

СОГЛАСОВАНО:

  
Директор  
Евгений Верюханов Е.А.  
"МОУ" \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Фабрика Социального питания»  
  
Д.С. Семикопенко  
"\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Примерное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Белгородского района  
для возраста с 12 лет и старше**

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>														
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	80	0,80	4,80	41,60	200,00	0,00	0,10	0,00	1,40	5,60	20,00	50,40	1,10
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30	2,80	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50
	Фрукты (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
376 [4]	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	8,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>10,08</b>	<b>13,62</b>	<b>87,40</b>	<b>506,86</b>	<b>0,10</b>	<b>3,60</b>	<b>15,54</b>	<b>2,70</b>	<b>329,90</b>	<b>220,00</b>	<b>139,10</b>	<b>5,38</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.10	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,00	0,01	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36
ТТК 3.9	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	0,00	6,00	0,00	13,98	8,40	24,96	0,36
	Среднее значение по группе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,00	0,01	4,50	0,03	13,89	8,40	19,68	0,36
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	90 / 150	16,80	24,00	43,20	456,00	0,24	14,64	0,00	10,80	117,60	573,60	150,00	6,00
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
	<b>Итого</b>		<b>26,84</b>	<b>28,68</b>	<b>138,25</b>	<b>919,76</b>	<b>0,24</b>	<b>14,83</b>	<b>47,76</b>	<b>13,39</b>	<b>199,19</b>	<b>641,52</b>	<b>259,12</b>	<b>9,26</b>
<b>Полдник</b>														
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметаной	150 / 10	20,16	9,92	20,00	249,92	0,06	0,45	0,08	0,40	163,52	205,92	25,92	0,48
ТТК 7.8	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
	<b>Итого</b>		<b>20,32</b>	<b>10,08</b>	<b>47,88</b>	<b>363,52</b>	<b>0,08</b>	<b>1,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,48</b>	<b>177,70</b>	<b>210,32</b>	<b>31,06</b>	<b>1,44</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>57,24</b>	<b>52,38</b>	<b>273,53</b>	<b>1790,14</b>	<b>0,42</b>	<b>19,78</b>	<b>63,38</b>	<b>16,57</b>	<b>706,79</b>	<b>1071,84</b>	<b>429,28</b>	<b>16,08</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>														
173 [4]	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	4,05	7,05	18,45	158,25	0,06	4,47	0,03	1,68	90,60	103,50	19,05	0,90
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50
7[5]	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
377 [4]	Чай с лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>16,23</b>	<b>19,42</b>	<b>53,65</b>	<b>467,21</b>	<b>0,20</b>	<b>8,01</b>	<b>2,92</b>	<b>1,80</b>	<b>528,40</b>	<b>411,90</b>	<b>63,65</b>	<b>2,16</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	0,04	0,22	4,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,88	0,49	0,01
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,69	6,00	2,30	67,30	0,00	0,00	95,00	2,70	21,80	13,30	40,00	0,50
ТТК 5.47	Чахохбили из курицы	100 / 30	28,47	24,44	6,63	369,85	0,00	2,60	0,00	3,12	76,44	223,34	43,16	2,86
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,48	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-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
	<b>Итого</b>		<b>44,50</b>	<b>37,01</b>	<b>108,43</b>	<b>953,04</b>	<b>0,36</b>	<b>2,62</b>	<b>95,04</b>	<b>7,32</b>	<b>132,17</b>	<b>520,35</b>	<b>242,15</b>	<b>10,18</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,08	4,74	30,96	0,00	0,00	5,76	1,98	26,34	16,80	24,84	0,84
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
	<b>Итого</b>		<b>5,18</b>	<b>8,84</b>	<b>62,74</b>	<b>324,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>6,87</b>	<b>4,16</b>	<b>58,04</b>	<b>64,16</b>	<b>47,16</b>	<b>1,82</b>
