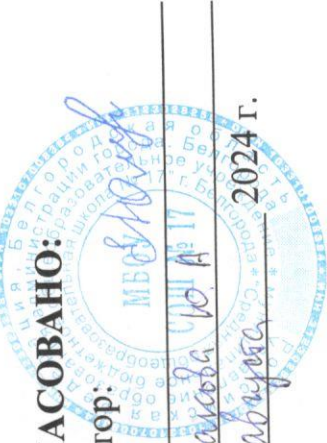


СОГЛАСОВАНО:

Директор:

Евгения Ю. А.
"31" августа 2024 г.



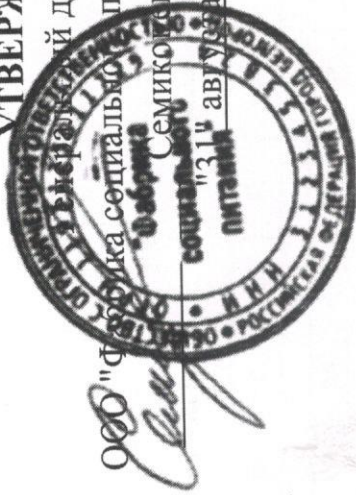
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

"Фабрика социально питания"

Семикозленко Д.С.

"31" августа 2024 г.



Примерное десятидневное меню

для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений

г. Белгорода

для возраста обучающихся с 7 до 11 лет

2024-2025 г.

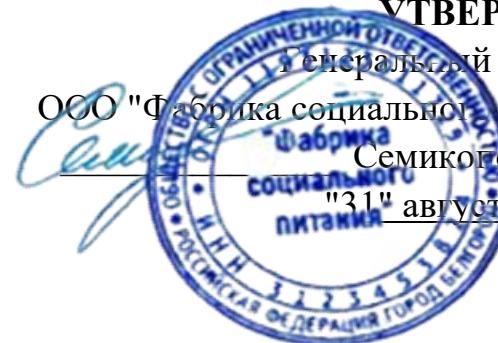
СОГЛАСОВАНО:

Директор:

"__" _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Фабрика социального питания"
Семикогенко Д.С.
"31" августа 2024 г.



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений
г. Белгорода
для возраста обучающихся с 7 до 11 лет**

2024-2025 г.

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 1.10. | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,7 | 9,38 | 38,2 | 279,98 | 46,4 | 0,08 | 0,6 | 1,04 | 172,1 | 14,6 | 136,8 | 1,02 |
| ТТК 4.1 | Помидор свежий/ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,4 | 8,08 | 31,92 | 0,016 | 4 | 0,28 | 4,928 | 6,96 | 9,04 | 0,312 |
| ТТК 4.14 | Икра овощная кабачковая* | 40 | 0,48 | 1,88 | 3,08 | 31,16 | 0 | 0,012 | 3,84 | 0,84 | 12,8 | 5,2 | 12 | 0,32 |
| | Изделия кондитерские**** | 60 | 5,58 | 5,34 | 10,80 | 113,58 | 60,00 | 0,04 | 3,06 | 0,18 | 45,24 | 10,74 | 72,48 | 0,42 |
| ТТК 8.2 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 15,04 | 61,24 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0 | 4,8 | 3,82 | 7,18 | 0,76 |
| | Итого | 500 | 16,94 | 16,64 | 67,12 | 485,96 | 106,44 | 0,13 | 7,54 | 2,06 | 234,94 | 34,36 | 228,46 | 2,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4.7 | Салат из белокочанной капусты (с морковью)/ | 60 | 1,09 | 2,71 | 6,01 | 52,75 | 90,85 | 0,02 | 10,78 | 0,37 | 26,80 | 10,69 | 19,55 | 0,36 |
| ТТК 4.10 | Помидор соленый** | 60 | 0,60 | 0,06 | 1,92 | 10,62 | 0,00 | 0,01 | 3,60 | 0,42 | 5,28 | 7,83 | 18,27 | 0,42 |
| ТТК 5.2 | Суп картофельный с крупой гречневой, пышленком | 200/ 10 | 6,58 | 7,53 | 14,28 | 151,21 | 110,82 | 0,09 | 0,96 | 0,55 | 15,54 | 33,84 | 95,17 | 1,39 |
| ТТК 6.20 | Плов | 150 | 12,96 | 20,1 | 25,55 | 334,94 | 97,8 | 0,36 | 0,52 | 1,02 | 7,11 | 20,59 | 182,05 | 18 |
| ТТК 8.17 | Напиток витаминный из яблок и шиповника | 200 | 0,2 | 0,16 | 18,84 | 77,6 | 1,08 | 0 | 20,94 | 0,12 | 6,36 | 3,06 | 3,68 | 0,78 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0 | 0,044 | 0 | 0,48 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 |
| ТТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 23,76 | 107,96 | 0 | 0,16 | 0 | 0,36 | 9,2 | 10 | 42,4 | 1,24 |
| | Итого | 700 | 25,62 | 28,61 | 104,03 | 776,09 | 209,70 | 0,66 | 26,02 | 2,95 | 51,49 | 80,92 | 367,57 | 22,27 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.23 | Оладьи с повидлом | 100/ 10 | 7,89 | 10,91 | 37,2 | 278,54 | 11,87 | 0,09 | 0,8 | 1,34 | 72,2 | 16,63 | 99,03 | 0,89 |
| ТТК 8.16 | Кисель ягодный | 200 | 0,14 | 0,06 | 22,36 | 90,54 | 1,54 | 0 | 12 | 0 | 8,38 | 4,04 | 10,32 | 0,22 |
| | Итого | 310 | 8,03 | 10,97 | 59,56 | 369,08 | 13,41 | 0,09 | 12,8 | 1,34 | 80,58 | 20,67 | 109,35 | 1,11 |
| | Итого за 1 день | 1510 | 50,59 | 56,22 | 230,71 | 1631,13 | 329,55 | 0,88 | 46,36 | 6,35 | 367,01 | 135,95 | 705,38 | 25,90 |

