

СОГЛАСОВАНО
Директор:
ОГБОУ "Лицей №9"
Петренко Н.В.
"13" апреля 2025

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Фабрика социального питания"
Семиколоско Д.С.
"13" января 2025г.

Примерное десятидневное меню
для областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
"Лицей №9" г. Белгорода
для возраста обучающихся с 7 до 11 лет

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)				
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
			Б	Ж	У										
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	10,06	53,32	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76	
	Итого	500	16,94	16,64	62,14	478,04	106,44	0,13	7,54	2,06	234,94	34,36	228,46	2,52	
Обед															
ТТК 4.7	Салат из белокачанной 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 соленный**	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 5.2.3	Суп картофельный с крупной гречневой, цыпленком	200/10	6,6	6,85	14,32	145,33	118,38	0,09	0,96	0,31	16,14	33,84	95,91	1,39	
ТТК 6.20	Плов	200	14,16	17,7	36,5	361,94	143,4	0,37	0,69	1,34	9,89	29,55	207,36	1,98	
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	15,86	65,68	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	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Итого	770	26,01	27,99	105,27	776,99	353,71	0,63	33,37	2,77	72,09	88,84	377,80	5,77	
	Итого за 1 день	1270	42,95	44,63	167,41	1255,03	460,15	0,76	40,91	4,83	307,03	123,20	606,26	8,29	

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	Ca	Mg	P	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	12,16	49,48	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	77,67	535,06	275,85	0,322	27,22	2,35	48,06	134,18	234,35	3,468
Обед														
ТТК 4.23	Салат из свежесыра с сыром	60	2,64	5,03	3,89	71,36	14,62	0,01	1,97	0,37	85,52	12,04	57,38	0,67
ТТК 5.13	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200 /10	2,20	1,84	15,20	86,16	108,64	0,06	0,90	0,18	12,80	17,26	45,40	0,70
ТТК 6.6	Цыпленок (бедро и/с) запеченные	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 7.1	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	0,00	19,76	80,56	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	790	28,28	26,67	96,56	739,36	195,15	0,41	4,00	1,73	203,87	86,23	389,58	5,26
	Итого за 2 день	1340	47,18	43,56	174,23	1274,42	471,00	0,73	31,22	4,08	251,93	220,41	623,93	8,73

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																
ТТК 1.5.	Каша Дружба с маслом сливочным	200/5	5,84	6,19	32,26	209,03	27,58	0,1	0,54	0,17	116,86	33,8	143,31	0,71		
ТТК 3.3	Продукт йогуртный	110	2,86	2,75	15,84	99,00	10,00	0,03	0,60	0,00	124,00	15,00	95,00	0,10		
ТТК 3.10	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48		
ТТК 8.12	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		
	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	575	20,0	18,36	85,00	585,61	85,06	0,17	1,84	0,95	533,90	85,05	463,01	2,12		
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	120	15,15	11,78	8,61	201,06	12,23	0,14	2,47	1,10	15,97	42,69	131,84	1,33		
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	11,32	46,72	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	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Итого	800	29,39	25,90	97,51	740,71	166,65	0,55	27,21	3,43	87,81	196,38	419,48	7,86		
	Итого за 3 день	1375	49,39	44,26	182,51	1326,32	251,71	0,72	29,04	4,38	621,71	281,43	882,49	9,99		

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
ТТК 2.2	Запеканка творожная со стуженым молоком	150/ 10	29,89	9,77	34,69	346,19	47,64	0,11	1,14	0,40	240,56	35,09	185,93	1,04	
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	10,06	53,32	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	31,65	16,77	55,15	510,07	74,68	0,11	1,18	0,84	251,28	41,51	208,72	2,04	
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 соевых огуринов 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 с цыпленком, со сметаной	200/10/10	5,92	9,37	6,83	135,33	17,22	0,01	14,28	1,88	50,81	22,5	80,25	0,97	
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	15,86	65,68	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	790	29,25	29,81	110,49	827,24	647,07	0,49	37,26	4,80	107,10	74,46	338,51	5,77	
	Итого за 4 дня	1380	60,89	46,57	165,64	1337,31	721,75	0,60	38,44	5,64	358,38	115,97	547,22	7,81	

