

СОГЛАСОВАНО:

Директор \_\_\_\_\_ Г. Петренко  
" " \_\_\_\_\_ 2023



Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания»

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

**Примерное десятидневное меню для обучающихся  
в областном государственном бюджетном общеобразовательном  
учреждении " Лицей №9 г.Белгорода "**

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-3г-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	150	5,30	5,80	19,10	149,80	0,03	0,03	0,03	0,47	84,00	66,70	7,30	0,50
	Йогурт фруктовый	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	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	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
	Конд. изделие пром. производства	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
	<b>Итого</b>		<b>20,28</b>	<b>21,12</b>	<b>72,44</b>	<b>560,96</b>	<b>0,25</b>	<b>4,12</b>	<b>0,49</b>	<b>3,09</b>	<b>593,52</b>	<b>448,76</b>	<b>68,54</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	46,50	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	14,00	111,40	0,00	0,20	4,60	2,00	34,20	28,40	70,40	1,60
ТТК 5.28	Плов из филе куриного	90/ 150	15,00	22,00	36,40	403,60	0,16	0,20	6,00	1,20	46,40	172,00	54,00	1,80
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
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
ТТК2.19	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
	<b>Итого</b>		<b>26,77</b>	<b>27,71</b>	<b>110,90</b>	<b>800,08</b>	<b>1,72</b>	<b>7,08</b>	<b>10,60</b>	<b>5,26</b>	<b>106,80</b>	<b>328,80</b>	<b>160,80</b>	<b>21,53</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>47,05</b>	<b>48,83</b>	<b>183,34</b>	<b>1361,04</b>	<b>1,97</b>	<b>11,20</b>	<b>11,09</b>	<b>8,35</b>	<b>700,32</b>	<b>777,56</b>	<b>229,34</b>	<b>23,13</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	100	12,37	16,30	3,04	208,34	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75
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 3.37	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	6,00	32,52	0,00	3,72	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
	Среднее значение по группе:		<b>1,17</b>	<b>0,09</b>	<b>3,75</b>	<b>20,49</b>	<b>0,00</b>	<b>4,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>12,99</b>	<b>31,08</b>	<b>10,50</b>	<b>0,39</b>
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
	Фрукты (порц.)	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
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2,80	3,29	32,90	172,41	0,04	0,00	0,01	1,40	11,20	30,80	4,20	0,42
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	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
	<b>Итого</b>		<b>20,18</b>	<b>20,10</b>	<b>83,99</b>	<b>597,58</b>	<b>0,12</b>	<b>7,80</b>	<b>16,44</b>	<b>4,82</b>	<b>115,88</b>	<b>128,01</b>	<b>50,87</b>	<b>6,52</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.9	Помидор свежий/	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
ТТК 3.10	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
	Среднее значение по группе:		<b>0,66</b>	<b>0,09</b>	<b>2,19</b>	<b>12,21</b>	<b>0,02</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>7,20</b>	<b>18,30</b>	<b>10,50</b>	<b>0,51</b>
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 /10	1,43	4,15	8,84	78,39	0,00	0,01	9,60	2,01	40,70	44,20	21,10	1,00
251[4]	Поджарка из свинины	90 /15	9,90	16,20	3,69	200,16	0,00	0,36	1,89	4,86	31,32	227,70	175,50	4,05
378 [1]	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 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
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
ТТК2.19	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
	<b>Итого</b>		<b>26,23</b>	<b>26,91</b>	<b>112,96</b>	<b>798,87</b>	<b>0,44</b>	<b>14,47</b>	<b>11,51</b>	<b>8,57</b>	<b>131,79</b>	<b>596,93</b>	<b>374,32</b>	<b>13,52</b>
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>46,41</b>	<b>47,01</b>	<b>196,95</b>	<b>1396,45</b>	<b>0,56</b>	<b>22,27</b>	<b>27,94</b>	<b>13,39</b>	<b>247,67</b>	<b>724,94</b>	<b>425,19</b>	<b>20,04</b>