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 6.9 | Суфле куриное, запеченное со сметаной | 100 | 13,46 | 15,09 | 10,01 | 229,7 | 275,05 | 0,16 | 2,52 | 1,2 | 23,62 | 40,54 | 147,19 | 1,46 |
| ТТК 4.4 | Огурец свежий/ | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | 0 | 0,09 | 2,1 | 0,03 | 5,1 | 4,2 | 9 | 0,15 |
| ТТК 4.15 | Кукуруза консервированная* | 30 | 0,6 | 0,24 | 3,66 | 19,2 | 0,6 | 0,06 | 0,78 | 0,09 | 1,2 | 4,5 | 13,8 | 0,108 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 0,022 | 0 | 0,24 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| ТТК 8.18 | Чай витаминный с плодами шиповника | 200 | 0,12 | 0,4 | 15,14 | 61,4 | 0,2 | 0 | 3,92 | 0,02 | 3,24 | 2,34 | 4,36 | 0,48 |
| | Фрукт *** | 200 | 3,2 | 1 | 42 | 189,8 | 0 | 0,08 | 20 | 0,8 | 16 | 84 | 56 | 1,2 |
| | Итого | 550 | 18,9 | 16,89 | 80,65 | 546,98 | 275,85 | 0,322 | 27,22 | 2,35 | 48,06 | 134,18 | 234,35 | 3,468 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4.5 | Салат из свеклы | 60 | 0,77 | 3,22 | 4,38 | 49,59 | 0,65 | 0,01 | 2,19 | 0,38 | 17,81 | 10,48 | 20,53 | 0,67 |
| ТТК 5.10 | Рассольник петербургский | 200 | 1,98 | 3,84 | 13,76 | 97,52 | 102,34 | 0,06 | 1,42 | 0,58 | 14,46 | 20,08 | 57,56 | 0,76 |
| ТТК 6.6 | Цыпленка (бедро н/к) запеченые | 100 | 15,61 | 14,80 | 0,43 | 197,36 | 40,58 | 0,04 | 0,99 | 0,29 | 14,95 | 14,36 | 142,06 | 1,26 |
| ТТК 7.12 | Картофель, тушеный с овощами | 150 | 3,26 | 4,61 | 24,44 | 152,21 | 135,50 | 0,14 | 0,92 | 0,66 | 19,88 | 36,71 | 90,00 | 1,38 |
| ТТК 8.11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,38 | 0,00 | 25,72 | 104,40 | 12,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 40,00 | 1,68 | 3,44 | 0,10 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,033 | 0 | 0,36 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 |
| ТТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 23,76 | 107,96 | 0 | 0,16 | 0 | 0,36 | 9,2 | 10 | 42,4 | 1,24 |
| | Итого | 780 | 26,51 | 27,15 | 107,25 | 779,36 | 291,07 | 0,43 | 5,54 | 2,63 | 122,30 | 97,50 | 375,49 | 5,74 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.21 | Гренки с сыром "Детские" | 100 | 9,14 | 10,74 | 31,08 | 257,54 | 73,80 | 0,03 | 0,03 | 1,29 | 100,63 | 12,93 | 118,52 | 1,26 |
| ТТК 8.6 | Напиток из citrusовых (лимон) | 200 | 0,12 | 0,02 | 15,4 | 62,26 | 0,2 | 0 | 2,56 | 0,04 | 6,08 | 1,68 | 3,06 | 0,12 |
| | Итого | 300 | 9,26 | 10,76 | 46,48 | 319,80 | 74,00 | 0,03 | 2,59 | 1,33 | 106,71 | 14,61 | 121,58 | 1,38 |
| | Итого за 2 день | 1630 | 54,67 | 54,80 | 234,38 | 1646,14 | 640,92 | 0,79 | 35,35 | 6,31 | 277,07 | 246,29 | 731,42 | 10,58 |