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	P	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 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 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27,00	0,00	0,00	0,10	2,12	0,00	2,61	0,00
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/ 7	0,24	0,06	10,24	42,46	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	642	22,24	24,78	52,20	520,78	166,17	0,20	11,76	2,58	146,55	67,92	286,67	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 6.55	Рыба, запеченная под овощами с сыром (минтай)	90	13,21	6,54	2,22	120,57	281,35	0,07	1,73	0,74	91,51	46,78	204,78	0,79
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	30,3	26,1	99,3	753,1	344,7	0,6	7,9	3,5	168,2	125,2	461,7	5,4
	Итого за 5 день	1412	52,53	50,87	151,49	1273,90	510,83	0,76	19,63	6,12	314,72	193,09	748,41	12,96

День: шестой
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	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	5,04	1,68	60,40	276,88	0,00	0,06	0,00	1,20	9,60	8,00	42,40	0,72	
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	10,06	53,32	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76	
	Итого	525	17,82	13,57	105,76	622,87	89,14	0,24	0,56	2,19	160,04	22,14	321,51	3,84	
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 5.1.3	Суп картофельный с рисовой крупой, пышленком	200/ 10	5,9	5,89	12,82	127,89	115,44	0,07	0,66	0,11	13,94	21,28	79,97	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	15,56	64,32	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	23,78	25,3	101,89	730,76	346,64	0,53	8,88	2,46	62,86	59,84	294,27	5,13	
	Итого за 6 день	1255	41,60	38,91	207,65	1353,63	435,78	0,77	9,44	4,65	222,90	81,98	615,78	8,97	

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	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	12,16	49,48	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48		
	Итого	510	19,92	21,73	78,29	585,19	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 5.7.3	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	19,76	80,56	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	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Итого	770	23,04	24,80	113,82	770,64	276,77	0,62	12,52	2,60	117,63	78,87	315,60	5,06		
	Итого за 7 день	1280	42,96	46,53	192,11	1355,83	505,84	1,11	18,59	4,99	181,92	219,16	669,37	11,38		

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рп.	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 1.3.	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 стущенным 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	10,06	53,32	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76		
	Итого	645	20,69	17,56	77,39	562,43	78,86	0,14	8,93	1,40	239,02	51,21	206,93	5,57		
Обед																
ТТК 4.23	Салат из свеклы с сыром	60	2,64	5,03	3,89	71,36	14,62	0,01	1,97	0,37	85,52	12,04	57,38	0,67		
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	200/10	7,76	6,31	20,60	170,23	141,82	0,05	1,58	0,59	18,60	13,72	75,37	1,05		
ТК 6.45	Фин-кейк	90	13,82	7,08	11,48	164,91	29,59	0,14	1,69	0,67	110,86	39,51	202,56	1,23		
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 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,20	0,16	15,86	65,68	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	Итого	780	31,86	23,58	109,11	776,10	206,42	0,50	26,30	2,63	271,94	109,22	480,29	6,27		
	Итого за 8 день	1425	52,55	41,14	186,50	1338,53	285,28	0,64	35,23	4,03	510,96	160,43	687,23	11,84		

День: девятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак															
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 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 3.3	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	
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	687	19,87	22,06	68,11	550,46	140,22	0,395	4,226	1,95	187,97	32,56	262,52	3,334	
Обед															
ТТК 4.7	Салат из бланшированной 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 5.6.3	Суп картофельный с горохом и цыпленком	200/10	8,36	7,37	14,4	157,37	118,12	0,15	0,96	0,35	29,18	30,8	110,89	1,73	
ТТК 6.15	Тефтели мясные с соусом	120	9,27	18,01	12,85	250,59	8,13	0,27	1,76	0,77	10,59	9,19	125,17	1,36	
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	11,32	46,72	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	780	28,82	33,23	97,97	806,23	213,84	0,73	33,93	2,46	71,50	166,05	457,92	8,22	
	Итого за 9 день	1467	48,69	55,29	166,08	1356,69	354,06	1,12	38,15	4,41	259,47	198,61	720,44	11,55	

