




СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления образования г. Белгорода


И.А. Гричаникова
" 26 " 09 / 2023


УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика
Социального Признания»


С. Семикопенко
" 26 " 09 / 2023


**Примерное десятидневное вариативное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
г. Белгорода
для возраста обучающихся 7-11 лет**

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3г-2020 [2] | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,95 | 8,70 | 28,65 | 224,70 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,71 | 126,00 | 100,05 | 10,95 | 0,75 |
| | Йогурт | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,10 | 1,40 | 0,40 | 0,10 | 240,00 | 165,00 | 28,00 | 0,20 |
| ТТК 7.16 | Чай с сахаром | 200 / 15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | 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 |
| | Фрукты (порц.) | | 1,40 | 0,20 | 14,30 | 64,60 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 1,70 | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 0,90 |
| | Итого | | 18,53 | 17,82 | 86,89 | 582,06 | 0,23 | 16,54 | 0,51 | 5,03 | 425,52 | 353,11 | 68,19 | 2,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 солёный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| | Среднее значение по подгруппе: | | 0,48 | 0,06 | 1,26 | 7,50 | 0,01 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 13,89 | 19,68 | 8,40 | 0,36 |
| 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 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,93 | 0,40 | 4,93 | 27,00 | 0,00 | 2,79 | 0,00 | 0,05 | 7,85 | 23,64 | 8,10 | 0,27 |
| 101 [4] | Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 1,60 | 2,20 | 9,60 | 64,60 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,00 | 21,40 | 18,20 | 44,80 | 0,80 |
| ТТК 4.18 | Суп томатный с фасолью | 200 | 8,20 | 13,00 | 38,40 | 303,40 | 0,00 | 0,04 | 2,60 | 1,20 | 12,80 | 15,20 | 32,80 | 0,40 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,90 | 7,60 | 24,00 | 184,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 1,10 | 17,10 | 16,70 | 38,80 | 0,60 |
| 260 [4] | Гуляш | 100 | 6,90 | 19,40 | 17,30 | 272,00 | 0,00 | 0,30 | 0,90 | 0,80 | 8,90 | 23,20 | 87,90 | 1,30 |
| 378 [1] | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 3,56 | 3,24 | 25,32 | 144,70 | 0,04 | 0,00 | 15,48 | 0,47 | 15,88 | 123,79 | 15,18 | 0,71 |
| ТТК 5.5 | Гречка по-купечески | 90 / 150 | 11,73 | 12,41 | 29,41 | 276,25 | 0,00 | 0,51 | 1,53 | 1,36 | 15,13 | 39,44 | 149,43 | 2,21 |
| | Среднее значение по группе: | | 11,10 | 17,53 | 36,02 | 346,47 | 0,02 | 0,41 | 8,96 | 1,31 | 19,95 | 93,22 | 126,26 | 2,11 |
| 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 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ТТК 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,50 | 15,80 | 78,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,60 |
| | Итого | | 22,10 | 26,32 | 124,43 | 823,31 | 0,12 | 22,52 | 13,56 | 3,52 | 76,16 | 220,44 | 201,94 | 5,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о-2020 [2] | Омлет натуральный | 150 | 8,30 | 10,30 | 2,10 | 134,30 | 0,08 | 0,40 | 0,26 | 0,50 | 144,00 | 269,00 | 22,00 | 2,80 |
| ТТК 7.8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,10 | 28,02 | 109,48 | 0,00 | 0,02 | 0,68 | 0,50 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| | Итого | | 11,26 | 10,60 | 44,92 | 313,98 | 0,08 | 0,42 | 0,94 | 1,30 | 182,48 | 305,96 | 49,64 | 3,80 |
| | Итого за 1 день | | 51,89 | 54,74 | 256,24 | 1719,35 | 0,43 | 39,47 | 15,00 | 9,84 | 684,16 | 879,51 | 319,77 | 11,70 |

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.37 | Суфле куриное, запеченое со сметаной | 100 | 13,65 | 9,90 | 2,89 | 155,25 | 0,08 | 0,10 | 1,36 | 2,60 | 45,12 | 27,29 | 12,42 | 1,66 |
| 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 | Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,02 | 1,80 | 3,60 | 34,68 | 0,00 | 3,72 | 0,00 | 1,32 | 21,84 | 21,84 | 7,98 | 0,42 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,75 | 0,93 | 2,55 | 21,57 | 0,00 | 4,86 | 0,00 | 0,66 | 17,91 | 23,40 | 8,19 | 0,39 |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| | Сдобное булочное изделие пром. производства | 65 | 2,60 | 3,06 | 18,07 | 110,18 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 1,30 | 10,40 | 28,60 | 3,90 | 0,39 |
| 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 |
| | Итого | | 19,44 | 14,10 | 53,51 | 418,73 | 0,12 | 7,80 | 1,37 | 4,88 | 93,63 | 103,19 | 31,11 | 3,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 [4] | Салат из свежих помидоров и огурцов/ | 60 | 0,54 | 3,60 | 2,16 | 43,20 | 0,00 | 4,92 | 0,00 | 0,18 | 11,40 | 20,34 | 9,60 | 0,42 |
| 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 подгруппе: | | 0,60 | 1,83 | 2,13 | 27,39 | 0,00 | 6,96 | 0,00 | 0,30 | 8,70 | 20,67 | 9,30 | 0,45 |
| 21 [4] | Салат из капусты белокочанной | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,46 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 1,39 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,72 | 2,44 | 3,77 | 39,93 | 0,01 | 13,22 | 0,00 | 0,84 | 15,56 | 18,62 | 9,20 | 0,38 |
| 82[4] | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 /10 | 1,54 | 4,29 | 9,22 | 81,65 | 0,00 | 0,01 | 10,08 | 2,11 | 42,74 | 22,68 | 45,89 | 1,05 |
| ТТК 4.10 | Суп катрофельный с пельменями | 200 / 20 | 7,26 | 9,68 | 12,54 | 166,32 | 0,00 | 2,20 | 22,44 | 3,96 | 66,44 | 63,14 | 193,82 | 2,86 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,40 | 6,99 | 10,88 | 123,99 | 0,00 | 1,10 | 16,26 | 3,03 | 54,59 | 42,91 | 119,85 | 1,96 |
| ТТК 5.29 | Котлеты Орловские | 100 | 8,80 | 16,80 | 6,40 | 212,00 | 0,08 | 0,88 | 0,08 | 1,20 | 19,20 | 108,80 | 14,16 | 1,28 |
| ТТК 5.44 | Цыпленок (бедро н/к) запеченные | 100 | 7,44 | 10,80 | 0,07 | 127,25 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 2,24 | 19,12 | 16,32 | 138,40 | 1,20 |
| | Среднее значение по группе: | | 8,12 | 13,80 | 3,24 | 169,62 | 0,04 | 0,46 | 0,04 | 1,72 | 19,16 | 62,56 | 76,28 | 1,24 |
| 378 [5] | 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 6.12 | 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 |
| | Среднее значение по группе: | | 6,62 | 6,65 | 30,70 | 209,06 | 0,18 | 40,49 | 0,01 | 2,49 | 86,14 | 164,83 | 103,43 | 3,40 |
| 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 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ТТК 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,50 | 15,80 | 78,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,60 |
| | Итого | | 24,92 | 30,73 | 99,06 | 772,49 | 0,35 | 56,17 | 16,31 | 9,07 | 206,99 | 372,82 | 336,90 | 9,81 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 159[4] | Драники картофельные со сметаной | 150/ 10 | 4,67 | 12,06 | 29,06 | 265,60 | 0,19 | 6,00 | 33,60 | 3,89 | 36,77 | 129,02 | 42,74 | 1,30 |
| ТТК 7.16 | Чай с сахаром | 200/ 15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Итого | | 4,75 | 12,08 | 44,06 | 326,10 | 0,19 | 6,04 | 33,60 | 3,89 | 47,87 | 131,82 | 44,14 | 1,58 |
| | Итого за 2 день | | 49,11 | 56,92 | 196,63 | 1517,33 | 0,66 | 70,01 | 51,28 | 17,84 | 348,48 | 607,83 | 412,15 | 14,49 |