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 1.5. | Каша Дружба | 200 | 5,8 | 3 | 32,2 | 179,92 | 14,08 | 0,1 | 0,54 | 0,12 | 115,8 | 33,8 | 142 | 0,7 |
| | Изделия кондитерские**** | 40 | 3,7 | 5,07 | 7,2 | 89,28 | 40 | 0,02667 | 2,04 | 0,12 | 30,16 | 7,16 | 48,32 | 0,28 |
| ТТК 3.3 | Батон пектиновый | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0 | 0,012 | 0 | 0,68 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,48 |
| ТТК 3.10 | Сыр порциями | 20 | 4,4 | 5,2 | 0 | 64,24 | 31,2 | 0,006 | 0,056 | 0,1 | 154,88 | 6,09 | 87 | 0,174 |
| ТТК 8.12 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,06 | 16,34 | 108,66 | 16,28 | 0,02 | 0,64 | 0 | 130,56 | 24,96 | 111,7 | 0,66 |
| | Итого | 500 | 20,8 | 17,49 | 76,30 | 546,78 | 101,56 | 0,16 | 3,28 | 1,02 | 439,00 | 77,21 | 415,02 | 2,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4.3 | Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)/ | 60 | 0,53 | 3,26 | 1,95 | 39,22 | 22,98 | 0,02 | 4,64 | 0,57 | 9,08 | 8,83 | 16,51 | 0,38 |
| ТТК 4.11 | Салат из фасоли, кукурузы и сухариков* | 60 | 3,10 | 3,08 | 20,86 | 123,53 | 0,40 | 0,04 | 1,52 | 0,73 | 14,74 | 10,13 | 35,91 | 0,59 |
| ТТК 5.8 | Свекольник со сметаной | 200/ 10 | 2,1 | 5,52 | 10,23 | 99 | 116,5 | 0,04 | 4,1 | 0,57 | 31,03 | 18,14 | 49,62 | 0,94 |
| ТТК 6.13 | Фрикадельки мясные с соусом | 90 | 9,07 | 12,23 | 6,41 | 172,00 | 29,22 | 0,09 | 2,11 | 0,57 | 16,82 | 10,63 | 94,89 | 1,06 |
| ТТК 7.2 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным | 150 | 7,47 | 4,70 | 32,82 | 203,42 | 12,90 | 0,20 | 0,00 | 0,56 | 12,05 | 109,62 | 164,48 | 3,68 |
| ТТК 8.10 | Компот из фруктов и ягод с/м | 200 | 0,18 | 0,08 | 16,3 | 66,64 | 2,04 | 0 | 16 | 0 | 6,78 | 5,4 | 5,74 | 0,28 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,033 | 0 | 0,36 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 |
| ТТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 23,76 | 107,96 | 0 | 0,16 | 0 | 0,36 | 9,2 | 10 | 42,4 | 1,24 |
| | Итого | 780 | 23,87 | 26,47 | 106,23 | 758,56 | 183,64 | 0,54 | 26,85 | 2,98 | 90,96 | 166,82 | 393,14 | 7,91 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.7 | Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф | 70 | 5,20 | 5,46 | 33,88 | 205,46 | 73,50 | 0,05 | 0,74 | 2,22 | 63,43 | 15,73 | 117,63 | 1,18 |
| ТТК 4.17 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,69 | 2,69 | 6,62 | 53,50 | 691,20 | 0,02 | 1,15 | 0,50 | 13,78 | 19,04 | 27,61 | 0,36 |
| ТТК 8.19 | Чай с молоком | 200 | 1,54 | 1,14 | 2,26 | 25,5 | 6,64 | 0,02 | 0,3 | 0 | 57,16 | 9,92 | 46,32 | 0,76 |
| | Итого | 330 | 7,43 | 9,29 | 42,76 | 284,47 | 771,34 | 0,09 | 2,19 | 2,72 | 134,37 | 44,69 | 191,56 | 2,30 |
| | Итого за 3 день | 1610 | 52,12 | 53,25 | 225,29 | 1589,80 | 1056,54 | 0,80 | 32,32 | 6,72 | 664,33 | 288,72 | 999,72 | 12,50 |

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.1 | Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком | 150/ 10 | 16,25 | 9,02 | 42,66 | 316,76 | 43,16 | 0,09 | 0,84 | 0,32 | 133,51 | 32,23 | 144,84 | 0,97 |
| ТТК 3.3 | Батон пектиновый | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0 | 0,006 | 0 | 0,34 | 3,8 | 2,6 | 13 | 0,24 |
| ТТК 3.5 | Масло порциями сливочное | 10 | 0,08 | 6,38 | 0,12 | 58,22 | 27 | 0,001 | 0 | 0,1 | 2,12 | 0 | 2,61 | 0,0017 |
| ТТК 8.2 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 15,04 | 61,24 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0 | 4,8 | 3,82 | 7,18 | 0,76 |
| ТТК 3.12 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 | 26,4 | 0,04 | 1,04 | 0 | 211,2 | 24,36 | 156,6 | 0,18 |
| | Итого | 590 | 23,41 | 20,42 | 76,90 | 584,96 | 96,60 | 0,14 | 1,92 | 0,76 | 355,43 | 63,01 | 324,23 | 2,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4.6 | Салат из моркови с зеленым горошком/ | 60 | 0,85 | 1,82 | 3,67 | 34,49 | 599,98 | 0,03 | 1,80 | 0,40 | 15,42 | 18,32 | 29,31 | 0,38 |
| ТТК 4.9 | Салат из соленых огурцов с луком** | 60 | 0,55 | 2,71 | 1,51 | 32,63 | 0,00 | 0,01 | 3,05 | 0,35 | 14,87 | 8,63 | 17,65 | 0,38 |
| ТТК 5.14 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 /10 | 1,64 | 5,32 | 6,73 | 81,36 | 6,42 | 0 | 14,1 | 1,83 | 47,11 | 18,58 | 44,42 | 0,62 |
| ТТК 6.16 | Котлеты Нежные | 90 | 12,47 | 13,86 | 12,81 | 225,83 | 14,62 | 0,20 | 0,24 | 0,86 | 9,68 | 9,28 | 123,39 | 1,35 |
| ТТК 7.5 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,30 | 3,92 | 32,81 | 187,64 | 14,18 | 0,06 | 0,00 | 0,83 | 9,63 | 7,10 | 39,98 | 0,72 |
| ТТК 8.17 | Напиток витаминный из яблок и шиповника | 200 | 0,2 | 0,16 | 18,84 | 77,6 | 1,08 | 0 | 20,94 | 0,12 | 6,36 | 3,06 | 3,68 | 0,78 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,033 | 0 | 0,36 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 |
| ТТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 23,76 | 107,96 | 0 | 0,16 | 0 | 0,36 | 9,2 | 10 | 42,4 | 1,24 |
| | Итого | 780 | 24,67 | 26,6 | 111,21 | 783,34 | 36,29 | 0,46 | 38,33 | 4,70 | 102,84 | 60,84 | 291,02 | 5,42 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 7.19 | Крокеты картофельные, со сметанным соусом | 150/ 30 | 7,25 | 10,355 | 36,62 | 268,67 | 35,51 | 0,27 | 1,12 | 0,82 | 49,16 | 43,67 | 141,88 | 2,35 |
| ТТК 8.11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,38 | 0 | 25,72 | 104,4 | 12 | 0 | 0,02 | 0 | 40 | 1,68 | 3,44 | 0,1 |
| | Итого | 380 | 7,63 | 10,36 | 62,34 | 373,07 | 47,51 | 0,27 | 1,14 | 0,82 | 89,16 | 45,35 | 145,32 | 2,45 |
| | Итого за 4 день | 1750 | 55,71 | 57,42 | 250,45 | 1741,36 | 180,40 | 0,87 | 41,39 | 6,28 | 547,43 | 169,20 | 760,57 | 10,02 |

