

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования Яковлевского
городского округа

Т. А. Золотарева



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
"Фабрика Социального Питания"
ООО «Фабрика Социального Питания»

Д.С. Семикопенко



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

День: понедельник

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	Мг	Fe				
Завтрак																		
181 4	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30				
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	50	2,00	6,00	14,75	121,00	0,50	1,25	0,50	0,75	9,13	31,88	131,25	2,25				
376 4	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого		12,23	20,07	62,25	482,51	0,645	3,91	1,38	47,04	355,775	227,825	246,5	3,03				
Обед																		
13 5	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,60	1,40	40,40	0,0	0,00	57,00	1,60	13,10	8,00	24,00	0,30				
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	60	1,10	1,80	3,60	34,70	0,0	0,00	3,80	1,40	21,90	8,00	21,90	0,50				
	Среднее значение по группе:		0,75	2,70	2,50	37,55	0,0	0,00	30,40	1,50	17,50	8,00	22,95	0,40				
102 4	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,0	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64				
265 4	Плов из свинины	90/150	26,40	27,12	41,52	515,28	0,0	0,24	2,16	4,56	22,80	62,88	320,16	4,32				
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,0	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,0	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,1	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20				
	Итого		35,29	34,64	111,84	911,41	0,08	0,42	56,52	8,81	100,92	163,12	437,87	8,24				
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				
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой (из п/ф)	40	0,72	5,88	161,70	0,00	0,00	0,00	0,12	1,75	15,75	0,88	0,00					
342 4	Компот из свежих плодов	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		9,88	13,84	206,88	293,40	0,1	1,72	1,5	1,299	248,73	58,99	151,88	2,16				
	Итого за 1 день		57,40	68,55	380,97	1687,32	0,82	6,052	59,4	57,15	705,425	449,935	836,25	13,43				

День: вторник

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	Мг	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						
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,80	2,40	5,90	48,40	0,20	0,50	0,20	0,30	3,65	12,75	52,50	0,90						
377 4	Чай с лимоном	200/7	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		10,34	15,42	78,80	485,80	0,3	4,1	3,54	2,72	312,65	220,25	176,7	3,06						
Обед																				
33 5	Салат из свеклы	60	0,80	3,60	5,00	56,30	0,00	0,00	5,70	1,60	21,00	12,50	24,50	0,80						
ТТК 4.17	Суп картофельный с сельдью	200/20	3,30	6,40	5,70	147,00	0,00	1,00	10,20	1,80	30,20	28,70	88,10	1,30						
ТТК 5.10	Котлеты куриные	90	12,69	17,37	8,73	249,30	0,00	0,09	0,00	3,06	16,56	13,59	114,84	1,26						
378 5	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,05	31,65	180,80	19,35	0,05	0,00	0,59	19,85	18,98	154,74	0,89						
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						
	Фрукты (порт.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30						
	Итого		23,31	22,82	117,70	781,82	19,45	0,16	15,68	5,35	110,49	143,03	332,52	8,05						
Полдник																				
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4	4,7	27,8	170	0,06	0	0,01	2	16	44	6	0,6						
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,08	4,74	30,96	0,00	0,00	5,76	1,98	26,34	16,80	24,84	0,84						
ТТК 7.5	Кисель яблочный	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		5,18	8,84	62,74	324,62	0,06	0	6,87	4,16	58,04	64,16	47,16	1,82						
	Итого за 2 день		38,83	47,08	259,24	1592,24	19,81	4,255	26,09	12,23	481,175	427,435	556,38	12,93						