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 182[4] | Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным | 150 /5 | 6,14 | 8,18 | 26,78 | 205,34 | 0,05 | 4,96 | 0,31 | 1,55 | 134,28 | 146,01 | 31,12 | 0,47 |
| ТТК 2.3 | Блинчики с начинкой из п/ф/ | 60 | 3,30 | 3,18 | 18,00 | 113,82 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 4,20 | 37,80 | 15,00 | 0,84 |
| ТТК 2.20 | Оладьи п/ф со сгущенным молоком | 80/ 10 | 5,86 | 5,57 | 20,63 | 156,07 | 0,11 | 0,07 | 0,01 | 1,75 | 38,85 | 40,03 | 93,67 | 0,96 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,58 | 4,37 | 19,32 | 134,95 | 0,10 | 0,03 | 0,01 | 1,39 | 21,53 | 38,92 | 54,33 | 0,90 |
| | Масло шоколадное (порциями) | 10 | 0,25 | 5,30 | 1,89 | 56,26 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| | 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 |
| | Чай с сахаром | 200 /15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| | Итого | | 12,65 | 17,93 | 73,59 | 506,30 | 0,18 | 5,79 | 0,40 | 3,04 | 176,90 | 215,33 | 93,46 | 2,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 32[4] | 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 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 солёный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| | Среднее значение по подгруппе: | | 0,48 | 0,06 | 1,26 | 7,50 | 0,01 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 13,89 | 19,68 | 8,40 | 0,36 |
| | Среднее значение по группе: | | 1,65 | 2,88 | 2,77 | 43,60 | 0,01 | 4,71 | 0,01 | 0,72 | 55,54 | 42,82 | 11,12 | 0,56 |
| 102[4] | Суп картофельный с горохом и сухариками | 200 /10 | 4,73 | 4,52 | 14,19 | 116,32 | 0,00 | 0,22 | 4,95 | 2,15 | 36,77 | 30,53 | 75,68 | 1,72 |
| ТТК 4.11 | Суп лапша по-домашнему | 200 /15 | 2,31 | 2,31 | 14,70 | 88,83 | 0,00 | 0,00 | 6,93 | 1,05 | 24,57 | 29,82 | 56,70 | 1,05 |
| | Среднее значение по группе: | | 3,52 | 3,41 | 14,45 | 102,57 | 0,00 | 0,11 | 5,94 | 1,60 | 30,67 | 30,18 | 66,19 | 1,39 |
| ТТК 5.35 | Рыба тушеная с овощами (минтай) | 90 /30 | 12,24 | 7,44 | 2,76 | 126,96 | 0,00 | 0,12 | 1,32 | 2,28 | 57,60 | 68,52 | 269,88 | 1,20 |
| ТТК 5.19 | Котлеты рыбные из минтая | 90 | 10,17 | 5,67 | 4,77 | 110,79 | 0,00 | 0,09 | 0,54 | 2,97 | 37,35 | 39,87 | 173,34 | 0,90 |
| | Среднее значение по группе: | | 11,21 | 6,56 | 3,77 | 118,88 | 0,00 | 0,11 | 0,93 | 2,63 | 47,48 | 54,20 | 221,61 | 1,05 |
| 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 6.4 | Картофель по-деревенски | 150 | 2,69 | 17,00 | 15,45 | 225,50 | 0,15 | 34,88 | 0,00 | 6,72 | 36,60 | 78,93 | 34,37 | 1,29 |
| | Среднее значение по подгруппе: | | 2,87 | 10,90 | 15,68 | 172,27 | 0,14 | 26,52 | 0,02 | 3,45 | 36,79 | 82,76 | 31,06 | 1,15 |
| 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 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,73 | 8,16 | 26,73 | 199,31 | 0,17 | 13,26 | 9,68 | 1,84 | 27,00 | 108,45 | 39,14 | 1,37 |
| ТТК 7.8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,10 | 28,02 | 109,48 | 0,00 | 0,02 | 0,68 | 0,50 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 |
| | 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 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ТТК 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,50 | 15,80 | 78,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,60 |
| | Итого | | 28,06 | 22,01 | 120,63 | 786,73 | 0,28 | 18,21 | 32,24 | 8,49 | 234,76 | 346,10 | 401,00 | 10,27 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.32 | Сэндвич Школьный | 100 | 10,88 | 10,86 | 14,38 | 198,78 | 0,07 | 3,00 | 82,50 | 0,81 | 236,94 | 192,10 | 21,05 | 1,20 |
| ТТК 7.3 | Кисель ягодный | 200 /15/7 | 0,58 | 0,06 | 30,20 | 123,66 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,18 | 15,70 | 16,32 | 3,36 | 0,38 |
| | Итого | | 11,46 | 10,92 | 44,58 | 322,44 | 0,07 | 4,10 | 82,50 | 0,99 | 252,64 | 208,42 | 24,41 | 1,58 |
| | Итого за 3 день | | 52,17 | 50,86 | 238,80 | 1615,47 | 0,53 | 28,10 | 115,14 | 12,51 | 664,30 | 769,84 | 518,87 | 14,01 |