День: пятый

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 6.8 | Омлет паровой с мясом | 150/ 5 | 17,91 | 16,35 | 2,91 | 230,43 | 133,05 | 0,06 | 0,50 | 1,35 | 96,29 | 38,30 | 221,40 | 2,18 |
| ТТК 4.4 | Огурец свежий/ | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | 0 | 0,09 | 2,1 | 0,03 | 5,1 | 4,2 | 9 | 0,15 |
| ТТК 4.14 | Икра овощная кабачковая* | 30 | 0,36 | 1,41 | 2,31 | 23,37 | 0 | 0,009 | 2,88 | 0,63 | 9,6 | 3,9 | 9 | 0,24 |
| ТТК 3.3 | Батон пектиновый | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,68 | 0 | 0,012 | 0 | 0,68 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,48 |
| ТТК 8.3 | Чай с сахаром и лимоном | 200/ 7 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 62,38 | 0,12 | 0 | 1,16 | 0,02 | 7,28 | 4,56 | 8,52 | 0,8 |
| | Фрукт*** | 200 | 0,8 | 0,8 | 17,8 | 81,6 | 6 | 0,04 | 8 | 0,4 | 28,16 | 15,66 | 19,14 | 3,82 |
| | Итого | 632 | 22,31 | 19,8 | 58,80 | 502,46 | 139,17 | 0,12 | 12,54 | 3,08 | 148,93 | 67,62 | 284,06 | 7,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4.19 | Салат из помидоров с сухариками/ | 60 | 2,53 | 5,57 | 15,22 | 121,17 | 34,61 | 0,05 | 4,20 | 1,16 | 12,54 | 10,91 | 27,37 | 0,60 |
| ТТК 4.20 | Салат Витаминный* | 60 | 0,90 | 2,69 | 4,85 | 47,27 | 72,65 | 0,01 | 15,20 | 0,36 | 4,30 | 3,24 | 17,44 | 0,34 |
| ТТК 5.11 | Солянка Школьная | 200 | 7,04 | 8,98 | 9,22 | 145,86 | 9,36 | 0,14 | 1,82 | 0,76 | 13 | 26,54 | 88,1 | 1,12 |
| ТТК 6.19 | Тефтели Морская фантазия | 90 | 5,99 | 4,32 | 9,80 | 102,04 | 155,58 | 0,04 | 1,75 | 0,51 | 20,74 | 27,65 | 96,05 | 0,61 |
| ТТК 7.1 | Пюре картофельное | 150 | 2,93 | 4,32 | 18,77 | 125,64 | 19,31 | 0,11 | 0,12 | 0,17 | 35,40 | 26,69 | 79,40 | 0,96 |
| ТТК 8.4 | Напиток Каркаде | 200 | 0,06 | 0 | 15,34 | 61,6 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0,2 | 0,4 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,033 | 0 | 0,36 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 |
| ТТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 23,76 | 107,96 | 0 | 0,16 | 0 | 0,36 | 9,2 | 10 | 42,4 | 1,24 |
| | Итого | 770 | 23,1 | 23,87 | 106,87 | 734,59 | 218,89 | 0,52 | 7,89 | 3,31 | 97,40 | 106,05 | 353,01 | 5,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сдобное изделие пром производства | 65 | 4,88 | 6,37 | 41,9 | 244,27 | 6,50 | 0,05 | 0,00 | 2,28 | 18,85 | 13,00 | 58,50 | 1,37 |
| ТТК 4.17 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,69 | 2,694 | 6,6 | 53,502 | 691,2 | 0,024 | 1,152 | 0,504 | 13,776 | 19,044 | 27,612 | 0,36 |
| ТТК 8.19 | Чай с молоком | 200 | 1,54 | 1,14 | 2,26 | 25,5 | 6,64 | 0,02 | 0,3 | 0 | 57,16 | 9,92 | 46,32 | 0,76 |
| | Итого | 325 | 7,11 | 10,20 | 50,7 | 323,27 | 704,34 | 0,10 | 1,45 | 2,78 | 89,79 | 41,96 | 132,43 | 2,49 |
| | Итого за 5 день | 1727 | 52,48 | 53,86 | 216,41 | 1560,32 | 1062,40 | 0,74 | 21,88 | 9,17 | 336,11 | 215,62 | 769,50 | 15,26 |