День: десятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 2.5	Омлет натуральный	150	12,50	17,85	3,15	223,23	180,90	0,06	0,30	0,66	107,40	16,50	200,25	2,06
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 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27,00	0,001	0,00	0,10	2,12	0,00	2,61	0,002
ТТК 8.12	Фрукты***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
	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	590	19,57	29,0	52,83	550,22	230,18	0,13	8,94	1,67	273,94	61,02	353,20	6,90
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 соевых 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 5.8.3	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	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
Итого		770	32,20	23,08	96,50	722,47	163,90	0,45	7,94	3,02	161,62	139,57	365,29	5,42
Итого за 10 дней		1360	51,77	52,04	149,33	1272,69	394,08	0,58	16,88	4,69	435,56	200,59	718,49	12,31

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		B ₁	C	A	E		Ca	P	Mg		Fe
1	42,95	44,63	167,41	1255,03	460,15	0,76	40,91	4,83		307,03	123,20	606,26		8,29
2	47,18	43,56	174,23	1274,42	471,00	0,73	31,22	4,08		251,93	220,41	623,93		8,73
3	49,39	44,26	182,51	1326,32	251,71	0,72	29,04	4,38		621,71	281,43	882,49		9,99
4	60,89	46,57	165,64	1337,31	721,75	0,60	38,44	5,64		358,38	115,97	547,22		7,81
5	52,53	50,87	151,49	1273,90	510,83	0,76	19,63	6,12		314,72	193,09	748,41		12,96
6	41,60	38,91	207,65	1353,63	435,78	0,77	9,44	4,65		222,90	81,98	615,78		8,97
7	42,96	46,53	192,11	1355,83	505,84	1,11	18,59	4,99		181,92	219,16	669,37		11,38
8	52,55	41,14	186,50	1338,53	285,28	0,64	35,23	4,03		510,96	160,43	687,23		11,84
9	48,69	55,29	166,08	1356,69	354,06	1,12	38,15	4,41		259,47	198,61	720,44		11,55
10	51,77	52,04	149,33	1272,69	394,08	0,58	16,88	4,69		435,56	200,59	718,49		12,31
Всего за 10 дней	490,50	463,80	1742,95	13144,34	4390,47	7,80	277,52	47,80		3464,57	1794,86	6819,61		103,83
Среднее за 1 день:	49,05	46,38	174,30	1314,43	439,05	0,78	27,75	4,78		346,46	179,49	681,96		10,38

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

Лп/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 50-60% (завтрак, обед)			Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			50%	60%	60%	50%	60%			
1	Хлеб ржаной	80	40	48	480	400	480	410	-	-
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	150	75	90	900	750	900	700	50	-
3	Мука пшеничная	15	7,5	9	90	75	90	67	8	-
4	Крупы, бобовые	45	22,5	27	270	225	270	356	-	86
5	Макаронные изделия	15	7,5	9	90	75	90	173	-	83
6	Картофель	187	93,5	112,2	1122	935	1122	870	65	-
7	Овощи, в т.ч. томат-пюре, зелень	280	140	168	1680	1400	1680	1580	-	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	92,5	111	1110	925	1110	969	-	-
9	Сухофрукты	15	7,5	9	90	75	90	82	-	-
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	100	120	1200	1000	1200	1200	-	-
11	Мясо животное 1 кат.	70	35	42	420	350	420	580	-	160
12	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	35	17,5	21	210	175	210	648	-	438
13	Рыба-филе	58	29	34,8	348	290	348	230	60	-
14	Молоко	300	150	180	1800	1500	1800	1590	-	-
15	Творог 9%	50	25	30	300	250	300	265	-	-
16	Сыр	10	5	6	60	50	60	93,6	-	34
17	Сметана 15%	10	5	6	60	50	60	52	-	-
18	Масло сливочное	30	15	18	180	150	180	158	-	-
19	Масло растительное	15	7,5	9	90	75	90	105	-	15
20	Яйцо	1шт. (40)	0,5	0,6	6	5	6	7	-	1,0
21	Сахар	30	15	18	180	150	180	190	-	10
22	Кондитерские изделия	10	5	6	60	50	60	60	-	-
23	Чай	1	0,5	0,6	6	5	6	6	-	-
24	Какао-порошок	1	0,5	0,6	6	5	6	8	-	-
25	Крахмал	3	1,5	1,8	18	15	18	0	-	-
26	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,1	0,12	1	1	1	0	-	-
27	Соль	3	1,5	1,8	18	15	18	18	-	-

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.
 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.