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173[4] | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 150 /5 | 6,20 | 9,61 | 22,17 | 199,95 | 0,14 | 0,71 | 0,03 | 0,47 | 110,36 | 173,45 | 52,24 | 1,24 | |
| ТТК 2.1 | Батон 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 | |
| 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 | |
| | 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 | |
| 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 | |
| | Итого | | 18,72 | 19,33 | 69,95 | 528,59 | 0,26 | 3,63 | 15,10 | 0,87 | 473,98 | 450,51 | 104,88 | 5,97 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.5 | 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 | |
| 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 | |
| ТТК 3.10 | Помидор солёный | 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 подгруппе: | | 0,66 | 1,86 | 2,46 | 29,52 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 1,14 | 8,25 | 20,34 | 9,81 | 0,48 | |
| | Среднее значение по группе: | | 1,02 | 1,30 | 5,53 | 34,86 | 0,00 | 5,79 | 0,00 | 0,60 | 5,03 | 23,97 | 8,81 | 0,33 | |
| 88[5] | Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной | 200 /10 | 1,43 | 4,15 | 6,44 | 68,79 | 0,00 | 0,01 | 13,60 | 1,81 | 40,30 | 18,40 | 39,30 | 0,60 | |
| 197[1] | Рассольник Петербургский с перловой крупой | 200 | 1,40 | 4,00 | 6,40 | 67,20 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 1,80 | 39,40 | 17,80 | 39,20 | 0,60 | |
| | Среднее значение по группе: | | 1,41 | 4,08 | 6,42 | 68,00 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 1,80 | 39,85 | 18,10 | 39,25 | 0,60 | |
| ТТК 5.51 | Спагетти с мясным соусом | 90 /150 | 19,69 | 19,39 | 22,96 | 345,10 | 0,06 | 0,55 | 0,00 | 1,60 | 17,55 | 29,98 | 125,95 | 1,93 | |
| ТТК 5.12 | Кнели мясные с соусом | 90 /20 | 8,19 | 21,60 | 5,09 | 247,50 | 0,00 | 0,09 | 0,99 | 1,35 | 21,60 | 122,63 | 15,98 | 1,44 | |
| 378 [1] | Каша рисовая рассыпчатая | 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 | |
| | Среднее значение по группе: | | 15,74 | 22,50 | 32,76 | 396,56 | 0,04 | 0,32 | 10,17 | 1,60 | 22,53 | 115,20 | 83,69 | 1,95 | |
| 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 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 | |
| ТТК 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,50 | 15,80 | 78,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,60 | |
| | Итого | | 23,35 | 28,67 | 104,19 | 765,25 | 0,14 | 25,41 | 23,27 | 5,06 | 98,66 | 244,15 | 160,53 | 5,24 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 432[5] | Оладьи с повидлом | 150 /10 | 7,72 | 11,28 | 33,54 | 266,52 | 0,15 | 0,41 | 0,02 | 3,28 | 86,48 | 120,66 | 33,34 | 1,44 | |
| ТТК 7.7 | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200 | 0,16 | 0,16 | 19,88 | 81,60 | 0,02 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 13,94 | 4,40 | 5,14 | 0,94 | |
| | Итого | | 7,88 | 11,44 | 53,42 | 348,12 | 0,17 | 1,31 | 0,02 | 3,36 | 100,42 | 125,06 | 38,48 | 2,38 | |
| | Итого за 4 день | | 49,95 | 59,43 | 227,55 | 1641,96 | 0,58 | 30,35 | 38,40 | 9,29 | 673,06 | 819,72 | 303,88 | 13,59 | |