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 1.1. | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным | 200 /5 | 7,84 | 7,81 | 35,06 | 236,31 | 26,7 | 0,16 | 0,52 | 0,75 | 126,26 | 6,14 | 205,11 | 1,49 |
| ТТК 3.13 | Яйцо вареное | 40 | 4,76 | 4,04 | 0,24 | 56,36 | 62,4 | 0,02 | 0 | 0,24 | 19,38 | 4,18 | 66,82 | 0,87 |
| | Изделия кондитерские **** | 80 | 5,46 | 7,30 | 26,54 | 193,77 | 16,8 | 0,128 | 0 | 2,2 | 19,32 | 27,72 | 105,032 | 1,096 |
| ТТК 8.2 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 15,04 | 61,24 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0 | 4,8 | 3,82 | 7,18 | 0,76 |
| | Итого | 525 | 18,244 | 19,2 | 76,88 | 547,68 | 105,94 | 0,308 | 0,56 | 3,19 | 169,76 | 41,86 | 384,142 | 4,216 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4.18 | Салат из капусты белокачанной с кукурузой/ | 60 | 0,95 | 2,82 | 4,03 | 45,32 | 121,10 | 0,01 | 5,71 | 0,35 | 14,93 | 9,91 | 20,68 | 0,27 |
| ТТК 4.11 | Салат из фасоли, кукурузы и сухариков** | 60 | 3,10 | 3,08 | 20,86 | 123,53 | 0,40 | 0,04 | 1,52 | 0,73 | 14,74 | 10,13 | 35,91 | 0,59 |
| ТТК 5.1 | Суп картофельный с рисовой крупой, цыпленком | 200/ 10 | 5,88 | 6,11 | 12,78 | 129,63 | 107,88 | 0,07 | 0,66 | 0,35 | 13,34 | 21,28 | 79,23 | 0,95 |
| ТТК 6.22 | Паста с мясным соусом | 200 | 12,81 | 15,9 | 36,9 | 341,94 | 108,9 | 0,29 | 0,91 | 1,29 | 15,01 | 13,81 | 138,5 | 1,85 |
| ТТК 8.14 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,54 | 76,24 | 1,2 | 0 | 1,6 | 0,08 | 6,08 | 3,14 | 3,82 | 0,8 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,033 | 0 | 0,36 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 |
| ТТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 17,82 | 80,97 | 0 | 0,12 | 0 | 0,27 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 |
| | Итого | 730 | 23,76 | 25,6 | 104,83 | 744,42 | 339,08 | 0,53 | 8,88 | 2,70 | 62,26 | 59,84 | 293,53 | 5,13 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 7.19 | Крокеты картофельные, со сметанным соусом | 150/ 30 | 7,25 | 10,355 | 36,62 | 268,7 | 35,51 | 0,27 | 1,12 | 0,82 | 49,16 | 43,67 | 141,88 | 2,35 |
| ТТК 8.17 | Напиток витаминный из яблок и шиповника | 200 | 0,2 | 0,16 | 18,84 | 77,6 | 1,08 | 0 | 20,94 | 0,12 | 6,36 | 3,06 | 3,68 | 0,78 |
| | Итого | 380 | 7,5 | 10,515 | 55,46 | 346,265 | 36,59 | 0,27 | 22,06 | 0,94 | 55,52 | 46,73 | 145,56 | 3,13 |
| | Итого за 6 день | 1635 | 49,46 | 55,27 | 237,18 | 1638,37 | 481,61 | 1,10 | 31,50 | 6,83 | 287,54 | 148,43 | 823,23 | 12,48 |

День: седьмой

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 6.17 | Пудинг мясной | 90 | 8,04 | 12,83 | 3,70 | 162,37 | 207,57 | 0,21 | 1,65 | 0,47 | 33,95 | 10,97 | 118,51 | 1,26 |
| ТТК 7.2 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным | 150 | 7,47 | 4,70 | 32,82 | 203,42 | 12,90 | 0,20 | 0,00 | 0,56 | 12,05 | 109,62 | 164,48 | 3,68 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 0,022 | 0 | 0,24 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| ТТК 3.6 | Оладьи из п/ф с повидлом | 40/10 | 2,77 | 3,65 | 19,77 | 123,04 | 8,40 | 0,06 | 0,50 | 1,10 | 11,06 | 14,56 | 53,42 | 0,68 |
| ТТК 8.18 | Чай витаминный с плодами шиповника | 200 | 0,12 | 0,4 | 15,14 | 61,4 | 0,2 | 0 | 3,92 | 0,02 | 3,24 | 2,34 | 4,36 | 0,48 |
| | Итого | 510 | 19,92 | 21,73 | 81,27 | 597,11 | 229,07 | 0,49 | 6,07 | 2,38 | 64,29 | 140,29 | 353,76 | 6,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4.1 | Помидор свежий/ | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,1 | 12,12 | 47,88 | 0,024 | 6 | 0,42 | 7,392 | 10,44 | 13,56 | 0,468 |
| ТТК 4.8 | Огурец соленый* | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,90 | 6,06 | 0,00 | 0,01 | 3,00 | 0,06 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,36 |
| ТТК 5.7 | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 200/ 10 | 1,54 | 4,96 | 8,49 | 84,76 | 204,74 | 0,02 | 6,5 | 0,55 | 31,61 | 18,82 | 38,96 | 0,76 |
| ТТК 6.14 | Биточки Школьные | 90 | 13,01 | 15,80 | 15,51 | 256,28 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,75 | 21,08 | 13,38 | 138,74 | 2,03 |
| ТТК 7.2 | Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным | 150 | 3,50 | 3,35 | 35,39 | 185,63 | 12,15 | 0,03 | 0,00 | 0,26 | 4,65 | 22,85 | 69,60 | 0,45 |
| ТТК 8.11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,38 | 0 | 25,72 | 104,4 | 12 | 0 | 0,02 | 0 | 40 | 1,68 | 3,44 | 0,1 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,033 | 0 | 0,36 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 |
| ТТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 23,76 | 107,96 | 0 | 0,16 | 0 | 0,36 | 9,2 | 10 | 42,4 | 1,24 |
| | Итого | 780 | 23,60 | 24,91 | 125,72 | 821,47 | 276,77 | 0,66 | 12,52 | 2,69 | 119,93 | 81,37 | 326,20 | 5,37 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сдобное изделие пром производства | 65 | 5,66 | 4,75 | 31,85 | 192,73 | 11,70 | 0,07 | 0,00 | 2,60 | 52,65 | 8,45 | 57,85 | 0,85 |
| ТТК 4.17 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,69 | 2,694 | 6,624 | 53,502 | 691,2 | 0,024 | 1,152 | 0,504 | 13,776 | 19,044 | 27,612 | 0,36 |
| ТТК 8.19 | Чай с молоком | 200 | 1,54 | 1,14 | 2,26 | 25,5 | 6,64 | 0,02 | 0,3 | 0 | 57,16 | 9,92 | 46,32 | 0,76 |
| | Итого | 325 | 7,89 | 8,58 | 40,73 | 271,73 | 709,54 | 0,12 | 1,45 | 3,10 | 123,59 | 37,41 | 131,78 | 1,97 |
| | Итого за 7 день | 1615 | 51,40 | 55,22 | 247,73 | 1690,30 | 1215,38 | 1,27 | 20,04 | 8,18 | 307,81 | 259,07 | 811,75 | 13,65 |