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>65,91</b>	<b>65,27</b>	<b>224,82</b>	<b>1744,87</b>	<b>0,62</b>	<b>10,63</b>	<b>104,83</b>	<b>13,28</b>	<b>718,61</b>	<b>996,41</b>	<b>352,96</b>	<b>14,16</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>														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	3,75	5,25	18,00	133,50	0,03	0,06	0,41	0,05	86,25	20,25	92,25	0,45
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>11,63</b>	<b>16,37</b>	<b>70,20</b>	<b>485,76</b>	<b>0,19</b>	<b>2,66</b>	<b>0,46</b>	<b>2,05</b>	<b>353,35</b>	<b>245,65</b>	<b>129,05</b>	<b>1,53</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.26	Салат с красной консервированной фасолью	60	1,50	5,16	8,40	85,74	0,00	5,28	0,00	2,46	9,66	14,34	5,82	0,42
ТТК 4.27	Суп лапша по-домашнему	200 /10	2,31	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05
378 [5]	Рис припущенный	150	3,60	4,02	37,47	200,52	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53
ТТК 5.1.5	Котлеты Особые	90	10,08	3,03	18,00	110,85	0,02	11,80	0,01	1,60	21,70	42,20	14,70	0,69
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	4,02	37,47	200,52	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	4,68	10,44	127,53	0,04	0,72	0,02	0,00	15,12	100,62	17,10	1,26
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Фрукты (порц.)	150	2,25	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
	<b>Итого</b>		<b>24,80</b>	<b>23,58</b>	<b>169,16</b>	<b>1008,59</b>	<b>0,11</b>	<b>24,75</b>	<b>39,62</b>	<b>6,00</b>	<b>103,05</b>	<b>394,11</b>	<b>126,95</b>	<b>5,73</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.18	Пирог сытный	120	11,16	7,20	26,64	216,24	3,60	1,80	0,00	4,08	196,80	165,72	20,40	1,92
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>		<b>15,24</b>	<b>10,74</b>	<b>44,22</b>	<b>334,76</b>	<b>3,66</b>	<b>3,38</b>	<b>0,02</b>	<b>4,08</b>	<b>349,02</b>	<b>290,28</b>	<b>41,74</b>	<b>2,40</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>51,67</b>	<b>50,69</b>	<b>283,58</b>	<b>1829,11</b>	<b>3,96</b>	<b>30,79</b>	<b>40,10</b>	<b>12,12</b>	<b>805,42</b>	<b>930,04</b>	<b>297,74</b>	<b>9,66</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>														
34-31-2020 121	Макароны с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75
14 [4]	Масло шоколадное (порц.)	10	0,10	6,20	1,96	64,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 / 15	0,02	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	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	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	<b>Итого</b>		<b>11,07</b>	<b>20,05</b>	<b>64,91</b>	<b>518,30</b>	<b>0,25</b>	<b>18,52</b>	<b>0,07</b>	<b>2,46</b>	<b>491,60</b>	<b>407,05</b>	<b>71,65</b>	<b>2,45</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.14	Салат из капусты белокочанной с огурцом	60	0,90	3,06	2,76	43,44	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36
ТТК 3.1.4	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,04	51,42	0,00	12,00	0,00	9,00	28,98	20,34	9,60	0,36
	Среднее по группе:		0,96	3,03	3,90	47,43	0,00	15,90	0,00	5,67	27,57	20,67	10,35	0,36
ТТК 4.5	Свекольник	200	1,40	5,60	12,40	104,80	0,20	8,20	0,00	1,40	28,00	39,40	16,60	1,20
ТТК 5.37	Тефтели мясные с рисом, с соусом	90 / 30	9,84	16,32	9,60	229,56	0,12	1,08	0,00	1,92	44,64	121,44	24,60	1,32
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,05	31,65	180,80	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-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
	<b>Итого</b>		<b>22,22</b>	<b>29,80</b>	<b>120,17</b>	<b>843,81</b>	<b>0,47</b>	<b>25,20</b>	<b>20,03</b>	<b>10,98</b>	<b>170,14</b>	<b>433,21</b>	<b>116,97</b>	<b>6,37</b>
<b>Полдник</b>														
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 7.5	Компот из плодов с/м (клубника)	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
	<b>Итого</b>		<b>15,75</b>	<b>25,06</b>	<b>45,39</b>	<b>470,34</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>19,63</b>	<b>1,11</b>	<b>120,86</b>	<b>244,56</b>	<b>26,32</b>	<b>3,32</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>49,03</b>	<b>74,91</b>	<b>230,47</b>	<b>1832,44</b>	<b>0,82</b>	<b>43,97</b>	<b>39,73</b>	<b>14,54</b>	<b>782,60</b>	<b>1084,82</b>	<b>214,94</b>	<b>12,14</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 с йогуртом	150 /10	20,64	19,52	22,08	296,00	0,08	0,08	0,62	0,50	222,40	32,00	268,16	0,96
