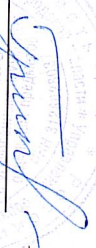
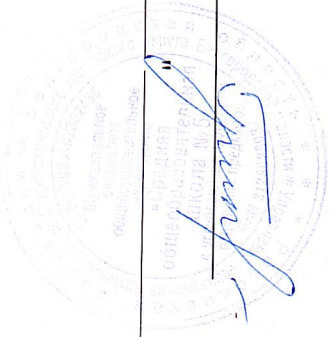


СОГЛАСОВАНО:

  
" \_\_\_\_\_ 2023



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального  
питания 1»  
  
Д.С. Семикопенко  
" \_\_\_\_\_ 2023



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

2023/2024 учебный год

День: первый  
 Месяц: первая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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				
54-3-2020 [2]	Макаронные отварные с сыром	150	7,95	8,70	28,65	224,70	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75				
		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				
	Получил	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				
ТТК 7.16	Чай с сахаром	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				
		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				
	Фрукты (порц.)		18,53	17,82	86,89	587,92	0,23	16,54	0,51	5,03	425,52	353,11	68,19	2,55				
	Итого				Обед													
ТТК 3.6	Оршен 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	Оршен соевый	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 подгруппе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36				
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,60	2,20	9,60	64,60	0,00	0,00	6,60	1,00	21,40	18,20	44,80	0,80				
260 [4]	Гуляши	100	6,90	19,40	17,30	272,00	0,00	0,30	0,90	0,80	8,90	23,20	87,90	1,30				
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	150	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 7.9	Компот из фруктов и ягод см	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	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				
			Полдник															
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				
3-49 [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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витаминный состав, (мг)							Минеральный состав, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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/	120	5,50	5,30	30,00	189,70	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	25,00	1,40				
ТТК 2.20	Оладьи п/ф со сливочным маслом	100/10	8,06	7,65	28,37	214,60	0,16	0,10	0,02	2,41	53,42	55,05	128,80	1,32				
	Среднее значение по группе:	10	6,78	6,48	29,18	202,15	0,14	0,05	0,01	2,06	30,21	59,02	76,90	1,36				
	Масло сливочное (порция)	30	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02				
	Батон пшеничный	30	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20				
	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Итого		14,85	20,03	83,46	577,99	0,23	5,81	0,40	3,71	185,59	235,43	116,02	2,63				
					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 соевый	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
	Среднее значение по группе:	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				
82[4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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				
ТТК 5.15	Котлеты куриные	90	6,80	12,32	7,76	169,12	0,00	0,08	0,00	2,72	14,72	12,08	102,08	1,12				
378[5]	Каша гречневая рассыпчатая	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 7.7	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	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		22,51	24,89	107,67	744,30	0,36	7,95	9,62	6,61	111,05	341,58	318,70	9,46				
					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 7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	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		4,81	12,08	44,26	327,14	0,19	8,84	33,60	3,91	50,97	133,42	45,14	1,66				
	Итого за 2 дня		42,17	57,00	235,39	1649,43	0,79	22,59	43,62	14,22	347,61	710,43	479,86	13,74				

День: третий

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				
<b>Завтрак</b>																		
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	Омлет 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	Щипа 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	Слобное булочное изделие произвольства Чай с сахаром и лимоном	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				
<b>Обед</b>																		
32/51	Салат из свежих овощей 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				
102/41	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, тушеная с овощами (винтай)	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				
339/51	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				
ТТК 7.8	Среднее значение по группе: Компот из смеси сухофруктов	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 2.18	Фрукты (ябл.)	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	0,60	0,60	14,70	66,60	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-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				
	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				
			28,82	29,20	110,22	833,84	0,25	31,80	21,98	11,00	302,41	358,23	453,40	10,74				
<b>Полдник</b>																		
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с колбасой отуриной)	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 ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38				
	Итого:		11,46	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:		61,12	55,87	218,04	1634,34	0,46	43,70	105,85	17,57	654,28	685,24	511,02	15,63				

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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173[4]	Каши 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	Ватон пектиновый	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 (попийн)	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 (поп.)	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				
	Кансэо к. мюлдоном	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		18,72	19,33	69,95	528,59	0,26	3,63	15,10	0,87	473,98	450,51	104,88	5,97				
					Обед													
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	40,20	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18				
88[5]	Шп 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	Салатги 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	Комлот 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	0,30	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				
433[5]	Оладьи с повидлом	150/10	7,72	11,28	33,54	266,52	0,15	0,41	0,02	3,28	86,48	120,66	33,34	1,44				
ТТК 7.7	Комлот из свежих плодов (яблоч)	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	348,12	0,17	1,31	0,02	3,36	100,42	125,06	38,48	2,38				
	Итого за 4 дня		52,52	53,89	222,23	1577,74	0,60	26,03	28,73	9,25	670,41	748,00	382,02	14,02				