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223[4] | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 /10 | 7,19 | 5,46 | 13,34 | 131,25 | 0,03 | 0,90 | 0,06 | 3,16 | 114,66 | 138,88 | 15,31 | 0,36 |
| 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 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 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 |
| | 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 |
| | Итого | | 15,55 | 19,20 | 53,77 | 450,12 | 0,19 | 4,70 | 0,14 | 3,26 | 379,56 | 362,28 | 53,91 | 1,61 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 [4] | Салат из капусты белокочанной | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,46 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 1,39 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| ТТК 3.12 | Салат из запеченой свеклы | 60 | 0,84 | 3,60 | 4,98 | 55,68 | 0,00 | 5,70 | 0,00 | 1,64 | 21,00 | 24,54 | 12,54 | 0,78 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,84 | 3,32 | 5,20 | 54,07 | 0,01 | 12,59 | 0,00 | 1,51 | 21,71 | 20,55 | 10,82 | 0,54 |
| ТТК 4.4 | Солянка "Школьная" | 200 | 8,20 | 8,60 | 30,00 | 230,20 | 0,00 | 0,20 | 12,80 | 0,60 | 40,80 | 167,00 | 46,00 | 3,20 |
| 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 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,80 | 7,10 | 21,20 | 167,90 | 0,00 | 0,20 | 10,50 | 1,00 | 34,40 | 91,80 | 42,70 | 2,20 |
| ТТК 5.47 | Шницель куриный | 90 | 11,84 | 14,56 | 3,84 | 193,76 | 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 5.6 | Жаркое по-домашнему из бедра куриного | 90 /150 | 13,60 | 13,40 | 17,00 | 243,00 | 0,00 | 0,20 | 25,60 | 3,40 | 34,60 | 12,80 | 175,20 | 2,20 |
| ТТК 5.27 | Пельмени отварные с маслом сливочным | 240/ 5 | 11,70 | 14,76 | 20,88 | 263,16 | 0,00 | 0,36 | 5,76 | 7,20 | 52,20 | 31,68 | 233,28 | 3,06 |
| | Среднее значение по группе: | | 13,58 | 15,58 | 24,40 | 292,13 | 0,04 | 0,21 | 17,01 | 4,18 | 37,41 | 45,80 | 188,22 | 2,46 |
| | 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 7.3 | Кисель ягодный | 200 | 0,58 | 0,06 | 30,20 | 123,66 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,18 | 15,70 | 16,32 | 3,36 | 0,38 |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ТТК 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,50 | 15,80 | 78,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,60 |
| | Итого | | 26,10 | 26,96 | 125,89 | 850,66 | 0,21 | 29,10 | 27,51 | 9,47 | 156,82 | 304,97 | 292,10 | 8,38 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.4 | Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной | 150/ 10 | 5,43 | 4,25 | 20,24 | 140,91 | 0,08 | 1,28 | 0,04 | 1,44 | 52,80 | 67,43 | 15,95 | 19,31 |
| ТТК 7.8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,10 | 28,02 | 109,48 | 0,00 | 0,02 | 0,68 | 0,50 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 |
| | Итого | | 6,09 | 4,35 | 48,26 | 250,39 | 0,08 | 1,30 | 0,72 | 1,94 | 85,28 | 84,89 | 39,39 | 20,01 |
| | Итого за 5 день | | 47,75 | 50,51 | 227,93 | 1551,17 | 0,48 | 35,10 | 28,37 | 14,67 | 621,67 | 752,14 | 385,40 | 30,00 |

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 60 | 4,20 | 4,50 | 20,94 | 141,06 | 0,02 | 0,05 | 0,06 | 2,52 | 18,42 | 34,26 | 3,84 | 0,42 |
| | Пудинг молочный | 100 | 2,70 | 3,00 | 17,00 | 105,80 | 0,10 | 1,40 | 0,40 | 0,10 | 240,00 | 165,00 | 28,00 | 0,20 |
| ТТК 7.16 | Чай с сахаром | 200 /15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| | Итого | | 15,27 | 18,80 | 76,11 | 534,66 | 0,18 | 2,29 | 0,57 | 48,96 | 366,27 | 286,61 | 49,19 | 1,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.6 | 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 солёный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| | Среднее значение по подгруппе: | | 0,48 | 0,06 | 1,26 | 7,50 | 0,01 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 13,89 | 19,68 | 8,40 | 0,36 |
| 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 солёный | 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 подгруппе: | | 0,66 | 0,09 | 2,19 | 12,21 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,42 | 7,20 | 18,30 | 10,50 | 0,51 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,57 | 0,08 | 1,73 | 9,86 | 0,01 | 8,25 | 0,00 | 0,23 | 10,55 | 18,99 | 9,45 | 0,44 |
| 102 [4] | Суп картофельный с горохом и сухариками | 200 /15 | 4,71 | 4,53 | 14,22 | 116,50 | 0,00 | 0,20 | 5,01 | 2,09 | 36,70 | 30,59 | 75,77 | 1,76 |
| ТТК 4.18 | Суп томатный с фасолью | 200 | 8,20 | 11,00 | 38,40 | 285,40 | 0,00 | 0,04 | 2,60 | 1,20 | 12,80 | 15,20 | 32,80 | 0,40 |
| | Среднее значение по группе: | | 6,45 | 7,77 | 26,31 | 200,95 | 0,00 | 0,12 | 3,80 | 1,64 | 24,75 | 22,90 | 54,28 | 1,08 |
| 265[4] | Шлов из свинины | 90/ 150 | 13,60 | 21,08 | 22,44 | 333,88 | 0,00 | 0,51 | 1,53 | 3,06 | 14,11 | 44,88 | 197,88 | 2,04 |
| ТТК 5.47 | Шницель куриный | 90 | 11,84 | 14,56 | 3,84 | 193,76 | 0,08 | 0,08 | 0,32 | 1,68 | 19,52 | 15,12 | 130,72 | 1,60 |
| 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 |
| | Среднее значение по группе: | | 15,48 | 20,08 | 26,36 | 348,07 | 0,07 | 0,30 | 1,00 | 2,86 | 19,25 | 48,59 | 174,86 | 2,38 |
| ТТК 7.8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,10 | 28,02 | 109,48 | 0,00 | 0,02 | 0,68 | 0,50 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ТТК 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,50 | 15,80 | 78,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,60 |
| | Итого | | 28,06 | 28,72 | 113,02 | 816,65 | 0,18 | 8,68 | 5,48 | 6,13 | 104,62 | 187,43 | 285,03 | 6,49 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 159[4] | Драники картофельные со сметаной/ | 150/ 10 | 4,67 | 12,06 | 29,06 | 265,60 | 0,19 | 6,00 | 33,60 | 3,89 | 36,77 | 129,02 | 42,74 | 1,30 |
| ТТК 7.9 | Компот из фруктов и ягод с/м | 200 | 0,28 | 0,10 | 32,88 | 133,54 | 0,00 | 0,00 | 19,30 | 0,16 | 13,78 | 5,78 | 7,38 | 0,48 |
| | Итого | | 4,95 | 12,16 | 61,94 | 399,14 | 0,19 | 6,00 | 52,90 | 4,05 | 50,55 | 134,80 | 50,12 | 1,78 |
| | Итого за 6 день | | 48,29 | 59,68 | 251,06 | 1750,45 | 0,56 | 16,98 | 58,95 | 59,13 | 521,44 | 608,85 | 384,34 | 9,48 |