День: среда

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
54-16с-2020 1	Каша "Дружба"	150	3,75	5,25	18,00	133,50	0,03	0,06	0,41	0,05	86,25	20,25	92,25	0,45				
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4	4,7	27,8	170	0,06	0	0,01	2	16	44	6	0,6				
376 4	Чай с сахаром	200	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	10	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		13,63	16,37	70,20	485,76	0,19	2,66	0,455	2,045	353,35	245,65	129,05	1,53				
						Обед												
13 5	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,60	1,40	40,40	0,00	0,00	57,00	1,60	13,10	8,00	24,00	0,30				
20 5	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,89	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37				
	Среднее по группе:		0,46	3,33	1,48	38,14	0,01	1,67	28,50	1,49	13,53	12,47	16,03	0,33				
ТТК 4,8	Суп из овощей с грибами (из пшеничного хлеба)	200/15	2,86	3,025	18,00	110,85	0,018	11,8	0,006	1,595	21,7	42,2	14,7	0,685				
ТТК 5,20	Паста с мясным соусом	90/150	21,48	21,15	29,55	401,73	0	0,09	0,9	2,4	27,75	44,82	198,66	2,94				
342 4	Компот из свежих плодов	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				
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				
	Фрукты (порр.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
	Итого		30,46	28,97	122,21	884,52	0,12	13,58	45,31	6,77	118,76	197,63	273,29	10,12				
						Полдник												
ТТК 2,18	Пирог сытный	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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48				
	Итого		15,24	10,74	44,22	334,76	3,66	3,38	0,02	4,08	349,02	290,28	41,74	2,4				
	Итого за 3 день		59,33	56,08	236,63	1705,04	3,974	19,62	45,78	12,89	821,134	733,562	444,08	14,05				

День: четверг

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	Мг	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					
376 4	Чай с сахаром	200	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					
	Фрукты (ябл.) Персик	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		27,92	26,14	60,78	545,76	0,24	17,68	0,664	2,196	503,5	264,4	322,96	2,34					
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 3.12	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 по группе:		0,66	1,86	2,46	29,52	0,00	10,50	0,00	1,14	8,25	20,34	9,81	0,48					
101 4	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200/15	6,15	6,50	38,70	238,33	0,04	25,37	0,01	3,43	46,66	90,73	31,61	1,47					
ТТК 5.37	Фрикассе из курицы	90/30	23,04	23,64	13,68	336,84	0,12	0,12	3,00	2,88	78,00	45,00	261,60	2,64					
378 5	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,12	0,12	20,91	85,20	0,00	0,02	0,68	0,06	10,64	3,86	3,30	0,72					
349 4	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,00	0,01	10,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	1,42	1,02	0,04					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,16	0,16	3,92	18,80	0,00	0,00	4,00	0,08	6,40	3,60	4,40	0,88					
	Итого		32,74	32,66	91,53	778,62	0,24	36,01	7,69	8,04	158,68	209,94	325,84	7,43					
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					
ТТК 7.5	Компот из шлодов см	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		14,22	24,93	35,52	423,34	0,105	0,255	19,63	0,91	116,86	231,56	23,52	3,12					
	Итого за 4 день		74,87	83,72	187,83	1747,71	0,582	53,94	27,98	11,15	779,041	705,903	672,32	12,89					

День: пятница
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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
543-2020	Макароны 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					
121	Фрукты (порр.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30					
416 51	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					
	Молоко	200	5,80	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2					
	Итого		18,43	17,74	70,33	521,42	0,205	4,225	15,07	1,005	542,22	418,11	76,79	4,73					
Обед																			
29 141	Салат из сырых овощей	60	0,60	3,60	2,22	44,34	0,00	7,92	0,00	0,30	15,00	21,00	10,80	0,36					
179 111	Рассольник Петербургский с крупой (перловой) со сметаной	200/25	2,31	7,84	14,15	136,60	0,01	0,20	31,03	2,04	43,66	35,72	60,06	0,78					
ТТК 530	Рыба тушеная с овощами	90/30	17,04	4,92	2,76	126,72	0,00	0,12	1,32	2,28	57,60	68,52	269,88	1,20					
339 151	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,24	0,03	0,14	18,17	0,18	36,98	27,75	86,60	1,01					
ТТК 710	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 223	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50					
ТТК 224	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
	Итого		27,12	21,60	97,12	695,98	0,04	8,38	69,82	5,46	177,02	191,27	441,72	4,32					
Полдник																			
218 141	Вареники ленивые 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 75	Компот из плодов с/м (абрикос)	200	0,40	0,00	27,20	110,40	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	4,00	10,00	0,20					
	Итого		20,56	9,92	47,20	360,32	0,064	0,448	1,88	0,8	181,52	209,92	35,92	0,68					
	Итого за 5 день		66,11	49,26	214,65	1577,72	0,312	13,05	86,76	7,266	900,755	819,3	554,43	9,733					