День: восьмой

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 1.3. | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 130/ 5 | 3,82 | 4,80 | 20,25 | 139,57 | 22,08 | 0,04 | 0,34 | 0,36 | 73,47 | 11,18 | 68,08 | 0,26 |
| ТТК 2.2 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 70/ 10 | 14,31 | 4,96 | 18,88 | 177,38 | 23,74 | 0,05 | 0,55 | 0,20 | 126,67 | 17,95 | 96,93 | 0,50 |
| ТТК 3.3 | Батон пектиновый | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 0 | 0,006 | 0 | 0,34 | 3,8 | 2,6 | 13 | 0,24 |
| ТТК 3.5 | Масло порциями сливочное | 10 | 0,08 | 6,38 | 0,12 | 58,22 | 27 | 0,001 | 0 | 0,1 | 2,12 | 0 | 2,61 | 0,0017 |
| | Фрукт *** | 200 | 0,8 | 0,8 | 17,8 | 81,6 | 6 | 0,04 | 8 | 0,4 | 28,16 | 15,66 | 19,14 | 3,82 |
| ТТК 8.2 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 15,04 | 61,24 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0 | 4,8 | 3,82 | 7,18 | 0,76 |
| | Итого | 645 | 20,69 | 17,56 | 82,37 | 570,35 | 78,86 | 0,14 | 8,93 | 1,40 | 239,02 | 51,21 | 206,93 | 5,57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4.5 | Салат из свеклы | 60 | 0,77 | 3,22 | 4,38 | 49,59 | 0,65 | 0,01 | 2,19 | 0,38 | 17,81 | 10,48 | 20,53 | 0,67 |
| ТТК 5.9 | Суп лапша по домашнему | 200/ 10 | 7,74 | 6,99 | 20,56 | 176,11 | 134,06 | 0,05 | 1,58 | 0,83 | 18,00 | 13,72 | 74,63 | 1,05 |
| ТТК 6.18 | Котлеты рыбные Любительские | 90 | 11,16 | 6,30 | 5,67 | 124,02 | 234,85 | 0,06 | 0,82 | 0,66 | 42,77 | 38,69 | 169,41 | 0,86 |
| ТТК 7.3 | Рагу из овощей | 150 | 2,52 | 6,45 | 19,13 | 144,63 | 322,13 | 0,08 | 8,87 | 0,96 | 35,40 | 26,69 | 79,40 | 0,96 |
| ТТК 8.17 | Напиток витаминный из яблок и шиповника | 200 | 0,20 | 0,16 | 18,84 | 77,60 | 1,08 | 0,00 | 20,94 | 0,12 | 6,36 | 3,06 | 3,68 | 0,78 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,033 | 0 | 0,36 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 |
| ТТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 23,76 | 107,96 | 0 | 0,16 | 0 | 0,36 | 9,2 | 10 | 42,4 | 1,24 |
| | Итого | 780 | 26,91 | 23,80 | 107,10 | 750,23 | 692,77 | 0,39 | 34,39 | 3,67 | 135,54 | 106,83 | 409,54 | 5,89 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.23 | Оладьи с повидлом | 100/ 10 | 7,89 | 10,91 | 37,2 | 278,54 | 11,87 | 0,09 | 0,8 | 1,34 | 72,2 | 16,63 | 99,03 | 0,89 |
| ТТК 8.6 | Напиток из citrusовых (лимон) | 200 | 0,12 | 0,02 | 15,4 | 62,26 | 0,2 | 0 | 2,56 | 0,04 | 6,08 | 1,68 | 3,06 | 0,12 |
| | Итого | 310 | 8,01 | 10,93 | 52,6 | 340,8 | 12,07 | 0,09 | 3,36 | 1,38 | 78,28 | 18,31 | 102,09 | 1,01 |
| | Итого за 8 день | 1735 | 55,61 | 52,29 | 242,07 | 1661,38 | 783,69 | 0,61 | 46,68 | 6,45 | 452,84 | 176,36 | 718,57 | 12,47 |

День: девятый

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 6.21 | Лапшевник с мясом | 150 | 12,81 | 17,5 | 23,4 | 302,34 | 88,6 | 0,33 | 0,63 | 0,93 | 22,9 | 11,71 | 152,7 | 1,93 |
| ТТК 4.4 | Огурец свежий/ | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | 0 | 0,09 | 2,1 | 0,03 | 5,1 | 4,2 | 9 | 0,15 |
| ТТК 4.16 | Горошек консервированный* | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,06 | 0 | 0,033 | 3 | 0,06 | 6 | 6,3 | 18,6 | 0,21 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,033 | 0 | 0,36 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 |
| ТТК 8.3 | Чай с сахаром и лимоном | 200/ 7 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 62,38 | 0,12 | 0 | 1,16 | 0,02 | 7,28 | 4,56 | 8,52 | 0,8 |
| ТТК 3.12 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 | 26,4 | 0,04 | 1,04 | 0 | 211,2 | 24,36 | 156,6 | 0,18 |
| | Итого | 617 | 21,66 | 22,26 | 64,13 | 543,5 | 115,12 | 0,436 | 5,83 | 1,37 | 253,38 | 51,13 | 355,92 | 3,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4.7 | Салат из белокочанной капусты с морковью/ | 60 | 1,09 | 2,71 | 6,01 | 52,75 | 90,85 | 0,02 | 10,78 | 0,37 | 26,80 | 10,69 | 19,55 | 0,36 |
| ТТК 4.20 | Салат Витаминный** | 60 | 0,90 | 2,69 | 4,85 | 47,27 | 72,65 | 0,01 | 15,20 | 0,36 | 4,30 | 3,24 | 17,44 | 0,34 |
| ТТК 5.6 | Суп картофельный с горохом, цыпленком и сухариками | 200/ 10/ 15 | 10,13 | 8,24 | 25,97 | 218,56 | 110,56 | 0,18 | 0,96 | 0,87 | 33,3 | 34,1 | 125,49 | 1,99 |
| ТТК 6.15 | Тефтели мясные с соусом | 90 | 6,27 | 12,23 | 9,77 | 174,19 | 8,13 | 0,18 | 1,57 | 0,53 | 8,62 | 6,80 | 85,15 | 0,94 |
| ТТК 7.2 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным | 150 | 7,47 | 4,695 | 32,82 | 203,415 | 12,9 | 0,195 | 0 | 0,555 | 12,045 | 109,62 | 164,475 | 3,675 |
| ТТК 8.10 | Компот из фруктов и ягод с/м | 200 | 0,18 | 0,08 | 16,3 | 66,64 | 2,04 | 0 | 16 | 0 | 6,78 | 5,4 | 5,74 | 0,28 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 0,022 | 0 | 0,24 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 |
| ТТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 11,88 | 53,98 | 0 | 0,08 | 0 | 0,18 | 4,6 | 5 | 21,2 | 0,62 |
| | Итого | 765 | 27,59 | 28,32 | 111,43 | 810,94 | 206,28 | 0,67 | 33,73 | 2,74 | 73,65 | 166,96 | 432,50 | 8,06 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.20 | Яблоки печеные | 130 | 0,55 | 0,55 | 18,75 | 82,08 | 4,13 | 0,03 | 5,51 | 0,27 | 19,59 | 10,79 | 13,18 | 2,65 |
| | Изделия кондитерские**** | 50 | 4,35 | 3,65 | 24,50 | 148,25 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 2,00 | 40,50 | 6,50 | 44,50 | 0,65 |
| ТТК 8.19 | Чай с молоком | 200 | 1,54 | 1,14 | 2,26 | 25,5 | 6,64 | 0,02 | 0,3 | 0 | 57,16 | 9,92 | 46,32 | 0,76 |
| | Итого | 380 | 6,44 | 5,34 | 45,51 | 255,83 | 19,77 | 0,10 | 5,81 | 2,27 | 117,25 | 27,21 | 104,00 | 4,06 |
| | Итого за 9 день | 1762 | 55,68 | 55,91 | 221,07 | 1610,27 | 341,18 | 1,21 | 45,37 | 6,38 | 444,28 | 245,30 | 892,42 | 15,57 |