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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223[4] | Запеканка из творога с повидлом | 150 / 10 | 9,64 | 7,92 | 22,88 | 201,34 | 0,03 | 0,85 | 0,04 | 3,14 | 82,43 | 115,78 | 12,34 | 0,48 | |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 30 | 2,40 | 0,08 | 15,90 | 81,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | |
| 14[4] | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | |
| 416 [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 | |
| Итого | | | 16,20 | 18,79 | 56,49 | 466,94 | 0,13 | 2,43 | 0,10 | 3,75 | 242,75 | 262,84 | 37,58 | 1,34 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.15 | Салат из капусты белокочанной с огурцом/ | 60 | 0,90 | 3,06 | 4,74 | 50,10 | 0,00 | 19,80 | 0,00 | 2,34 | 26,16 | 21,00 | 11,10 | 0,36 | |
| 21 [4] | Салат из капусты белокочанной | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,46 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 1,39 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 | |
| Среднее значение по подгруппе: | | | 0,87 | 3,05 | 5,08 | 51,28 | 0,01 | 19,64 | 0,00 | 1,86 | 24,29 | 18,78 | 10,10 | 0,33 | |
| ТТК 3.8 | 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 | |
| Среднее значение по группе: | | | 1,12 | 1,89 | 6,84 | 48,89 | 0,00 | 10,36 | 0,00 | 0,96 | 13,05 | 23,19 | 8,95 | 0,26 | |
| ТТК 4.5 | Свекольник | 200 | 1,40 | 5,60 | 12,40 | 105,60 | 0,20 | 8,20 | 0,00 | 1,40 | 28,00 | 39,40 | 16,60 | 1,20 | |
| 101 [4] | Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 1,60 | 2,20 | 9,60 | 64,60 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,00 | 21,40 | 18,20 | 44,80 | 0,80 | |
| Среднее значение по группе: | | | 1,50 | 3,90 | 11,00 | 85,10 | 0,10 | 4,10 | 3,30 | 1,20 | 24,70 | 28,80 | 30,70 | 1,00 | |
| ТТК 5.12 | Кнели мясные с соусом | 90/ 20 | 8,19 | 21,60 | 5,09 | 247,50 | 0,00 | 0,09 | 0,99 | 1,35 | 21,60 | 122,63 | 15,98 | 1,44 | |
| 378 [1] | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,05 | 38,52 | 208,35 | 0,05 | 0,00 | 19,35 | 0,59 | 19,85 | 154,74 | 18,98 | 0,89 | |
| ТТК 5.27 | Пельмени отварные с маслом сливочным | 240 / 5 | 11,70 | 14,76 | 31,68 | 306,36 | 0,00 | 0,36 | 5,76 | 7,20 | 52,20 | 31,68 | 233,28 | 3,06 | |
| Среднее значение по группе: | | | 12,17 | 20,21 | 37,64 | 381,11 | 0,02 | 0,23 | 13,05 | 4,57 | 46,82 | 154,52 | 134,12 | 2,69 | |
| 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 | |
| Фрукты (порц.) | | | 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 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 | |
| ТТК 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,50 | 15,80 | 78,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,60 | |
| Итого | | | 21,26 | 27,06 | 120,26 | 809,60 | 0,31 | 30,58 | 16,35 | 9,41 | 146,11 | 341,41 | 225,90 | 7,69 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10-2020 [2] | Омлет натуральный | 150 | 8,30 | 10,30 | 2,10 | 134,30 | 0,08 | 0,40 | 0,26 | 0,50 | 144,00 | 269,00 | 22,00 | 2,80 | |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,53 | 0,13 | 9,87 | 46,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,20 | |
| Чай с сахаром | | | 200/ 15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| Итого | | | 9,91 | 10,45 | 26,97 | 241,60 | 0,08 | 0,40 | 0,30 | 0,70 | 159,10 | 283,40 | 27,60 | 3,28 | |
| Итого за 7 день | | | 47,37 | 56,30 | 203,72 | 1518,14 | 0,51 | 33,41 | 16,75 | 13,85 | 547,96 | 887,65 | 291,09 | 12,31 | |