День: понедельник

Неделя: вторник

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																					
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	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	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2							
	Итого		14,88	21,72	75,75	563,71	0,195	2,735	0,73	1,3	361,4	263,45	211,15	2,38							
Обед																					
13 5	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,60	1,40	40,40	0,00	0,00	57,00	1,60	13,10	8,00	24,00	0,30							
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	60	1,10	1,80	3,60	34,70	0,00	0,00	3,80	1,40	21,90	8,00	21,90	0,50							
	Среднее значение по группе:		0,75	2,70	2,50	37,55	0,00	0,00	30,40	1,50	17,50	8,00	22,95	0,40							
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	0,00	0,24	14,64	10,80	117,60	150,00	573,60	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	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20							
	Итого		25,69	31,52	113,52	852,13	0,08	0,42	69,00	15,05	195,72	250,24	691,31	9,92							
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							
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	30	1,20	3,60	8,85	72,60	0,30	0,75	0,30	0,45	5,48	19,13	78,75	1,35							
342 4	Компот из свежих плодов	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		10,36	11,56	54,03	366,00	0,4	2,47	1,8	1,63	252,455	62,365	229,75	3,51							
	Итого за 6 дней		50,93	64,8	243,30	1781,84	0,67	5,627	71,53	17,98	809,575	576,055	1132,2	15,81							

День: Вторник

Неделя: Вторая

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																					
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							
376 4	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28							
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							
	Фрукты (порц.) яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30							
	Молоко	200	5,80	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2							
	Итого		28,62	27,12	71,46	601,10	0,202	2,68	15,66	1,136	501,3	239,9	318,06	4,98							
Обед																					
33 5	Салат из свежклы	60	0,80	3,60	5,00	56,30	0,00	0,00	5,70	1,60	21,00	12,50	24,50	0,80							
88 4	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	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							
349 4	Компот из сушеных фруктов	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		29,50	31,01	103,84	827,05	0,11	0,21	29,90	7,33	147,23	177,98	309,80	7,00							
Полдник																					
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4,00	4,7	27,80	170,00	0,06	0	0,01	2	16	44	6	0,6							
42 1	Салат из моркови	200	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 с/м	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40							
	Итого		4,92	4,754	54,36	280,58	0,86	0,03	17,69	2,38	37,8	69,84	42,28	1,36							
	Итого за 7 дней		63,04	62,88	229,66	1708,73	1,17	2,92	63,25	10,85	686,33	487,72	670,14	13,34							

День: среда

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
121 4	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	2,25	2,70	4,65	53,40	0,02	0,03	0,50	0,02	95,70	10,65	68,25	0,09				
1 4	Бутерброды с маслом	20/60	4,88	15,12	29,28	272,00	0,00	0,08	0,00	0,96	18,56	19,76	58,16	1,20				
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.) Персик	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		12,61	21,56	65,81	511,42	0,135	16,69	0,515	2,675	296,48	205,97	171,75	2,67				
Обед																		
тгк 3,9	Огурец свежий /	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36				
тгк 3,10	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
0	Среднее 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				
103 4	Суп картофельный с крупой (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				
тгк 5,28	Рулет рыбный	90	12,24	9,72	4,86	159,84	0,00	0,09	3,51	3,69	52,47	51,84	225,00	1,44				
339 5	Пиоре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,24	0,03	0,14	18,17	0,18	36,98	27,75	86,60	1,01				
342 4	Компот из свежих плодов	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				
тгк 2,23	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,33	24,67	117,50	0,00	0,00	0,00	0,50	10,00	32,50	7,00	0,50				
тгк 2,24	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		24,62	17,90	108,46	703,28	0,16	4,75	29,18	6,23	163,42	230,11	399,70	7,07				
Полдник																		
тгк 2,8	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150/10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08				
376 4	Чай с сахаром	200	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	7,796	49,24	305,42	0,112	1,856	0,104	2,096	87,9	99,48	26	28,36				
	Итого за 8 день		46,82	47,25	223,51	1520,12	0,408	23,29	29,79	11	547,795	535,56	597,45	38,1				

