

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования

Шебекинского городского округа

И.В. Мантешева

10 января 2022



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ОСМ «Федеральный центр питания»

Д.С. Семиконенко

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)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.2	Блины из ш/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
376 [4]	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
	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
102 [4]	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
ТТК 5.25	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 7.10	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: второй

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
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 (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
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	0,00	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
Полдник														
ТТК 2.9	Вагрушка 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

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7, до 14 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	Mg	Fe
Завтрак														
181 [4]	Каша овсяная молочная из манной крупы	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
376 [4]	Сдобное булочное изделие пром. производства Чай с сахаром	50 200/15	2,00 0,08	4,70 0,02	27,80 15,00	170,00 60,46	0,06 0,00	0,00 0,00	0,01 0,04	2,00 0,00	16,00 11,10	44,00 1,40	6,00 2,80	0,60 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 припущенный	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 (порц.)	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
Полдник														
ТТК 2.18	Пирог сытный	120	14,16	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		18,24	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: четвертый

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
34-31-2020-13	Макаронь 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 [4]	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 белокачанной 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 3.1.4	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				
	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 [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				
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		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 [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 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 с/м (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	№ 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																	
223	[4]	Занекавка 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	0,60	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90		
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		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		Солянка "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		Рагу 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 (яблоко)	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 день		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

№ 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																
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	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		
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 свишны)	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		
	Сдобное булочное изделие прюм.	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]	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		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

№ 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	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]	Щи из свежей капусты с картофелем 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	0,00	0,02	0,26										
	Фрукты (ябл.)	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 2.23	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		30,21	30,25	114,97	870,64	0,19	21,72	23,54	7,92	132,77	211,65	292,78	6,98										
Ужин																								
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										
421 [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 с/м (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 день		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: восьмой
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
173 [4]	Каша вязкая молочная из крупы (пшениной)	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	Багет 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 (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				
7[4]	Сыр пори.	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	Тефтели 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 день		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 14 лет

№ п/п	№ 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	Mg	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 (порр.)	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 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		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 рассыпчатая	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: пятый

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	С		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
54-3г-2020[2]	Макаронны отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	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	0,00	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	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	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24		
	Итого	69,09	12,77	13,10	69,09	444,34	0,09	0,25	1,27	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	22,42	9,10	16,57	0,31		
ТТК 3.1.4	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,04	51,42	0,00	0,00	11,88	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	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	17,00	88,40	26,60	0,80		
ТТК 5.48	Биточки Птичье молочко	90	14,13	12,42	19,44	253,17	0,09	3,42	0,00	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	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	12,80	6,20	3,40	0,40		
	Фрукты (порц.)	150	2,25	0,20	14,80	70,50	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	0,60	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	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого	40	33,80	28,87	169,45	1087,56	0,65	20,35	35,23	130,09	554,79	200,38	7,25		
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	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	14,18	5,14	4,40	0,96		
	Итого	200	9,16	7,96	45,18	293,40	0,10	1,72	1,50	246,98	43,24	151,00	2,16		
	Итого за 10 день		55,73	49,93	283,72	1825,30	0,83	22,31	37,99	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	P	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 СпНПФ12.3/2.4.3.5/0-20

№п/п	Наименование продуктов	€ (редакционные с нормы)	Среднесуточная норма 60% (изыск, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-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	Крупы, бобовые	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 (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	90	8	-	-
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
10	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
12	Цыпленок 1 кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
13	Рыба-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	Яйцо	1 шт. (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. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арій, 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 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.