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 1.1 | Каша «Дружба» с маслом и с сахаром | 150 /5/5 | 6,13 | 6,63 | 30,71 | 207,08 | 0,10 | 0,21 | 0,02 | 0,77 | 78,19 | 25,19 | 100,13 | 0,44 |
| ТТК 3.34 | Буженина из свинины(порциями)/ | 30 | 5,88 | 9,24 | 0,00 | 106,68 | 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: | | 5,26 | 7,57 | 0,00 | 89,17 | 0,09 | 0,07 | 0,03 | 0,11 | 91,30 | 74,00 | 6,80 | 0,37 |
| | 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 2.1 | Батон пектиновый | 30 | 2,40 | 0,08 | 15,90 | 73,88 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| ТТК 7.16 | Чай с сахаром | 200 /15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| | Итого | | 15,27 | 14,50 | 75,91 | 495,22 | 0,29 | 15,28 | 0,09 | 3,09 | 216,29 | 171,09 | 137,63 | 2,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.25 | Салат из помидоров с сыром | 60 | 2,18 | 6,05 | 2,23 | 72,10 | 0,26 | 0,03 | 11,89 | 1,67 | 104,18 | 13,58 | 67,34 | 0,56 |
| 20 [4] | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,92 | 0,01 | 3,33 | 0,00 | 1,39 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| | Среднее значение по подгруппе: | | 1,35 | 4,56 | 1,90 | 54,01 | 0,14 | 1,68 | 5,94 | 1,53 | 59,07 | 15,26 | 37,70 | 0,46 |
| ТТК 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 подгруппе: | | 0,66 | 0,09 | 2,19 | 12,21 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,42 | 7,20 | 18,30 | 10,50 | 0,51 |
| | Среднее значение по группе: | | 1,00 | 2,33 | 2,04 | 33,11 | 0,08 | 6,84 | 2,97 | 0,98 | 33,14 | 16,78 | 24,10 | 0,49 |
| ТТК 4.11 | Суп лапша по-домашнему | 200 /10 | 2,31 | 2,31 | 14,70 | 88,83 | 0,00 | 0,00 | 6,93 | 1,05 | 24,57 | 29,82 | 56,70 | 1,05 |
| ТТК 4.7 | Суп из овощей с пшеном | 200 /20 | 2,60 | 4,00 | 11,60 | 92,40 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 2,00 | 27,80 | 21,60 | 51,60 | 0,80 |
| | Среднее значение по группе: | | 2,46 | 3,16 | 13,15 | 90,62 | 0,00 | 0,00 | 12,67 | 1,53 | 26,19 | 25,71 | 54,15 | 0,93 |
| ТТК 5.46 | Чахохбили из курицы | 90/ 30 | 14,40 | 13,60 | 4,08 | 196,32 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 1,92 | 47,04 | 26,56 | 137,60 | 1,76 |
| ТТК 5.22 | Мясо тушеное | 90 | 20,00 | 13,60 | 2,64 | 179,20 | 0,00 | 0,16 | 10,40 | 2,16 | 28,80 | 121,92 | 244,00 | 2,16 |
| | Среднее значение по группе: | | 17,20 | 13,60 | 3,36 | 187,76 | 0,00 | 0,08 | 6,00 | 2,04 | 37,92 | 74,24 | 190,80 | 1,96 |
| 310 [1] | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/ 5 | 3,78 | 9,77 | 32,62 | 233,56 | 0,03 | 0,00 | 20,03 | 0,34 | 7,97 | 82,72 | 26,30 | 0,56 |
| ТТК 6.6 | Картофель, тушеный с овощами | 150 | 3,96 | 6,57 | 29,48 | 192,86 | 0,18 | 25,97 | 0,00 | 2,64 | 35,46 | 109,98 | 43,86 | 1,67 |
| | Среднее значение по подгруппе: | | 3,87 | 8,17 | 31,05 | 213,21 | 0,11 | 12,98 | 10,01 | 1,49 | 21,71 | 96,35 | 35,08 | 1,11 |
| 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 |
| | Среднее значение по группе: | | 3,74 | 6,10 | 31,26 | 194,83 | 0,07 | 6,49 | 14,68 | 0,87 | 13,81 | 87,08 | 30,27 | 0,82 |
| 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 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ТТК 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,50 | 15,80 | 78,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,60 |
| | Итого | | 29,57 | 25,98 | 109,29 | 772,16 | 0,25 | 32,71 | 36,32 | 6,47 | 142,31 | 290,69 | 328,10 | 6,56 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.32 | Сэндвич Школьный | 100 | 10,88 | 10,86 | 14,38 | 198,78 | 0,07 | 3,00 | 82,50 | 0,81 | 236,94 | 192,10 | 21,05 | 1,20 |
| ТТК 7.8 | 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 |
| | Итого | | 11,54 | 10,96 | 42,40 | 314,40 | 0,07 | 3,02 | 83,18 | 1,31 | 269,42 | 209,56 | 44,49 | 1,90 |
| | Итого за 8 день | | 56,39 | 51,43 | 227,61 | 1581,78 | 0,61 | 51,01 | 119,58 | 10,88 | 628,03 | 671,34 | 510,22 | 10,81 |

