


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления образования
администрации Шебекинского городского округа
Д.Ю. Карнипка
" 13 " _____ 2023



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального
питания» Д.Семикопенко
" 13 " _____ 2023



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

2023-2024

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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
54-3-2020 [2]	Максимально отварное 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				
	Йогурт	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				
ТТК 7-16	Чай с сахаром	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				
	Конц. изюмные пром. Прозвонковская	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				
	Фрукты (юппа)	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				
	Итого		18,53	17,82	86,89	587,92	0,23	16,54	0,51	5,03	425,52	353,11	68,19	2,55				
			Обла															
ТТК 3-6	Оуруп 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	Оуруп 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]	Гречка	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]	Капса перловая расщипанная	150	4,46	4,05	31,65	180,87	0,05	0,90	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	19,20	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	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				
			Поздние															
54-10-2020 [2]	Омлет на уральский	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				
349 [4]	Компот из свежих сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	169,48	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

Цель: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	13,65	9,90	2,89	155,23	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	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				
	Среднее значение по группе:		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 2.18	Хлеб пшеничный/	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,90	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 7.14	Сдобное булочное изделие пром. производства	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				
	Чай с сахаром и лимонном	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				
	Итого		20,84	15,75	63,24	478,06	0,14	7,80	1,37	5,58	99,23	118,59	33,21	3,31				
Обед																		
24/51	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				
82/41	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 5.29	Котлеты Ордоевские	100	8,80	16,80	6,40	212,00	0,08	0,88	0,08	1,20	19,20	108,80	14,16	1,28				
378/51	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 яблов (яб.лов)	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		24,507	29,37	106,31	787,18	0,44	8,75	9,70	5,09	115,53	438,30	230,78	9,62				
Полдник																		
159/41	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 7.16	Чай с сахаром	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				
	Итого		4,75	12,08	44,06	326,06	0,19	6,04	33,60	3,89	47,87	131,82	44,14	1,58				
	Итого за 2 дня		50,10	57,20	213,61	1591,30	0,77	22,58	44,66	14,56	262,62	688,71	308,12	14,50				

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				
Завтрак																		
182/4	Каша овсяная молочная рисовая с маслом сливочным	150/75	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	Блины с начинкой из ш/ф/	60	3,30	3,18	18,00	113,82	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84				
ТТК 2.20	Овсяная каша с сухими злаками	80/10	5,86	5,57	20,63	156,07	0,11	0,07	0,01	1,75	38,85	40,03	93,67	0,96				
	Среднее значение по группе:		4,58	4,37	19,32	134,95	0,10	0,03	0,01	1,39	21,53	38,92	54,33	0,90				
	Масло сливочное (пшеница)	10	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	7,60	26,00	5,20	0,50				
	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		12,65	17,93	73,59	510,79	0,18	5,79	0,40	3,04	176,90	215,33	93,46	2,17				
Обед																		
32/51	Салат из свеклы 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 (ангит)	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	Щучья картофельная	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				
	Среднее значение по группе:		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 7.8	Копченое мясо с сухариками	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				
	Фрукты (орб.)	150	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 2.18	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	50,00	18,80	1,60				
	Итого		28,82	29,20	110,22	833,84	0,25	31,80	21,98	11,00	302,41	358,23	453,40	10,74				
Полдник																		
ТТК 3.32	Супица Школьный	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:		52,93	58,05	228,39	1667,07	0,51	41,70	104,88	15,02	731,96	781,98	571,27	14,48				

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1734	Каши вязкие 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	Батон легиновый	30	2,40	0,98	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75				
74	Сыр (порционный)	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				
	Фрукты (порт.)	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				
41651	Какао с молоком	200	4,08	3,34	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	Кусочка 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				
88151	Шоколад из свежей какао и картофелем 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	Салат 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	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				
	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				
					Полдник													
43251	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	Компот из свежих плодов (яблос)	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 день		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: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
181 4	Каши жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	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				
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				
			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	Орзул свежий/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,06	0,00	0,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36		
			0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36		
ТТК 3.7	Орзул соевый	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36				
			Среднее значение по группе:															
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	0,07	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
			Итого															
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															
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			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	Драники картофельные со сметаной	150/10	4,67	12,06	29,06	265,60	0,19	6,09	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	33,88	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	6,09	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: скандий

Нелезя: вторга

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
223/41	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	Батон 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				
1/41	Масло сливочное (нормивым)	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				
416/51	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,80	152,22	124,56	21,34	0,48				
	Итого		16,20	18,79	56,49	466,94	0,13	2,43	0,10	3,75	242,75	262,84	37,58	1,34				
Обед																		
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				
21/41	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 группе:	60	0,87	3,05	5,08	51,28	0,01	19,64	0,00	1,86	24,29	18,78	10,10	0,33				
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 5.12.1	Куски мясные с соусом	90/20	15,10	12,10	5,65	192,10	0,60	0,10	1,10	1,50	24,00	136,25	17,75	1,60				
378/11	Каша гречневая рассыпчатая	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	Кочан из свежих плодов (яб.лон)	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	Фрукты (порл.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,05	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
ТТК 2.19	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,09	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
	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		28,29	25,86	126,43	851,83	0,43	43,84	20,45	8,03	157,68	484,07	115,56	7,75				
Полдник																		
54-10-2020/21	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				
	Итого		9,91	10,45	26,97	241,60	0,08	0,40	0,30	0,70	159,10	283,40	27,60	3,28				
	Итого за 7 дней		54,40	55,10	209,88	1560,38	0,64	46,66	20,85	12,47	559,53	1030,31	180,75	12,38				