День: четверг

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
181 4	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30				
7 5	Сыр полд.	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	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				
377 4	Чай с лимоном	200/7	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	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Итого		16,43	20,55	57,98	486,55	0,167	2,8	3,732	46,75	529,55	309,95	126,45	1,3				
Обед																		
29 4	Салат из сырых овощей	60	0,60	3,60	2,22	44,34	0,00	7,92	0,00	0,30	15,00	21,00	10,80	0,36				
ТТК 4.5	Свекольник	200	1,40	5,60	12,40	104,80	0,00	0,20	8,20	1,40	28,00	16,60	39,40	1,20				
ТТК 5.12	Коглеты "Нежные"	90	7,38	10,26	4,86	141,30	0,09	0,09	0,99	1,35	21,60	15,93	122,40	1,44				
378 5	Каша гречневая рассыпчатая	90	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 сушеных фруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20				
	Итого		22,70	26,46	126,44	839,34	0,18	8,47	24,87	5,10	149,17	277,97	432,77	13,05				
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				
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		14,52	24,89	32,84	413,42	0,105	0,255	1,43	0,93	118,78	229,14	32,46	3,02				
	Итого за 9 день		53,65	71,89	217,26	1739,31	0,452	11,53	30,03	52,78	797,5	817,06	591,68	17,37				

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ пел.	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																			
ТТК 5.19	Паста с ветчиной и сыром	50/150	14,45	17,2	38,70	374,17	0,01	0,15	0,35	4,55	65	17,65	90,1	3,85					
376 4	Чай с сахаром	200	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	6,4	9,40	121,80	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2					
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30					
	Итого		20,93	24,22	77,80	626,93	0,11	2,75	15,39	4,85	340,1	212,55	137,4	7,63					
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 3.12	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 по группе:		0,66	1,86	2,46	29,52	0,00	10,50	0,00	1,14	8,25	20,34	9,81	0,48					
ТТК 4.6	Соленка рыбная /	200/	7,80	5,20	11,60	128,60	1,00	9,00	2,60	6,60	34,60	117,00	36,80	2,40					
ТТК 4.19	Суп рыбный из минтая	200/15	4,52	3,44	8,60	84,93	0,00	5,16	0,43	1,72	31,82	104,49	32,47	0,86					
	Среднее по группе:		6,16	4,32	10,10	106,76	0,50	7,08	1,52	4,16	33,21	110,75	34,63	1,63					
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	Рис припущенный	150	3,60	4,02	37,47	200,52	19,35	0,03	0,00	0,26	5,91	25,46	77,81	0,53					
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20					
	Итого		31,55	28,99	108,95	835,08	20,02	17,70	21,18	8,26	95,81	237,33	293,59	6,32					
Полдник																			
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					
416 5	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
	Итого		14,98	10,14	44,78	327,92	0,15	1,97	0,07	3,33	247,82	263,36	39,14	1,28					
	Итого за 10 дней		67,46	63,35	231,53	1789,93	20,28	22,42	36,64	16,44	683,73	713,24	470,13	15,23					

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	Мg	Fe				
1	57,40	68,55	380,97	1687,32	0,82	6,05	59,40	57,15	705,43	449,94	836,25	13,43				
2	38,83	47,08	259,24	1592,24	19,81	4,26	26,09	12,23	481,18	427,44	556,38	12,93				
3	59,33	56,08	236,63	1705,04	3,97	19,62	45,78	12,89	821,13	733,56	444,08	14,05				
4	74,87	83,72	187,83	1747,71	0,58	53,94	27,98	11,15	779,04	705,90	672,32	12,89				
5	66,11	49,26	214,65	1577,72	0,31	13,05	86,76	7,27	900,76	819,30	554,43	9,73				
6	50,93	64,80	243,30	1781,84	0,67	5,63	71,53	17,98	809,58	576,06	1132,21	15,81				
7	63,04	62,88	229,66	1708,73	1,17	2,92	63,25	10,85	686,33	487,72	670,14	13,34				
8	46,82	47,25	223,51	1520,12	0,41	23,29	29,79	11,00	547,80	535,56	597,45	38,10				
9	53,65	71,89	217,26	1739,31	0,45	11,53	30,03	52,78	797,50	817,06	591,68	17,37				
10	67,46	63,35	231,53	1789,93	20,28	22,42	36,64	16,44	683,73	713,24	470,13	15,23				
Всего за 10 дней	578,44	614,88	2424,59	16849,94	48,47	162,69	477,26	209,72	7212,46	6265,77	6525,05	162,87				

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Эн/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, пшеник, 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	Пшеница I кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	280	80	70	20	-	-
13	Молоко	300	180	1800	2400	133	-	-	600	33
14	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	4	16
15	Сыр	10	6	60	64	116	-	-	-	-
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	Пит. (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. Злобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Пояснение

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