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.24 | Омлет паровой с мясом/ | 150/ 5 | 11,17 | 12,40 | 2,01 | 164,32 | 0,68 | 0,05 | 3,36 | 6,21 | 67,94 | 13,40 | 115,37 | 1,53 |
| ТТК 3.6 | 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 3.3 | Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,02 | 1,80 | 3,60 | 34,68 | 0,00 | 3,72 | 0,00 | 1,32 | 21,84 | 21,84 | 7,98 | 0,42 |
| | Среднее значение по подгруппе: | | 0,75 | 0,93 | 2,55 | 21,57 | 0,00 | 4,86 | 0,00 | 0,66 | 17,91 | 23,40 | 8,19 | 0,39 |
| | Вареники с картофелем п/ф со сливочным маслом | 150/ 10 | 5,72 | 6,99 | 21,11 | 170,17 | 0,06 | 1,12 | 0,05 | 1,33 | 40,40 | 56,70 | 13,60 | 0,57 |
| | Среднее значение по группе: | | 5,88 | 6,77 | 8,56 | 118,69 | 0,25 | 2,01 | 1,14 | 2,73 | 42,08 | 31,17 | 45,72 | 0,83 |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ТТК 2.3 | Блинички с начинкой из п/ф | 60 | 3,30 | 3,18 | 18,00 | 113,82 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 4,20 | 37,80 | 15,00 | 0,84 |
| | 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 |
| 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 |
| | Итого | | 17,42 | 16,57 | 65,96 | 486,05 | 0,42 | 7,45 | 1,14 | 4,07 | 306,48 | 272,87 | 95,32 | 2,53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.12 | Салат из запеченой свеклы | 60 | 0,84 | 3,60 | 4,98 | 55,68 | 0,00 | 5,70 | 0,00 | 1,64 | 21,00 | 24,54 | 12,54 | 0,78 |
| 13[5] | Салат из свежих огурцов/ | 60 | 0,42 | 3,60 | 2,76 | 45,12 | 0,00 | 57,00 | 0,00 | 1,62 | 13,08 | 24,00 | 7,98 | 0,30 |
| 20[5] | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,07 | 2,88 | 41,18 | 0,01 | 3,33 | 0,00 | 1,39 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| | Среднее по подгруппе: | | 0,47 | 3,33 | 2,82 | 43,15 | 0,01 | 30,17 | 0,00 | 1,50 | 13,52 | 20,47 | 8,02 | 0,33 |
| | Среднее по группе: | | 0,65 | 3,47 | 3,90 | 49,41 | 0,00 | 17,93 | 0,00 | 1,57 | 17,26 | 22,51 | 10,28 | 0,56 |
| 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 4.10 | Суп картофельный с пельменями | 200/ 20 | 7,26 | 9,68 | 12,54 | 166,32 | 0,00 | 2,20 | 22,44 | 3,96 | 66,44 | 63,14 | 193,82 | 2,86 |
| | Среднее по группе: | | 4,62 | 6,05 | 13,09 | 125,29 | 0,00 | 1,10 | 16,06 | 2,53 | 46,31 | 44,66 | 128,70 | 1,98 |
| ТТК 5.17 | Котлеты «Нежные» | 90 | 8,28 | 12,96 | 4,86 | 169,20 | 0,09 | 0,09 | 0,99 | 1,35 | 21,60 | 15,93 | 122,40 | 1,44 |
| ТТК 5.38 | Тефтели мясные с рисом, с соусом | 90 /30 | 12,24 | 16,80 | 9,60 | 238,56 | 0,00 | 0,12 | 1,08 | 1,92 | 44,64 | 24,60 | 121,20 | 1,32 |
| | Среднее значение по группе: | | 10,26 | 14,88 | 7,23 | 203,88 | 0,05 | 0,11 | 1,04 | 1,64 | 33,12 | 20,27 | 121,80 | 1,38 |
| ТТК 6.7 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 24,95 | 162,50 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | 0,98 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 378 [1] | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,05 | 15,15 | 114,87 | 0,05 | 0,00 | 19,35 | 0,59 | 19,85 | 154,74 | 18,98 | 0,89 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,99 | 4,28 | 20,05 | 138,68 | 0,05 | 0,00 | 9,75 | 0,78 | 12,35 | 95,96 | 20,05 | 1,00 |
| 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 |
| | 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 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ТТК 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,50 | 15,80 | 78,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,60 |
| | Итого | | 27,48 | 29,68 | 117,19 | 845,79 | 0,26 | 34,16 | 27,53 | 9,62 | 189,12 | 331,35 | 351,27 | 8,41 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.20 | Оладьи со сметаным соусом | 150 /10 | 7,18 | 7,47 | 34,89 | 235,51 | 0,17 | 0,00 | 0,02 | 2,65 | 26,21 | 36,39 | 138,17 | 1,43 |
| ТТК 7.3 | Кисель ягодный | 200 | 0,58 | 0,06 | 30,20 | 123,66 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,18 | 15,70 | 16,32 | 3,36 | 0,38 |
| | Итого | | 7,76 | 7,53 | 65,09 | 359,17 | 0,17 | 1,10 | 0,02 | 2,83 | 41,91 | 52,71 | 141,53 | 1,81 |
| | Итого за 9 день | | 52,66 | 53,78 | 248,23 | 1691,01 | 0,85 | 42,71 | 28,69 | 16,51 | 537,52 | 656,93 | 588,12 | 12,76 |

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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 182[4] | Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным | 150 /5 | 6,14 | 8,18 | 26,78 | 205,34 | 0,05 | 4,96 | 0,31 | 1,55 | 134,28 | 146,01 | 31,12 | 0,47 |
| 14[4] | Масло шоколадное (порциями) | 10 | 0,25 | 5,30 | 1,89 | 56,26 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 14[4] | Батон пектиновый | 30 | 2,40 | 0,08 | 15,90 | 73,88 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| | 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 |
| | Чай с сахаром | 200/ 15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| | Итого | | 10,27 | 13,78 | 73,87 | 460,58 | 0,14 | 19,96 | 0,39 | 3,86 | 183,48 | 220,91 | 61,82 | 2,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.20 | Салат из красной консервированной фасоли | 60 | 3,86 | 3,35 | 22,71 | 136,48 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 2,06 | 50,59 | 46,33 | 178,65 | 2,34 |
| 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 подгруппе: | | 0,66 | 0,09 | 2,19 | 12,21 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,42 | 7,20 | 18,30 | 10,50 | 0,51 |
| | Среднее значение по группе: | | 2,26 | 1,72 | 12,45 | 74,35 | 0,01 | 6,11 | 0,00 | 1,24 | 28,90 | 32,32 | 94,58 | 1,43 |
| 88[5] | Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной | 200 /10 | 0,68 | 1,98 | 3,06 | 32,76 | 0,00 | 0,00 | 6,48 | 0,86 | 19,19 | 8,76 | 18,71 | 0,29 |
| 197[1] | Рассольник Петербургский с перловой крупой | 200 | 4,00 | 7,00 | 13,20 | 131,80 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 2,00 | 21,20 | 20,80 | 57,60 | 0,80 |
| | Среднее значение по группе: | | 2,34 | 4,49 | 8,13 | 82,28 | 0,00 | 0,00 | 6,24 | 1,43 | 20,20 | 14,78 | 38,16 | 0,54 |
| ТТК 5.41 | Фиш -кейк(минтай) | 90 | 14,31 | 8,64 | 10,80 | 178,20 | 0,18 | 0,09 | 0,63 | 2,88 | 107,28 | 41,13 | 201,33 | 1,08 |
| ТТК 5.35 | Рыба тушеная с овощами (минтай) | 90/ 30 | 12,24 | 7,44 | 2,76 | 126,96 | 0,00 | 0,12 | 1,32 | 2,28 | 57,60 | 68,52 | 269,88 | 1,20 |
| | Среднее значение по группе: | | 13,28 | 8,04 | 6,78 | 152,58 | 0,09 | 0,11 | 0,98 | 2,58 | 82,44 | 54,83 | 235,61 | 1,14 |
| 339 [5] | Шпоре 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 6.4 | Картофель по-деревенски | 150 | 2,69 | 17,00 | 20,34 | 231,62 | 0,15 | 34,88 | 0,00 | 6,72 | 36,60 | 78,93 | 34,37 | 1,29 |
| | Среднее значение по группе: | | 2,87 | 10,90 | 18,12 | 175,33 | 0,14 | 26,52 | 0,02 | 3,45 | 36,79 | 82,76 | 31,06 | 1,15 |
| 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 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ТТК 2.19 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,50 | 15,80 | 78,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,60 |
| | Итого | | 25,93 | 25,95 | 104,96 | 750,37 | 0,34 | 52,03 | 7,23 | 9,76 | 199,58 | 271,56 | 428,17 | 6,62 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.3 | Блинчики с начинкой из п/ф | 120 | 6,60 | 6,36 | 36,00 | 227,64 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 2,04 | 8,40 | 75,60 | 30,00 | 1,68 |
| ТТК 7.7 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 19,88 | 81,60 | 0,02 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 13,94 | 4,40 | 5,14 | 0,94 |
| | Итого | | 6,76 | 6,52 | 55,88 | 309,24 | 0,18 | 0,90 | 0,00 | 2,12 | 22,34 | 80,00 | 35,14 | 2,62 |
| | Итого за 10 день | | 42,96 | 46,25 | 234,72 | 1520,19 | 0,66 | 72,89 | 7,62 | 15,74 | 405,40 | 572,47 | 525,14 | 11,26 |

