

СОГЛАСОВАНО:

Директор



2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Фабрика социального питания"

Семикопенко Д.С.

"31" августа 2024 г.

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений
Губкинского городского округа
для возраста обучающихся с 7 до 11 лет**

2024-2025 г.

День: первый
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
Завтрак														
ТТК 1.10.	Макаронны 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, выварком	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
Подвиг														
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

№ рецеп.	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 ягодами 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	Цыпленок (безкожи) 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 7.12	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
Подник														
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 цитрусовых (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

№ рецеп.	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 нектинный	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 порциани	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	Каква 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	Бличики с фруктовой начинкой из и/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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порция, 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 порция 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 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 5.14	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
Подвиг														
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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порция, 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 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	Тертеля 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	Пиюре 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 вдом 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 дней	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: вторня
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порция, 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 (яблоко)	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 дней	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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порция, 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 6.17	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	Борщи 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	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 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 яблоч 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
Подвики														
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 цитрусовых (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 дней	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

№ 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 6.21	Лавашник 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 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 4.20	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 дней	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	Ca	Mg	P	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	Какво 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	1638,27	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, поддник)		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 плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	150	1200	1500	1200	-	-
11	Мясо жиливанное I кат.	70	42	52,5	420	525	480	-	-
12	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные I 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	1шт. (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 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.