День: десятый

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 | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 1.7. | Каша Боярская | 150 | 5,57 | 5,82 | 31,65 | 201,18 | 24,09 | 0,12 | 0,36 | 0,18 | 87,90 | 34,20 | 129,15 | 1,02 |
| ТТК 3.3 | Батон пектиновый | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | 0 | 0,009 | 0 | 0,51 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,36 |
| ТТК 3.10 | Сыр порциями | 20 | 4,36 | 5,2 | 0 | 64,24 | 31,2 | 0,006 | 0,056 | 0,1 | 154,88 | 6,09 | 87 | 0,174 |
| | Фрукт*** | 200 | 0,8 | 0,8 | 17,8 | 81,6 | 6 | 0,04 | 8 | 0,4 | 28,16 | 15,66 | 19,14 | 3,82 |
| ТТК 8.12 | Какао с молоком | 200 | 3,94 | 3,06 | 16,34 | 108,66 | 16,28 | 0,02 | 0,64 | 0 | 130,56 | 24,96 | 111,7 | 0,66 |
| | Итого | 600 | 16,92 | 15,8 | 81,21 | 534,19 | 77,57 | 0,20 | 9,06 | 1,19 | 407,20 | 84,81 | 366,49 | 6,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4.4 | Огурец свежий/ | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0 | 0,18 | 4,2 | 0,06 | 10,2 | 8,4 | 18 | 0,3 |
| ТТК 4.9 | Салат из соленых огурцов с луком* | 60 | 0,55 | 2,71 | 1,51 | 32,63 | 0,00 | 0,01 | 3,05 | 0,35 | 14,87 | 8,63 | 17,65 | 0,38 |
| ТТК 5.8 | Свекольник со сметаной | 200/ 10 | 2,1 | 5,52 | 10,23 | 99 | 116,5 | 0,04 | 4,1 | 0,57 | 31,03 | 18,14 | 49,62 | 0,94 |
| ТТК 6.10 | Наггетсы куриные | 90 | 22,28 | 9,95 | 7,70 | 209,50 | 16,09 | 0,14 | 0,65 | 1,31 | 27,42 | 72,74 | 163,88 | 1,77 |
| ТТК 7.1 | Пюре картофельное | 150 | 2,93 | 4,32 | 18,77 | 125,64 | 19,31 | 0,11 | 0,12 | 0,17 | 35,40 | 26,69 | 79,40 | 0,96 |
| ТТК 8.11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,38 | 0 | 25,72 | 104,4 | 12 | 0 | 0,02 | 0 | 40 | 1,68 | 3,44 | 0,1 |
| ТТК 3.1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,033 | 0 | 0,36 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 |
| ТТК 3.2 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 23,76 | 107,96 | 0 | 0,16 | 0 | 0,36 | 9,2 | 10 | 42,4 | 1,24 |
| | Итого | 780 | 32,76 | 23,19 | 102,44 | 749,46 | 163,90 | 0,49 | 7,94 | 3,11 | 163,92 | 142,07 | 375,89 | 5,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.21 | Гренки с сыром "Детские" | 100 | 9,14 | 10,74 | 31,08 | 257,54 | 73,8 | 0,03 | 0,03 | 1,29 | 100,63 | 12,93 | 118,52 | 1,26 |
| ТТК 8.16 | Кисель ягодный | 200 | 0,14 | 0,06 | 22,36 | 90,54 | 1,54 | 0 | 12 | 0 | 8,38 | 4,04 | 10,32 | 0,22 |
| | Итого | 300 | 9,28 | 10,8 | 53,44 | 348,08 | 75,34 | 0,03 | 12,03 | 1,29 | 109,01 | 16,97 | 128,84 | 1,48 |
| | Итого за 10 день | 1680 | 58,96 | 49,74 | 237,09 | 1631,73 | 316,81 | 0,72 | 29,02 | 5,59 | 680,13 | 243,85 | 871,22 | 13,24 |