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.1	Каша " Дружба" с сахаром, с маслом сливочным	150 /5 /5	8,89	7,83	36,11	250,41	0,15	0,30	0,02	1,10	112,95	35,85	145,50	0,63
	Молочный коктейль пром. производства	200	5,60	5,00	18,80	142,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7[4]	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
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	1,60	0,05	10,60	49,25	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	64,60	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
ТТК 376[4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>		<b>22,21</b>	<b>19,00</b>	<b>94,81</b>	<b>639,02</b>	<b>0,19</b>	<b>1,28</b>	<b>15,07</b>	<b>1,50</b>	<b>331,65</b>	<b>178,15</b>	<b>175,60</b>	<b>4,91</b>
<b>Обед</b>														
32[5]	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,69	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	200 /10	2,20	2,20	14,00	84,60	0,00	0,00	6,60	1,00	23,40	28,40	54,00	1,00
ТТК 5.18	Котлеты особые	90	9,44	8,00	9,28	146,88	0,02	0,03	0,64	0,00	13,44	15,20	89,44	1,12
ТТК 6.4	Рагу из овощей	150	4,65	7,50	22,88	177,60	0,12	80,99	0,00	4,38	156,89	126,33	71,39	2,15
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	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 2.1	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 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
	<b>Итого</b>		<b>24,27</b>	<b>24,14</b>	<b>102,01</b>	<b>722,35</b>	<b>0,33</b>	<b>88,04</b>	<b>7,26</b>	<b>7,48</b>	<b>327,85</b>	<b>339,29</b>	<b>260,41</b>	<b>8,32</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>46,48</b>	<b>43,13</b>	<b>196,82</b>	<b>1361,36</b>	<b>0,52</b>	<b>89,32</b>	<b>22,34</b>	<b>8,98</b>	<b>659,50</b>	<b>517,44</b>	<b>436,01</b>	<b>13,22</b>

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
54-10-2020	Омлет натуральный	150	8,30	11,00	4,20	149,00	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80	
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	
14[4]	Масло сливочное (порциями)	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	
	Фрукты (порц.)	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	
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /7 /15	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	
	<b>Итого</b>		<b>12,32</b>	<b>18,55</b>	<b>49,73</b>	<b>415,11</b>	<b>0,14</b>	<b>4,44</b>	<b>15,30</b>	<b>0,92</b>	<b>196,00</b>	<b>328,90</b>	<b>48,70</b>	<b>7,23</b>	
<b>Обед</b>															
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 соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	
	Среднее значение по группе:		<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,26</b>	<b>7,50</b>	<b>0,01</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>13,89</b>	<b>19,68</b>	<b>8,40</b>	<b>0,36</b>	
ТТК 4.3	Свекольник	200	1,40	5,60	12,40	105,60	0,00	0,20	8,20	1,40	28,00	16,60	39,40	1,20	
ТТК 5.9	Зразы "Солнышко"	90	13,84	15,36	11,02	237,70	0,18	0,05	2,41	3,01	80,17	20,39	148,19	1,32	
378 [1]	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 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70	
ТТК 2.18	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 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	
	<b>Итого</b>		<b>24,98</b>	<b>25,72</b>	<b>115,87</b>	<b>794,85</b>	<b>0,38</b>	<b>5,97</b>	<b>30,64</b>	<b>5,79</b>	<b>183,45</b>	<b>250,94</b>	<b>271,48</b>	<b>6,46</b>	
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>37,30</b>	<b>44,26</b>	<b>165,60</b>	<b>1209,96</b>	<b>0,52</b>	<b>10,41</b>	<b>45,94</b>	<b>6,71</b>	<b>379,45</b>	<b>579,84</b>	<b>320,18</b>	<b>13,69</b>	

