	4,02	37,47	200,52	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53				
ТТК 5,1,5	Котлеты Особые	90	10,08	3,03	18,00	110,85	0,02	11,80	0,01	1,60	21,70	42,20	14,70	0,69				
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	4,02	37,47	200,52	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53				
ТТК 2,23	Хлеб пшеничный	30	2,30	4,68	10,44	127,53	0,04	0,72	0,02	0,00	15,12	100,62	17,10	1,26				
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				
	Фрукты (ябл.)	150	2,25	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
	Итого		24,80	23,58	169,16	1008,59	0,11	24,75	39,62	6,00	103,05	394,11	126,95	5,73				
Ужин																		
ТТК 2,18	Пирог сырный	120	11,16	7,20	26,64	216,24	3,60	1,80	0,00	4,08	196,80	165,72	20,40	1,92				
416 [5]	Каша 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		15,24	10,74	44,22	334,76	3,66	3,38	0,02	4,08	349,02	290,28	41,74	2,40				
	Итого за 3 день		51,67	50,69	283,58	1829,11	3,96	30,79	40,10	12,12	805,42	930,04	297,74	9,66				

День: четверг

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	Mg	Fe				
Завтрак																		
24-01-2020	Макаронны с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75				
14 14	Масло шоколадное (порц.)	10	0,10	6,20	1,96	64,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10				
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 / 15	0,02	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
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				
	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				
	Итого		11,07	20,05	64,91	518,30	0,25	18,52	0,07	2,46	491,60	407,05	71,65	2,45				
Обед																		
ТТК 3.14	Салат из капусты белокочанной с огурцом	60	0,90	3,06	2,76	43,44	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36				
ТТК 3.14	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,04	51,42	0,00	12,00	0,00	9,00	28,98	20,34	9,60	0,36				
ТТК 4.5	Среднее по группе:		0,96	3,03	3,90	47,43	0,00	15,90	0,00	5,67	27,57	20,67	10,35	0,36				
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 5.37	Тефтели мясные с рисом, с соусом	90 / 30	9,84	16,32	9,60	229,56	0,12	1,08	0,00	1,92	44,64	121,44	24,60	1,32				
378 11	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				
349 14	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		22,22	29,80	120,17	843,81	0,47	25,20	20,03	10,98	170,14	433,21	116,97	6,37				
Полдник																		
210 14	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				
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				
ТТК 7.5	Компот из плодов см (клубника)	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				
	Итого		15,75	25,06	45,39	470,34	0,11	0,26	19,63	1,11	120,86	244,56	26,32	3,32				
	Итого за 4 день		49,03	74,91	230,47	1832,44	0,82	43,97	39,73	14,54	782,60	1084,82	214,94	12,14				

День: пятый

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	Mg	Fe				
Завтрак																		
223 [4]	Запеканка из творога с йогуртом	150 /10	20,64	19,52	22,08	296,00	0,08	0,08	0,62	0,50	222,40	32,00	268,16	0,96				
	Фрукты (порц.)	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				
416 [5]	Каша 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		26,97	23,81	71,16	558,52	0,20	16,66	0,64	1,10	386,62	198,56	352,50	2,34				
Обед																		
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	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				
ТТК 3,29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	1,74	4,56	38,76	0,00	1,02	0,00	0,12	5,70	5,58	3,18	0,15				
	Среднее по группе:		0,75	0,90	3,33	25,17	0,00	5,01	0,00	0,27	5,85	13,29	6,09	0,32				
ТТК 4,7	Салатка "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 5,1,6	Рату рыбное	90 /150	35,76	23,76	42,72	527,76	0,34	130,08	0,00	7,80	295,68	544,32	187,44	4,92				
735 [4]	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	26,00	104,80	0,00	8,00	0,00	0,20	12,00	4,00	4,00	0,20				
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		48,61	31,96	117,65	951,23	0,54	149,49	0,00	9,47	371,93	808,11	266,53	10,54				
Полдник																		
ТТК 3,5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20				
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблос)	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		9,16	7,96	45,18	293,40	0,10	1,72	1,50	1,18	246,98	43,24	151,00	2,16				
	Итого за 5 дней		84,74	63,73	233,99	1803,15	0,84	167,87	2,14	11,75	1005,53	1049,91	770,03	15,04				

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																			
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,00	9,30	26,85	216,45	0,03	0,14	0,69	0,45	106,80	50,55	167,85	1,20					
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п.ф)	50	3,00	6,00	24,50	165,00	0,07	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70					
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		14,88	21,72	75,75	563,71	0,20	2,74	0,73	1,30	361,40	263,45	211,15	2,38					
Обед																			
ТТК 3.7	Щепа 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					
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 5.1.4	Гречка по-купечески (из свинины)	90/150	16,56	46,56	41,52	652,80	0,72	2,16	0,00	1,92	21,36	210,96	55,68	3,12					
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		27,14	53,38	121,83	1089,36	0,82	6,06	23,96	6,24	108,72	346,54	164,52	7,56					
Полдник																			
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					
	Сливочное тушеное издесне пром.	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					
416 [5]	Кавказ 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 6 дней		50,70	87,42	247,70	1972,55	1,14	10,38	30,48	11,52	664,68	795,35	427,85	11,86					