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				
223	Запеканка из творога со ступенчатым молоком	150/10	7.19	5.46	13.34	131.25	0.03	0.90	0.06	3.16	114.66	138.88	15.31	0.36				
141	Масло сливочное (порошок)	10	0.08	7.25	0.13	66.09	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2.40	0.08	15.90	73.88	0.06	1.20	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.75				
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				
	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				
	Итого		15.55	19.20	53.77	450.12	0.19	4.70	0.14	3.26	379.56	362.28	53.91	1.61				
					Обед													
21	Салат из капусты белокочанной	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				
ТТК 4.4	Сояника "Школьный"	200	8.20	8.60	30.00	230.20	0.00	0.20	12.80	0.60	40.80	167.00	46.00	3.20				
ТТК 5.47	Шинель курьянй	90	11.84	14.56	3.84	193.76	0.08	0.08	0.32	1.68	19.52	15.12	130.72	1.60				
378	Каша рисовая рассыпчатая/	150	3.60	4.02	31.47	176.46	0.03	0.00	19.35	0.26	5.91	77.81	25.46	0.53				
ТТК 5.27	Пельмени отварные с маслом сливочным	240/5	11.70	14.76	20.88	263.16	0.00	0.36	5.76	7.20	52.20	31.68	233.28	3.06				
	Среднее значение по группе:		13.57	16.67	28.10	316.69	0.06	0.22	12.72	4.57	38.82	62.30	194.73	2.59				
	Фрукты (порр.)	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 7.3	Кисель ягодный	200	0.58	0.06	30.20	123.66	0.00	1.10	0.00	0.18	15.70	16.32	3.36	0.38				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.20	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		29.50	29.28	138.61	935.91	0.23	35.99	25.52	9.33	165.34	392.69	300.18	9.28				
					Ланч													
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	150/10	5.43	4.25	20.24	140.91	0.08	1.28	0.04	1.44	52.80	67.43	15.95	19.31				
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				
	Итого		6.09	4.35	48.26	250.39	0.08	1.30	0.72	1.94	85.28	84.89	39.39	20.01				
	Итого за 5 дней		51.14	52.83	240.64	1636.42	0.50	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

№ 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		
181(4)	Каши жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным Конф. изешле пром. производства Пудинг молочный Чай с сахаром	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		
			4,20	4,50	20,94	141,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42		
			2,70	3,00	17,00	105,80	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20		
			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 соевый/	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	14,40	14,40	8,40	0,36			
	Среднее значение по группе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	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	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	0,30	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	0,60	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)	Ланчонис 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 см	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48		
	Итого		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: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витаминный состав, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
223(4)	Запеканка из творога с повидлом	150 / 10	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	Вагон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
14(4)	Масло сливочное (пудинг)	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(15)	Казео с молоком	200	4,08	3,34	17,38	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,36	21,34	0,48				
	<b>Итого</b>		<b>16,20</b>	<b>18,79</b>	<b>56,49</b>	<b>466,94</b>	<b>0,13</b>	<b>2,43</b>	<b>0,10</b>	<b>3,75</b>	<b>242,75</b>	<b>262,84</b>	<b>37,58</b>	<b>1,34</b>				
<b>Обед</b>																		
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом/	60	0,90	3,06	4,74	50,10	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36				
21(4)	Салат из капусты белокочанной	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 дню:	60	<b>0,87</b>	<b>3,05</b>	<b>5,08</b>	<b>51,28</b>	<b>0,01</b>	<b>19,64</b>	<b>0,00</b>	<b>1,86</b>	<b>24,29</b>	<b>18,78</b>	<b>10,10</b>	<b>0,33</b>				
ТТК 4.3	Свекольник	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 5.18	Котлеты особые	90	11,52	9,90	10,44	127,53	0,02	0,04	0,72	0,00	15,12	17,10	100,62	1,26				
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 (яблоч)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	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 2.19	Хлеб ржанно-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				
	<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>2,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,80</b>	<b>78,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>11,60</b>	<b>60,00</b>	<b>18,80</b>	<b>1,60</b>				
<b>Полдник</b>																		
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				
	<b>Итого</b>		<b>9,91</b>	<b>10,45</b>	<b>26,97</b>	<b>241,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,70</b>	<b>159,10</b>	<b>283,40</b>	<b>27,60</b>	<b>3,28</b>				
	<b>Итого за 7 дней</b>		<b>50,82</b>	<b>52,90</b>	<b>214,67</b>	<b>1495,81</b>	<b>0,66</b>	<b>46,60</b>	<b>20,47</b>	<b>10,97</b>	<b>550,65</b>	<b>911,16</b>	<b>263,62</b>	<b>12,04</b>				