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 | 51,89 | 54,74 | 256,24 | 1719,35 | 0,43 | 39,47 | 15,00 | 9,84 | 684,16 | 879,51 | 319,77 | 11,70 |
| 2 | 49,11 | 56,92 | 196,63 | 1517,33 | 0,66 | 70,01 | 51,28 | 17,84 | 348,48 | 607,83 | 412,15 | 14,49 |
| 3 | 52,17 | 50,86 | 238,80 | 1615,47 | 0,53 | 28,10 | 115,14 | 12,51 | 664,30 | 769,84 | 518,87 | 14,01 |
| 4 | 49,95 | 59,43 | 227,55 | 1641,96 | 0,58 | 30,35 | 38,40 | 9,29 | 673,06 | 819,72 | 303,88 | 13,59 |
| 5 | 47,75 | 50,51 | 227,93 | 1551,17 | 0,48 | 35,10 | 28,37 | 14,67 | 621,67 | 752,14 | 385,40 | 30,00 |
| 6 | 48,29 | 59,68 | 251,06 | 1750,45 | 0,56 | 16,98 | 58,95 | 59,13 | 521,44 | 608,85 | 384,34 | 9,48 |
| 7 | 47,37 | 56,30 | 203,72 | 1518,14 | 0,51 | 33,41 | 16,75 | 13,85 | 547,96 | 887,65 | 291,09 | 12,31 |
| 8 | 56,39 | 51,43 | 227,61 | 1581,78 | 0,61 | 51,01 | 119,58 | 10,88 | 628,03 | 671,34 | 510,22 | 10,81 |
| 9 | 52,66 | 53,78 | 248,23 | 1691,01 | 0,85 | 42,71 | 28,69 | 16,51 | 537,52 | 656,93 | 588,12 | 12,76 |
| 10 | 42,96 | 46,25 | 234,72 | 1520,19 | 0,66 | 72,89 | 7,62 | 15,74 | 405,40 | 572,47 | 525,14 | 11,26 |
| Всего за 10 дней | 498,54 | 539,90 | 2312,48 | 16106,85 | 5,87 | 420,02 | 479,77 | 180,26 | 5632,01 | 7226,27 | 4238,96 | 140,40 |

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

| №п/п | Наименование продуктов | Среднесуточные нормы | Среднесуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник) | Норма за 10 дней | Получено фактически | % | Недостаток, г | % | Избыток, г | % |
|------|---|----------------------|---|------------------|---------------------|-----|---------------|----|------------|---|
| 1 | Хлеб | 150 | 90 | 900 | 860 | 96 | 40 | 4 | - | - |
| 2 | Мука пшеничная | 15 | 9 | 90 | 90 | 100 | - | - | - | - |
| 3 | Крупы, бобовые | 45 | 27 | 270 | 270 | 100 | - | - | - | - |
| 4 | Макаронные изделия | 15 | 9 | 90 | 90 | 100 | - | - | - | - |
| 5 | Картофель | 187 | 112 | 1120 | 1120 | 100 | - | - | - | - |
| 6 | Овощи свежие, зелень | 280 | 168 | 1680 | 1680 | 100 | - | - | - | - |
| 7 | Фрукты (плоды) свежие | 185 | 111 | 1110 | 1200 | 108 | - | - | 90 | 8 |
| 8 | Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель | 15 | 9 | 90 | 90 | 100 | - | - | - | - |
| 9 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные | 200 | 120 | 1200 | 1200 | 100 | - | - | - | - |
| 10 | Мясо жилованное 1 кат. (нетто) | 70 | 42 | 420 | 420 | 100 | - | - | - | - |
| 11 | Цыплята 1 кат. (нетто) | 35 | 21 | 210 | 210 | 100 | - | - | - | - |
| 12 | Рыба-филе (нетто) | 58 | 35 | 350 | 280 | 80 | 70 | 20 | - | - |
| 13 | Молоко | 300 | 180 | 1800 | 1600 | 89 | 200 | 11 | - | - |
| 14 | Творог 9% | 50 | 30 | 300 | 300 | 100 | - | - | - | - |
| 15 | Сыр | 10 | 6 | 60 | 64 | 107 | - | - | 4 | 7 |
| 16 | Сметана 15% | 10 | 6 | 60 | 60 | 100 | - | - | - | - |
| 17 | Масло сливочное | 30 | 18 | 180 | 180 | 100 | - | - | - | - |
| 18 | Масло растительное | 15 | 9 | 90 | 90 | 100 | - | - | - | - |
| 19 | Яйцо | 1 шт. (40) | 27 | 240 | 240 | 100 | - | - | - | - |
| 20 | Сахар | 30 | 18 | 180 | 180 | 100 | - | - | - | - |
| 21 | Кондитерские изделия | 10 | 6 | 60 | 40 | 67 | 20 | 33 | - | - |
| 22 | Чай | 1 | 0,6 | 6 | 6 | 100 | - | - | - | - |
| 23 | Дрожжи хлебопекарные | 0,2 | 0,12 | 1,2 | 1,2 | 100 | - | - | - | - |
| 24 | Соль | 3 | 1,8 | 18 | 18 | 100 | - | - | - | - |

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.