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
223[4]	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/ 10	14,02	11,52	28,48	273,66	0,05	1,23	0,06	4,56	119,90	168,40	17,95	0,70	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	1,60	0,05	10,60	49,25	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50	
7[4]	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	
416 [5]	Какао с молоком	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	
	Фрукты (порц.)	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	
	<b>Итого</b>		<b>25,74</b>	<b>21,21</b>	<b>70,96</b>	<b>577,67</b>	<b>0,15</b>	<b>3,75</b>	<b>15,14</b>	<b>4,96</b>	<b>479,72</b>	<b>432,46</b>	<b>67,99</b>	<b>5,18</b>	
<b>Обед</b>															
ТТК 3.25	Салат из свежих помидоров с сыром	60	2,18	6,05	2,23	72,10	0,02	0,03	1,19	1,67	104,18	13,58	67,34	0,56	
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	200	8,20	12,60	30,00	266,20	0,00	0,20	12,80	0,60	40,80	167,00	46,00	3,20	
ТТК 5.35	Рыба, тушенная с овощами	90 /30	12,24	10,68	2,76	156,12	0,00	0,12	1,32	2,28	57,60	68,52	269,88	1,20	
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	6,00	15,90	129,84	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
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 2.1	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 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	
	<b>Итого</b>		<b>28,78</b>	<b>29,96</b>	<b>109,24</b>	<b>821,68</b>	<b>0,30</b>	<b>38,99</b>	<b>14,15</b>	<b>3,82</b>	<b>172,04</b>	<b>428,50</b>	<b>376,01</b>	<b>8,22</b>	
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>54,52</b>	<b>51,17</b>	<b>180,20</b>	<b>1399,35</b>	<b>0,44</b>	<b>42,74</b>	<b>29,29</b>	<b>8,78</b>	<b>651,76</b>	<b>860,96</b>	<b>444,00</b>	<b>13,41</b>	

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181[4]	Каша 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
	Конд. изделие пром. производства	120	3,48	3,90	20,94	132,78	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42
	Йогурт фруктовый	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
	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>17,65</b>	<b>20,20</b>	<b>67,11</b>	<b>520,78</b>	<b>0,18</b>	<b>2,29</b>	<b>0,57</b>	<b>48,96</b>	<b>366,27</b>	<b>286,61</b>	<b>49,19</b>	<b>1,21</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.15	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,90	3,06	2,76	42,18	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	14,00	111,40	0,00	0,20	4,60	2,00	34,20	28,40	70,40	1,60
265[4]	Плов из свинины	90/ 150	13,60	19,38	29,41	346,46	0,00	0,51	1,53	3,06	14,11	44,88	197,88	2,04
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
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 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
	<b>Итого</b>		<b>24,90</b>	<b>27,42</b>	<b>98,07</b>	<b>738,62</b>	<b>1,56</b>	<b>26,11</b>	<b>6,13</b>	<b>9,40</b>	<b>98,87</b>	<b>195,08</b>	<b>307,98</b>	<b>21,95</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>42,55</b>	<b>47,61</b>	<b>165,18</b>	<b>1259,39</b>	<b>1,74</b>	<b>28,40</b>	<b>6,70</b>	<b>58,36</b>	<b>465,14</b>	<b>481,69</b>	<b>357,17</b>	<b>23,16</b>

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом/	150	11,17	12,4	2,01	164,32	0,68	0,05	3,36	6,21	67,94	13,4	115,37	1,53
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	7,8	9,6	34,8	256,8	0,156	0	0	2,04	8,4	75,6	30	1,68
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,1	0,1	0	0	0,6	11,6	60	18,8	1,6
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/ 15/7	0,14	0,02	15,2	61,54	0	2,84	0	0,02	14,2	4,4	2,4	0,36
	Фрукты (порц.)	150	1,4	0,2	14,3	64,6	0,06	15	0	1,7	30	51	24	0,9
	<b>Итого</b>		<b>23,11</b>	<b>22,72</b>	<b>82,11</b>	<b>625,36</b>	<b>1,00</b>	<b>17,89</b>	<b>3,36</b>	<b>10,57</b>	<b>132,14</b>	<b>204,40</b>	<b>190,57</b>	<b>6,07</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.9	Помидор свежий/	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
ТТК 3.10	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
	Среднее значение по группе:		0,66	0,09	2,19	12,21	0,02	12,00	0,00	0,42	7,20	18,30	10,50	0,51
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 5.14	Колобки мясные с сыром	90 /20	13,68	18,00	5,04	236,88	0,00	0,09	0,99	1,35	21,42	15,75	122,40	1,44
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,50	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
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 2.1	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 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
	<b>Итого</b>		<b>27,12</b>	<b>25,70</b>	<b>107,90</b>	<b>771,36</b>	<b>0,24</b>	<b>32,59</b>	<b>10,82</b>	<b>4,61</b>	<b>96,32</b>	<b>203,78</b>	<b>249,98</b>	<b>6,98</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>50,23</b>	<b>48,42</b>	<b>190,01</b>	<b>1396,72</b>	<b>1,24</b>	<b>50,48</b>	<b>14,18</b>	<b>15,18</b>	<b>228,46</b>	<b>408,18</b>	<b>440,55</b>	<b>13,05</b>