День: седьмой

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																				
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150 /10	11,20	8,00	38,40	390,88	0,16	0,64	0,03	0,48	125,76	176,00	48,50	2,08						
227 [5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00						
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20						
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	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		23,69	18,59	57,95	617,66	0,29	3,24	0,06	0,71	391,76	445,80	84,10	3,48						
Обед																				
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,66	2,82	47,46	0,00	12,00	0,00	1,86	10,50	19,68	10,62	0,48						
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	1,74	4,56	38,76	0,00	1,02	0,00	0,12	5,70	5,58	3,18	0,15						
	Среднее по группе:		0,75	2,70	3,69	43,11	0,00	6,51	0,00	0,99	8,10	12,63	6,90	0,32						
88 [4]	Пи из свежей капусты с картошкой со сметаной	200	1,66	5,46	6,67	87,80	0,01	0,10	22,62	1,93	48,40	23,70	40,20	0,66						
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	90 /150	21,48	21,15	29,55	401,73	0,00	0,09	0,90	2,40	27,75	44,82	198,66	2,94						
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,09	0,02	0,26						
ТТК 2.23	Фрукты (порт.)	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 2.24	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						
	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		30,21	30,25	114,97	870,64	0,19	21,72	23,54	7,92	132,77	211,65	292,78	6,98						
Полдник																				
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						
42 [1]	Салат из моркови	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,00	0,03	2,88	0,18	15,60	21,84	31,68	0,36						
ТТК 7.5	Компот из плодов см (клубника)	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						
	Итого		14,86	24,88	29,20	400,34	0,91	0,29	18,01	1,13	124,88	251,62	52,42	3,40						
	Итого за 7 дней		68,76	73,72	202,12	1888,64	1,38	25,24	41,61	9,76	649,41	909,07	429,30	13,86						

День: посланой

Неселя: програ

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																				
173 [4]	Каша вязкая молочная из крупы (пшенной)	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	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24						
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 (порр.)	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 порр.	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		16,52	17,82	77,81	544,77	0,25	21,05	0,19	2,72	434,62	290,06	205,99	2,72						
Обед																				
ТТК 3.32	Салат Зимний	60	1,02	2,10	5,17	43,78	0,14	8,23	0,00	1,04	31,32	13,24	27,18	0,96						
ТТК 4.27	Суп лапша по-домашнему	200 /10	2,31	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05						
ТТК 5.46	Тфетели Морская фантазия	90 /30	16,20	8,76	22,80	241,32	0,12	13,80	0,00	3,24	78,24	315,96	109,20	1,92						
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05						
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	8,76	22,80	241,32	0,12	13,80	0,00	3,24	78,24	315,96	109,20	1,92						
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		27,65	29,20	128,50	975,91	0,41	49,84	19,07	9,88	288,10	791,45	396,22	8,87						
Полдник																				
ТТК 2.8	Вареники с картофелем и/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	28,08						
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						
	Итого		9,58	7,80	49,24	305,42	0,11	1,86	0,10	2,10	87,90	99,48	26,00	28,36						
	Итого за 8 дней		53,75	54,82	255,55	1826,10	0,77	72,75	19,36	14,70	810,62	1180,99	628,21	39,95						

День: девятый

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																				
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						
	Фрукты (порт.)	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 лимонном	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		21,28	31,45	41,54	540,56	0,27	17,86	3,17	2,47	387,28	459,18	72,54	4,10						
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						
197 4	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	Нагетсы куриные	90	17,37	18,18	4,32	258,30	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80						
378 5	Каша гречневая рассычатая	150	8,58	5,79	38,52	240,48	0,02	0,24	0,00	0,60	15,39	135,48	203,33	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		34,57	29,59	127,34	916,80	0,28	7,46	1,04	5,87	110,39	334,61	425,35	10,01						
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 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		4,58	4,76	58,00	293,66	0,06	0,00	1,11	2,18	31,70	47,36	22,32	0,98						
	Итого за 9 день		60,42	65,80	226,88	1751,02	0,61	25,32	5,32	10,52	529,37	841,15	520,21	15,09						