	Фрукты (порц.)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>		<b>26,97</b>	<b>23,81</b>	<b>71,16</b>	<b>558,52</b>	<b>0,20</b>	<b>16,66</b>	<b>0,64</b>	<b>1,10</b>	<b>386,62</b>	<b>198,56</b>	<b>352,50</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	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
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	1,74	4,56	38,76	0,00	1,02	0,00	0,12	5,70	5,58	3,18	0,15
	Среднее по группе:		0,75	0,90	3,33	25,17	0,00	5,01	0,00	0,27	5,85	13,29	6,09	0,32
ТТК 4.7	Солянка "Школьная"	200	7,00	6,60	15,00	143,80	0,10	6,40	0,00	0,30	40,80	167,00	46,00	3,20
ТТК 5.1.6	Рагу рыбное	90 /150	35,76	23,76	42,72	527,76	0,34	130,08	0,00	7,80	295,68	544,32	187,44	4,92
735 [4]	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	26,00	104,80	0,00	8,00	0,00	0,20	12,00	4,00	4,00	0,20
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-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
	<b>Итого</b>		<b>48,61</b>	<b>31,96</b>	<b>117,65</b>	<b>951,23</b>	<b>0,54</b>	<b>149,49</b>	<b>0,00</b>	<b>9,47</b>	<b>371,93</b>	<b>808,11</b>	<b>266,53</b>	<b>10,54</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>		<b>9,16</b>	<b>7,96</b>	<b>45,18</b>	<b>293,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,72</b>	<b>1,50</b>	<b>1,18</b>	<b>246,98</b>	<b>43,24</b>	<b>151,00</b>	<b>2,16</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>84,74</b>	<b>63,73</b>	<b>233,99</b>	<b>1803,15</b>	<b>0,84</b>	<b>167,87</b>	<b>2,14</b>	<b>11,75</b>	<b>1005,53</b>	<b>1049,91</b>	<b>770,03</b>	<b>15,04</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>														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,00	9,30	26,85	216,45	0,03	0,14	0,69	0,45	106,80	50,55	167,85	1,20
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	50	3,00	6,00	24,50	165,00	0,07	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
181[4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>14,88</b>	<b>21,72</b>	<b>75,75</b>	<b>563,71</b>	<b>0,20</b>	<b>2,74</b>	<b>0,73</b>	<b>1,30</b>	<b>361,40</b>	<b>263,45</b>	<b>211,15</b>	<b>2,38</b>
<b>Обед</b>														
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
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТК 5.1.4	Гречка по-купечески (из свинины)	90/ 150	16,56	46,56	41,52	652,80	0,72	2,16	0,00	1,92	21,36	210,96	55,68	3,12
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-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
	<b>Итого</b>		<b>27,14</b>	<b>53,38</b>	<b>121,83</b>	<b>1089,36</b>	<b>0,82</b>	<b>6,06</b>	<b>23,96</b>	<b>6,24</b>	<b>108,72</b>	<b>346,54</b>	<b>164,52</b>	<b>7,56</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	100	10,90	6,60	27,20	209,40	0,09	0,39	0,05	3,33	95,60	138,80	17,80	0,80
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>		<b>14,98</b>	<b>10,14</b>	<b>44,78</b>	<b>327,92</b>	<b>0,15</b>	<b>1,97</b>	<b>0,07</b>	<b>3,33</b>	<b>247,82</b>	<b>263,36</b>	<b>39,14</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>57,00</b>	<b>85,24</b>	<b>242,36</b>	<b>1980,99</b>	<b>1,17</b>	<b>10,77</b>	<b>24,76</b>	<b>10,87</b>	<b>717,94</b>	<b>873,35</b>	<b>414,81</b>	<b>11,22</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>														
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150 /10	11,20	8,00	38,40	390,88	0,16	0,64	0,03	0,48	125,76	176,00	48,50	2,08
227 [5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>23,69</b>	<b>18,59</b>	<b>57,95</b>	<b>617,66</b>	<b>0,29</b>	<b>3,24</b>	<b>0,06</b>	<b>0,71</b>	<b>391,76</b>	<b>445,80</b>	<b>84,10</b>	<b>3,48</b>
<b>Обед</b>														
14 [5]	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
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	1,74	4,56	38,76	0,00	1,02	0,00	0,12	5,70	5,58	3,18	0,15