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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	150/ 10	11,39	9,36	23,14	222,35	0,04	1,00	0,05	3,71	97,42	136,83	14,59	0,57
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 3.34	Буженина из свинины(порциями)/	30	5,88	10,44	0,00	117,48	0,19	0,00	0,00	0,12	6,60	48,00	6,60	0,54
7[4]	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
	Среднее значение по группе:		<b>5,26</b>	<b>8,17</b>	<b>0,00</b>	<b>94,57</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>91,30</b>	<b>74,00</b>	<b>6,80</b>	<b>0,37</b>
	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	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>		<b>20,53</b>	<b>17,83</b>	<b>68,34</b>	<b>515,90</b>	<b>0,25</b>	<b>17,31</b>	<b>0,08</b>	<b>5,52</b>	<b>241,22</b>	<b>303,63</b>	<b>54,59</b>	<b>2,87</b>
<b>Обед</b>														
32[5]	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,69	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	200/ 10	2,20	2,20	14,00	84,60	0,00	0,00	6,60	1,00	23,40	28,40	54,00	1,00
ТТК 5.41	Фиш-кейк	90	14,31	11,34	10,80	202,50	0,18	0,09	0,63	2,88	107,28	41,13	201,33	1,08
339 [5]	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 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
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 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
	<b>Итого</b>		<b>27,55</b>	<b>24,78</b>	<b>96,56</b>	<b>719,41</b>	<b>0,51</b>	<b>25,28</b>	<b>7,28</b>	<b>6,16</b>	<b>301,78</b>	<b>325,48</b>	<b>328,66</b>	<b>7,14</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>48,08</b>	<b>42,60</b>	<b>164,90</b>	<b>1235,30</b>	<b>0,76</b>	<b>42,59</b>	<b>7,36</b>	<b>11,67</b>	<b>543,00</b>	<b>629,11</b>	<b>383,25</b>	<b>10,01</b>

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный	100	10,88	11,50	14,38	204,54	0,07	3,27	0,83	0,81	236,22	21,05	192,82	1,19
	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
7.14	Какао с молоком	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
	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
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>22,16</b>	<b>21,64</b>	<b>55,66</b>	<b>506,04</b>	<b>0,29</b>	<b>22,45</b>	<b>0,85</b>	<b>2,51</b>	<b>658,44</b>	<b>376,61</b>	<b>266,16</b>	<b>2,77</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	60	3,86	3,35	21,51	131,68	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,80	4,00	10,40	84,80	0,00	0,20	4,20	17,80	27,20	51,60	1,00	1,80
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	90	13,44	16,16	3,84	214,56	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72	1,60
378 [1]	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 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
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 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
	<b>Итого</b>		<b>28,36</b>	<b>28,21</b>	<b>126,94</b>	<b>875,10</b>	<b>0,27</b>	<b>1,71</b>	<b>24,55</b>	<b>22,89</b>	<b>158,70</b>	<b>307,32</b>	<b>385,87</b>	<b>9,32</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>50,52</b>	<b>49,85</b>	<b>182,60</b>	<b>1381,14</b>	<b>0,56</b>	<b>24,16</b>	<b>25,40</b>	<b>25,40</b>	<b>817,14</b>	<b>683,93</b>	<b>652,03</b>	<b>12,09</b>