День: последний

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		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																			
54-3/-2020/21	Макаронны отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	10,95	100,05	0,75					
ТТК 7.19	Чай Каркаде	200/15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26					
	Ветчина порциями	30	3,30	5,28	0,00	60,60	0,00	0,18	1,20	0,03	7,20	6,60	45,90	0,30					
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24					
	Итого		12,77	13,10	69,09	444,34	0,09	0,25	1,27	1,08	137,92	30,55	148,57	1,55					
Обед																			
21 [5]	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,00	0,02	19,47	1,39	22,42	9,10	16,57	0,31					
ТТК 3.1.4	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,04	51,42	0,00	0,00	11,88	9,24	31,32	9,60	20,34	0,36					
	Среднее по группе:		0,93	3,02	5,23	51,94	0,00	0,01	15,68	5,31	26,87	9,35	18,45	0,33					
ТТК 4.1.1	Суп рыбный с томатом и крупой (пшеничной)	200	4,80	6,80	11,80	131,20	0,16	5,52	0,20	9,60	17,00	88,40	26,60	0,80					
ТТК 5.48	Виточки Птичье молоко	90	14,13	12,42	19,44	253,17	0,09	3,42	0,00	1,44	27,00	177,21	62,91	0,63					
378 [5]	Каша пшениная рассыпчатая	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					
735 [4]	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	48,80	196,00	0,00	11,40	0,00	0,00	12,80	6,20	3,40	0,40					
	Фрукты (ягоды)	150	2,25	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
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		33,80	28,87	169,45	1087,56	0,65	20,35	35,23	18,08	130,09	554,79	200,38	7,25					
Полдник																			
ТТК 3.5	Горючий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20					
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		9,16	7,96	45,18	293,40	0,10	1,72	1,50	1,18	246,98	43,24	151,00	2,16					
	Итого за 10 дней:		55,73	49,93	283,72	1825,30	0,83	22,31	37,99	20,33	514,99	628,58	499,95	10,96					

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	57,24	52,38	273,53	1790,14	0,42	19,78	63,38	16,57	706,79	1071,84	429,28	16,08					
2	72,21	63,09	219,48	1753,31	0,65	11,02	99,11	12,63	771,87	1074,41	339,92	13,52					
3	51,67	50,69	283,58	1829,11	3,96	30,79	40,10	12,12	805,42	930,04	297,74	9,66					
4	49,03	74,91	230,47	1832,44	0,82	43,97	39,73	14,54	782,60	1084,82	214,94	12,14					
5	84,74	63,73	233,99	1803,15	0,84	167,87	2,14	11,75	1005,53	1049,91	770,03	15,04					
6	50,70	87,42	247,70	1972,55	1,14	10,38	30,48	11,52	664,68	795,35	427,85	11,86					
7	68,76	73,72	202,12	1888,64	1,38	25,24	41,61	9,76	649,41	909,07	429,30	13,86					
8	53,75	54,82	255,55	1826,10	0,77	72,75	19,36	14,70	810,62	1180,99	628,21	39,95					
9	60,42	65,80	226,88	1751,02	0,61	25,32	5,32	10,52	529,37	841,15	520,21	15,09					
10	55,73	49,93	283,72	1825,30	0,83	22,31	37,99	20,33	514,99	628,58	499,95	10,96					
Всего за 10 дней	604,26	636,48	2457,01	18271,75	11,42	429,42	379,22	134,44	7241,27	9566,16	4557,42	158,14					

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 12.1.2.4.3300-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточный набор г норма	Среднесуточный набор 60% (запас, обес.) количество	Норма за 10 дней	Количество фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржаной-пшеничный	80	48	480	340	71	140	29	-	-
2	Хлеб пшеничный	150	90	900	520	58	380	42	-	-
3	Мука пшеничная	15	9	90	90	100	-	-	-	-
4	Крупа, гречневая	45	27	270	270	100	-	-	-	-
5	Макаронные изделия	15	9	90	90	100	-	-	-	-
6	Картофель	187	112	1120	1120	100	-	-	-	-
7	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	1680	100	-	-	-	-
8	Фрукты (ягоды) свежие	185	111	1110	1200	108	90	8	-	-
9	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, ягоды	15	9	90	90	100	-	-	-	-
10	Сок плодово-ягодный, напиток витаминизированный	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
11	Мясо говяжье I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
12	Цыпленок I кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
13	Рыб-филе (нетто)	58	35	350	280	80	70	20	-	-
14	Молоко	300	180	1800	2400	133	-	-	600	33
15	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
16	Сыр	10	6	60	64	116	-	-	4	16
17	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
18	Масло сливочное	30	18	180	180	100	-	-	-	-
19	Масло растительное	15	9	90	90	100	-	-	-	-
20	Яйца	1шт. (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
21	Сахар	30	18	180	180	100	-	-	-	-
22	Кондитерские изделия	10	6	60	40	67	20	33	-	-
23	Чай	1	0,6	6	6	100	-	-	-	-
24	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	1,2	1,2	100	-	-	-	-
25	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. Дыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Дала, 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.: Делта 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.: Делта плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов» / Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : Делта принт, 2002. – 236 с.

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.