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 | Mg | Fe |
| 1 | 50,59 | 56,22 | 230,71 | 1631,13 | 329,55 | 0,88 | 46,36 | 6,35 | 367,01 | 135,95 | 705,38 | 25,90 |
| 2 | 54,67 | 54,80 | 234,38 | 1646,14 | 640,92 | 0,79 | 35,35 | 6,31 | 277,07 | 246,29 | 731,42 | 10,58 |
| 3 | 52,12 | 53,25 | 225,29 | 1589,80 | 1056,54 | 0,80 | 32,32 | 6,72 | 664,33 | 288,72 | 999,72 | 12,50 |
| 4 | 55,71 | 57,42 | 250,45 | 1741,36 | 180,40 | 0,87 | 41,39 | 6,28 | 547,43 | 169,20 | 760,57 | 10,02 |
| 5 | 52,48 | 53,86 | 216,41 | 1560,32 | 1062,40 | 0,74 | 21,88 | 9,17 | 336,11 | 215,62 | 769,50 | 15,26 |
| 6 | 49,46 | 55,27 | 237,18 | 1638,37 | 481,61 | 1,10 | 31,50 | 6,83 | 287,54 | 148,43 | 823,23 | 12,48 |
| 7 | 51,40 | 55,22 | 247,73 | 1690,30 | 1215,38 | 1,27 | 20,04 | 8,18 | 307,81 | 259,07 | 811,75 | 13,65 |
| 8 | 55,61 | 52,29 | 242,07 | 1661,38 | 783,69 | 0,61 | 46,68 | 6,45 | 452,84 | 176,36 | 718,57 | 12,47 |
| 9 | 55,68 | 55,91 | 221,07 | 1610,27 | 341,18 | 1,21 | 45,37 | 6,38 | 444,28 | 245,30 | 892,42 | 15,57 |
| 10 | 58,96 | 49,74 | 237,09 | 1631,73 | 316,81 | 0,72 | 29,02 | 5,59 | 680,13 | 243,85 | 871,22 | 13,24 |
| Всего за 10 дней | 536,69 | 543,97 | 2342,37 | 16400,79 | 6408,48 | 8,98 | 349,91 | 68,26 | 4364,56 | 2128,80 | 8083,77 | 141,68 |

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

| №п/п | Наименование продуктов | Среднесуточные нормы | Среднесуточная норма 60-75% (завтрак, обед, полдник) | | Норма за 10 дней | | Получено фактически | Недостаток, гр | Избыток, гр |
|------|--|----------------------|--|--------|------------------|------|---------------------|----------------|-------------|
| | | | 60% | 75% | 60% | 75% | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 80 | 48 | 60 | 480 | 600 | 460 | 20 | - |
| 2 | Хлеб пшеничный(в том числе батон) | 150 | 90 | 112,5 | 900 | 1125 | 910 | - | - |
| 3 | Мука пшеничная | 15 | 9 | 11,25 | 90 | 113 | 120 | - | 8 |
| 4 | Крупы, бобовые | 45 | 27 | 33,75 | 270 | 338 | 356 | - | 19 |
| 5 | Макаронные изделия | 15 | 9 | 11,25 | 90 | 113 | 127 | - | 15 |
| 6 | Картофель | 187 | 112,2 | 140,25 | 1122 | 1403 | 1153 | - | - |
| 7 | Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень | 280 | 168 | 210 | 1680 | 2100 | 1690 | - | - |
| 8 | Фрукты (плоды) свежие | 185 | 111 | 138,75 | 1110 | 1388 | 1150 | - | - |
| 9 | Сухофрукты | 15 | 9 | 11,25 | 90 | 113 | 95 | - | - |
| 10 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные | 200 | 120 | 150 | 1200 | 1500 | 1200 | - | - |
| 11 | Мясо жилованное 1 кат. | 70 | 42 | 52,5 | 420 | 525 | 480 | - | - |
| 12 | Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.) | 35 | 21 | 26,25 | 210 | 263 | 473 | - | 211 |
| 13 | Рыба-филе | 58 | 34,8 | 43,5 | 348 | 435 | 230 | 118 | - |
| 14 | Молоко | 300 | 180 | 225 | 1800 | 2250 | 1670 | 130 | - |
| 15 | Творог 9% | 50 | 30 | 37,5 | 300 | 375 | 265 | 35 | - |
| 16 | Сыр | 10 | 6 | 7,5 | 60 | 75 | 84 | - | 9 |
| 17 | Сметана 15% | 10 | 6 | 7,5 | 60 | 75 | 86 | - | 11 |
| 18 | Масло сливочное | 30 | 18 | 22,5 | 180 | 225 | 182 | - | - |
| 19 | Масло растительное | 15 | 9 | 11,25 | 90 | 113 | 118 | - | 6 |
| 20 | Яйцо | 1штг. (40) | 24 | 30 | 240 | 300 | 240 | - | - |
| 21 | Сахар | 30 | 18 | 22,5 | 180 | 225 | 215 | - | - |
| 22 | Кондитерские изделия | 10 | 6 | 7,5 | 60 | 75 | 110 | - | 35 |
| 23 | Чай | 1 | 0,6 | 0,75 | 6 | 8 | 6 | - | - |
| 24 | Какао-порошок | 1 | 0,6 | 0,75 | 6 | 8 | 8 | - | - |
| 25 | Крахмал | 3 | 1,8 | 2,25 | 18 | 23 | 18 | - | - |
| 26 | Дрожжи хлебопекарные | 0,2 | 0,12 | 0,15 | 1,2 | 2 | 1,2 | - | - |
| 27 | Соль | 3 | 1,8 | 2,25 | 18 | 23 | 18 | - | - |

Библиография

1. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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.
7. МР 2.4.0260-21 от 04.10.2021. " Гигиена детей и подростков Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям" приложение № 1, Таблица 1.1., 1.2.

Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.

Примечание-*замена блюда в осенне-зимний период

Примечание-**замена блюда после 1 марта 2025г.

Примечание-***могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.

Примечание-****могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка диетическая, корж молочный.