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				
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом и 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				
7/4	Сыр (поплавки)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	106,00	7,00	0,20				
ТТК 2.1	Фрукты (ябл.)	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	Батон пеклепловый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,35				
	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		23,54	20,65	118,02	752,12	0,35	15,65	0,13	4,18	413,94	237,94	283,33	2,80				
					Обед													
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/	60	2,18	6,05	2,23	72,10	0,26	0,03	1,89	1,67	104,18	13,58	67,34	0,56				
20/5/1	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	36,70	1,05				
ТТК 5.46	Чачофиди из курицы	90/30	14,40	13,60	4,08	196,32	0,00	0,00	1,60	1,92	47,04	26,56	137,60	1,76				
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	3,95	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	7,41	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 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	0,30	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		27,04	28,38	110,66	806,18	0,34	33,96	24,16	7,03	183,23	253,16	295,44	6,74				
					Полдник													
ТТК 3.32	Супинг Школьный (с соевыми стручками)	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		62,12	59,99	271,08	1866,56	0,76	52,63	107,47	12,53	866,59	695,66	623,26	11,44				

Дети: девяти
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				
ТТК 5.24	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	Огулец 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	Щера овощная (забавковая)/	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	5,72	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42					
ТТК 2.4	Среднее значение по подгруппе: Вареники с картофелем и/ф со сливочным маслом	150/5	0,93	0,95	3,11	24,74	0,00	7,11	0,00	0,66	23,15	32,76	11,34	0,53				
ТТК 2.18	Среднее значение по подгруппе: 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 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,60	0,00	0,00	14,20	180,00	28,00	0,36				
	Итого		17,48	16,58	66,14	483,72	0,42	8,20	1,14	4,07	308,23	275,99	96,37	2,58				
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 мясными фрикадельками	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 «Мельник»	90	8,28	12,96	4,86	141,30	0,18	0,27	2,07	14,13	108,63	15,84	1,26					
ТТК 6.7	Макаронные 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 свежих 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 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	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
	Итого		23,58	24,50	121,35	766,02	0,40	20,99	10,53	8,88	146,25	344,48	183,52	7,75				
ТТК 2.20	Отвары со сметанным 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	123,65	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		48,82	48,61	252,58	1608,91	0,99	30,29	11,69	15,78	496,39	673,18	421,42	12,14				

День: десятый

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																		
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 2.1	Батон пектиновый	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				
14 4	Масло шоколадное (порция)	10	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,09	0,09	0,02				
	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				
	Итого		11,07	13,80	79,17	485,20	0,19	21,56	0,39	3,35	192,98	253,41	68,32	2,67				
Обед																		
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				
88 5	Шницель из свиной вырезки с картофелем со сметаной	200/10	1,43	4,15	6,44	68,79	0,00	0,01	1,360	1,81	40,30	18,40	39,30	0,60				
ТТК 5.41	Финн-кейк(минтай)	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				
39 5	Шоле 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 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	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		27,84	21,74	115,33	768,35	0,42	37,77	14,26	7,98	266,41	279,34	475,81	7,39				
Полдник																		
ТТК 2.3	Ванильки с начинкой из н/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 (яблок)	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		6,76	6,52	55,88	309,24	0,18	0,90	0,00	2,12	22,34	80,00	35,14	2,62				
	Итого за 10 дней.		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 обучающимися образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	50,10	57,20	213,61	1591,30	0,77	22,58	44,66	14,56	262,62	688,71	308,12	14,50				
3	52,93	58,05	228,39	1667,07	0,51	41,70	104,88	15,02	731,96	781,98	571,27	14,48				
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	54,40	55,10	209,88	1560,38	0,64	46,66	20,85	12,47	559,53	1030,31	180,75	12,38				
8	62,12	59,99	271,08	1866,56	0,76	52,63	107,47	12,53	866,59	695,66	623,26	11,44				
9	48,82	48,61	252,58	1608,91	0,99	30,29	11,69	15,78	496,39	673,18	421,42	12,14				
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				
Всего за 10 дней	510,68	538,39	2374,47	16399,14	6,46	376,48	448,16	176,73	5862,30	7511,24	4183,07	142,94				

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	150	90	900	860	96	40	4	-	-
2	Мука пшеничная	15	9	90	90	100	-	-	-	-
3	Крупа, бобовые	45	27	270	270	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	15	9	90	90	100	-	-	-	-
5	Картофель	187	112	1120	1120	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	1680	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жидкое I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыпленок 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	Яйца	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	-	-	-	-