Дети: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 по 11 лет

№ рецепта	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						
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						
ТТК 3.34	Буженина из свинины(поризиван)/	30	5.88	9.24	0.00	106,68	0.19	0.00	0.00	0.12	6.60	48.00	6.60	0.54						
7/41	Сыр (поризиван)	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						
	Среднее значение по группе:		5.26	7.57	0.00	89,17	0.09	0.07	0.03	0.11	91.30	74.00	6.80	0.37						
ТТК 2.1	Фрукты (юрд.)	150	1.40	0.20	14.30	64,60	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	19.50	0.90						
ТТК 7.16	Батон пектиновый	30	2.40	0.08	15.90	73,88	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36						
	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	14.50	75.91	495,22	0.29	15.28	0.09	3.09	216,29	171.09	137.63	2.35						
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						
20/51	Салат из соевых стручков 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 5.23	Наттестс геруинге	80	13.44	11.36	3.84	171,36	0.08	0.08	0.32	1.68	19.52	15.12	130.72	1.60						
310/11	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 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		26.08	26.14	110.42	781,22	0.42	34.04	22.88	6.79	155.71	241.72	288.56	6.58						
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым маслом)	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	32.48	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		52.89	51.59	228.74	1584,70	0.78	52.34	106.14	11.20	641.42	622.57	470.68	10.83						

День: пятый

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	Мg	Fe							
ТТК 5.4	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							
ТТК 2.4	Среднее значение по подгруппе: Вареники с картофелем и/ф со сливочным	150/10	5,72	6,99	21,11	170,23	0,06	1,12	0,05	1,33	40,40	56,70	13,60	0,57							
ТТК 2.18	Среднее значение по группе: Хлеб пшеничный	30	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 2.3	Выпечка с начинкой из п/ф Молоко	120	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 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200	6,60	6,36	36,00	227,64	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68							
	Итого	200/157	5,80	6,40	9,40	118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20							
			0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36							
			20,78	19,76	84,14	597,54	0,50	8,20	1,14	5,09	312,43	313,79	111,37	3,42							
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 мясным фаршем/пюрем	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 «Бекондер»	90	8,28	12,96	4,86	141,30	0,18	0,27	0,02	2,07	14,13	108,63	13,84	1,26							
ТТК 6.7	Масляные 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							
ТТК 7.8	Фрукты (юрид.)	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 2.18	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	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							
			23,58	24,50	121,35	766,02	0,40	20,99	10,53	8,88	146,25	344,48	183,52	7,75							
			Подпись																		
ТТК 2.20	Оладьи со сметаной соусом	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 дней		52,12	51,79	270,58	1722,73	1,07	30,29	11,69	16,80	500,59	710,98	436,42	12,98							

День: пятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витаминный состав, (мг)							Минеральный состав, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
18214	Каша овсяная 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 нектарный	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					
1414	Масло подсолнечное (подсолнечник)	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					
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					
<b>Итого</b>																			
<b>Обед</b>																			
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					
88151	Шницель из свеклы капустный и картошкой 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-сейк(финитан)	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					
33915	Щи из картофеля	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 см	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					
<b>Итого</b>																			
<b>Полдник</b>																			
ТТК 2.3	Ванилин с начинкой из п/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 (яблоко)	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					
<b>Итого</b>																			
<b>Итого за 10 дней</b>																			
			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 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	42,17	57,00	235,39	1649,43	0,79	22,59	43,62	14,22	347,61	710,43	479,86	13,74				
3	61,12	55,87	218,04	1634,34	0,46	43,70	105,85	17,57	654,28	685,24	511,02	15,63				
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	50,82	52,90	214,67	1495,81	0,66	46,60	20,47	10,97	550,65	911,16	263,62	12,04				
8	52,89	51,59	228,74	1584,70	0,78	52,34	106,14	11,20	641,42	622,37	470,68	10,83				
9	52,12	51,79	270,58	1722,73	1,07	30,29	11,69	16,80	500,59	710,98	436,42	12,98				
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				
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>501,43</b>	<b>528,60</b>	<b>2366,35</b>	<b>16191,94</b>	<b>6,54</b>	<b>378,14</b>	<b>446,37</b>	<b>177,12</b>	<b>5639,76</b>	<b>7281,59</b>	<b>4239,85</b>	<b>143,21</b>				

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

К СанПиН2.3.2.4.3590-20

Лин/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 (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Птичья 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	1шт. (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	-	-	-	-

### Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.), 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.), 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 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.