	Среднее по группе:		0,75	2,70	3,69	43,11	0,00	6,51	0,00	0,99	8,10	12,63	6,90	0,32
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,66	5,46	6,67	87,80	0,01	0,10	22,62	1,93	48,40	23,70	40,20	0,66
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	90 /150	21,48	21,15	29,55	401,73	0,00	0,09	0,90	2,40	27,75	44,82	198,66	2,94
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-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
	<b>Итого</b>		<b>30,21</b>	<b>30,25</b>	<b>114,97</b>	<b>870,64</b>	<b>0,19</b>	<b>21,72</b>	<b>23,54</b>	<b>7,92</b>	<b>132,77</b>	<b>211,65</b>	<b>292,78</b>	<b>6,98</b>
<b>Полдник</b>														
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
42[1]	Салат из моркови	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,00	0,03	2,88	0,18	15,60	21,84	31,68	0,36
ТТК 7.5	Компот из плодов с/м (клубника)	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40
	<b>Итого</b>		<b>14,86</b>	<b>24,88</b>	<b>29,20</b>	<b>400,34</b>	<b>0,91</b>	<b>0,29</b>	<b>18,01</b>	<b>1,13</b>	<b>124,88</b>	<b>251,62</b>	<b>52,42</b>	<b>3,40</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>68,76</b>	<b>73,72</b>	<b>202,12</b>	<b>1888,64</b>	<b>1,38</b>	<b>25,24</b>	<b>41,61</b>	<b>9,76</b>	<b>649,41</b>	<b>909,07</b>	<b>429,30</b>	<b>13,86</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>														
173 [4]	Каша вязкая молочная из крупы (пшениной)	150	4,05	7,05	18,45	158,25	0,06	4,47	0,03	1,68	90,60	103,50	19,05	0,90
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты (порц.)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
7[4]	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,05	0,00	0,14	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>16,52</b>	<b>17,82</b>	<b>77,81</b>	<b>544,77</b>	<b>0,25</b>	<b>21,05</b>	<b>0,19</b>	<b>2,72</b>	<b>434,62</b>	<b>290,06</b>	<b>205,99</b>	<b>2,72</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.32	Салат Зимний	60	1,02	2,10	5,17	43,78	0,14	8,23	0,00	1,04	31,32	13,24	27,18	0,96
ТТК 4.27	Суп лапша по-домашнему	200 /10	2,31	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05
ТТК 5.46	Тефтели Морская фантазия	90 /30	16,20	8,76	22,80	241,32	0,12	13,80	0,00	3,24	78,24	315,96	109,20	1,92
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	8,76	22,80	241,32	0,12	13,80	0,00	3,24	78,24	315,96	109,20	1,92
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	4,80	20,45	137,24	0,03	0,14	18,17	0,18	36,98	27,75	86,60	1,01
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>		<b>27,65</b>	<b>29,20</b>	<b>128,50</b>	<b>975,91</b>	<b>0,41</b>	<b>49,84</b>	<b>19,07</b>	<b>9,88</b>	<b>288,10</b>	<b>791,45</b>	<b>396,22</b>	<b>8,87</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.8	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150/10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	<b>Итого</b>		<b>9,58</b>	<b>7,80</b>	<b>49,24</b>	<b>305,42</b>	<b>0,11</b>	<b>1,86</b>	<b>0,10</b>	<b>2,10</b>	<b>87,90</b>	<b>99,48</b>	<b>26,00</b>	<b>28,36</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>53,75</b>	<b>54,82</b>	<b>255,55</b>	<b>1826,10</b>	<b>0,77</b>	<b>72,75</b>	<b>19,36</b>	<b>14,70</b>	<b>810,62</b>	<b>1180,99</b>	<b>628,21</b>	<b>39,95</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>														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
	Среднее по группе:		9,14	16,24	12,87	234,50	0,08	0,16	0,59	23,52	99,32	120,17	50,30	1,47
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
377 [4]	Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>16,48</b>	<b>22,86</b>	<b>51,77</b>	<b>485,30</b>	<b>0,24</b>	<b>17,76</b>	<b>3,43</b>	<b>25,24</b>	<b>383,52</b>	<b>353,57</b>	<b>106,70</b>	<b>2,93</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.8	Кукуруза 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
197 [4]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	1,92	21,16	57,56	20,72	0,78
ТТК 5.17	Наггетсы куриные	90	17,37	18,18	4,32	258,30	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,48	0,02	0,24	0,00	0,60	15,39	135,48	203,33	4,65