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182[4]	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с сахаром	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	30	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 сливочное (порциями)	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 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>9,50</b>	<b>15,55</b>	<b>63,11</b>	<b>430,43</b>	<b>0,13</b>	<b>6,56</b>	<b>0,39</b>	<b>1,65</b>	<b>162,98</b>	<b>202,41</b>	<b>44,32</b>	<b>1,77</b>
<b>Обед</b>														
14 [4]	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
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/ 10	1,50	4,36	9,28	82,31	0,00	0,01	10,08	2,11	42,74	46,41	22,16	1,05
ТТК 5.16	Котлеты мясные	90	9,50	11,20	6,68	165,50	0,03	0,05	0,77	0,84	19,18	12,70	81,63	1,13
378 [1]	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 7.9	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 2.1	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 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
	<b>Итого</b>		<b>25,51</b>	<b>25,68</b>	<b>117,88</b>	<b>805,30</b>	<b>0,43</b>	<b>32,55</b>	<b>10,86</b>	<b>6,17</b>	<b>124,47</b>	<b>388,49</b>	<b>282,27</b>	<b>10,13</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>35,01</b>	<b>41,24</b>	<b>180,99</b>	<b>1235,73</b>	<b>0,56</b>	<b>39,11</b>	<b>11,25</b>	<b>7,82</b>	<b>287,45</b>	<b>590,90</b>	<b>326,59</b>	<b>11,89</b>

**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	Mg	Fe
1	47,05	48,83	183,34	1361,04	1,97	11,20	11,09	8,35	700,32	777,56	229,34	23,13
2	46,41	47,01	196,95	1396,45	0,56	22,27	27,94	13,39	247,67	724,94	425,19	20,04
3	46,48	43,13	196,82	1361,36	0,52	89,32	22,34	8,98	659,50	517,44	436,01	13,22
4	37,30	44,26	165,60	1209,96	0,52	10,41	45,94	6,71	379,45	579,84	320,18	13,69
5	54,52	51,17	180,20	1399,35	0,44	42,74	29,29	8,78	651,76	860,96	444,00	13,41
6	42,55	47,61	165,18	1259,39	1,74	28,40	6,70	58,36	465,14	481,69	357,17	23,16
7	50,23	48,42	190,01	1396,72	1,24	50,48	14,18	15,18	228,46	408,18	440,55	13,05
8	48,08	42,60	164,90	1235,30	0,76	42,59	7,36	11,67	543,00	629,11	383,25	10,01
9	50,52	49,85	182,60	1381,14	0,56	24,16	25,40	25,40	817,14	683,93	652,03	12,09
10	35,01	41,24	180,99	1235,73	0,56	39,11	11,25	7,82	287,45	590,90	326,59	11,89
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>458,15</b>	<b>464,11</b>	<b>1806,57</b>	<b>13236,43</b>	<b>8,88</b>	<b>360,69</b>	<b>201,48</b>	<b>164,63</b>	<b>4979,88</b>	<b>6254,53</b>	<b>4014,30</b>	<b>153,68</b>

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней**

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 50% (завтрак, обед)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	150	75	750	720	96	30	4	-	-
2	Мука пшеничная	15	7,5	75	75	100	-	-	-	-
3	Крупы, бобовые	45	22,5	225	225	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	15	7,5	75	75	100	-	-	-	-
5	Картофель	187	93,5	935	935	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	280	140	1400	1400	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	92,5	925	999	108	-	-	74	7
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	7,5	75	75	100	-	-	-	-
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	100	1000	1000	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	70	35	350	350	100	-	-	-	-
11	Цыплята 1 кат. (нетто)	35	17,5	175	175	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	58	29	290	232	80	58	20	-	-
13	Молоко	300	150	1500	1335	89	165	11	-	-
14	Творог 9%	50	25	250	250	100	-	-	-	-
15	Сыр	10	5	50	58	116	-	-	8	14
16	Сметана 15%	10	5	50	50	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	30	15	150	150	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	15	7,5	75	75	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1шт. (40)	0,5 шт.(20)	5 шт. (200)	5 шт. (200)	100	-	-	-	-
20	Сахар	30	15	150	150	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	10	5	50	33,5	67	17	33	-	-
22	Чай	1	0,5	5	5	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,1	1	1	100	-	-	-	-
24	Соль	3	1,5	15	15	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.) 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 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.