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-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
	<b>Итого</b>		<b>34,57</b>	<b>29,59</b>	<b>127,34</b>	<b>916,80</b>	<b>0,28</b>	<b>7,46</b>	<b>1,04</b>	<b>5,87</b>	<b>110,39</b>	<b>334,61</b>	<b>425,35</b>	<b>10,01</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
	<b>Итого</b>		<b>4,58</b>	<b>4,76</b>	<b>58,00</b>	<b>293,66</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>1,11</b>	<b>2,18</b>	<b>31,70</b>	<b>47,36</b>	<b>22,32</b>	<b>0,98</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>55,63</b>	<b>57,21</b>	<b>237,11</b>	<b>1695,76</b>	<b>0,58</b>	<b>25,22</b>	<b>5,58</b>	<b>33,29</b>	<b>525,61</b>	<b>735,54</b>	<b>554,36</b>	<b>13,92</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>														
54-3г-2020[2]	Макароны отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	10,95	100,05	0,75
ТТК 7.19	Чай Каркаде	200 /15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26
	Ветчина порциями	30	3,30	5,28	0,00	60,60	0,00	0,18	1,20	0,03	7,20	6,60	45,90	0,30
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	<b>Итого</b>		<b>12,77</b>	<b>13,10</b>	<b>69,09</b>	<b>444,34</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>1,27</b>	<b>1,08</b>	<b>137,92</b>	<b>30,55</b>	<b>148,57</b>	<b>1,55</b>
<b>Обед</b>														
21 [5]	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,00	0,02	19,47	1,39	22,42	9,10	16,57	0,31
ТТК 3.1.4	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,04	51,42	0,00	0,00	11,88	9,24	31,32	9,60	20,34	0,36
	Среднее по группе:		0,93	3,02	5,23	51,94	0,00	0,01	15,68	5,31	26,87	9,35	18,45	0,33
ТТК 4.1.1	Суп рыбный с томатом и крупой (пшеничной)	200	4,80	6,80	11,80	131,20	0,16	5,52	0,20	9,60	17,00	88,40	26,60	0,80
ТТК 5.48	Биточки Птичье молочко	90	14,13	12,42	19,44	253,17	0,09	3,42	0,00	1,44	27,00	177,21	62,91	0,63
378 [5]	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,59	5,43	37,79	226,35	0,20	0,00	19,35	0,23	17,22	134,13	47,22	1,59
735 [4]	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	48,80	196,00	0,00	11,40	0,00	0,00	12,80	6,20	3,40	0,40
	Фрукты (порц.)	150	2,25	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
ТТК 2.24	Хлеб ржано-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
	<b>Итого</b>		<b>33,80</b>	<b>28,87</b>	<b>169,45</b>	<b>1087,56</b>	<b>0,65</b>	<b>20,35</b>	<b>35,23</b>	<b>18,08</b>	<b>130,09</b>	<b>554,79</b>	<b>200,38</b>	<b>7,25</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>		<b>9,16</b>	<b>7,96</b>	<b>45,18</b>	<b>293,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,72</b>	<b>1,50</b>	<b>1,18</b>	<b>246,98</b>	<b>43,24</b>	<b>151,00</b>	<b>2,16</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>55,73</b>	<b>49,93</b>	<b>283,72</b>	<b>1825,30</b>	<b>0,83</b>	<b>22,31</b>	<b>37,99</b>	<b>20,33</b>	<b>514,99</b>	<b>628,58</b>	<b>499,95</b>	<b>10,96</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	57,24	52,38	273,53	1790,14	0,42	19,78	63,38	16,57	706,79	1071,84	429,28	16,08
2	65,91	65,27	224,82	1744,87	0,62	10,63	104,83	13,28	718,61	996,41	352,96	14,16
3	51,67	50,69	283,58	1829,11	3,96	30,79	40,10	12,12	805,42	930,04	297,74	9,66
4	49,03	74,91	230,47	1832,44	0,82	43,97	39,73	14,54	782,60	1084,82	214,94	12,14
5	84,74	63,73	233,99	1803,15	0,84	167,87	2,14	11,75	1005,53	1049,91	770,03	15,04
6	57,00	85,24	242,36	1980,99	1,17	10,77	24,76	10,87	717,94	873,35	414,81	11,22
7	68,76	73,72	202,12	1888,64	1,38	25,24	41,61	9,76	649,41	909,07	429,30	13,86
8	53,75	54,82	255,55	1826,10	0,77	72,75	19,36	14,70	810,62	1180,99	628,21	39,95
9	55,63	57,21	237,11	1695,76	0,58	25,22	5,58	33,29	525,61	735,54	554,36	13,92
10	55,73	49,93	283,72	1825,30	0,83	22,31	37,99	20,33	514,99	628,58	499,95	10,96
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>599,47</b>	<b>627,89</b>	<b>2467,24</b>	<b>18216,50</b>	<b>11,39</b>	<b>429,32</b>	<b>379,47</b>	<b>157,21</b>	<b>7237,51</b>	<b>9460,54</b>	<b>4591,57</b>	<b>156,97</b>







### 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 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.