

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГАПОУ

"Дмитриевский аграрный колледж"

Н.М. Овчинникова

2023



Генеральный директор ООО «Фабрика Социального
питания»

Фабрика
социального
питания»
Д.С. Семикопенко

2023



Примерное десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений

Яковлевского городского округа

для возраста обучающихся с 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	Завтрак		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	60,46	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 (порос.)	150	1,40	0,20	14,30	70,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90	
	Итого	18,53	17,82	86,89	587,92	0,23	16,54	0,51	5,03	425,52	353,11	68,19	2,55		
ТТК 3.6	Огурцы 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	Огурцы 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 полу группе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36	
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	
260 [4]	Гуляши	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 первая рассыпчатая	150	4,46	4,05	31,65	180,87	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	- 18,98	0,89	
ТТК 7.9	Компот из фруктов 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	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого	18,62	26,51	119,29	791,91	0,15	24,10	26,85	3,48	95,30	302,70	188,86	5,71		
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8,30	10,30	2,10	134,30	0,04	0,20	0,13	0,25	72,00	134,50	11,00	1,40	
349 [4]	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	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
	Итого	11,26	10,60	44,92	313,98	0,04	0,22	0,81	1,05	110,48	171,46	38,64	2,40		
	Итого за 1 день	48,41	54,93	251,10	1693,81	0,42	40,86	28,17	9,55	631,30	827,27	295,69	10,66		

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)		Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
		Масса порции, г	Б	Ж	У	B ₁	C	A	E	Ca	P	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	Огурцы 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:														
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
Слоеное булочное изделие пром. производства														
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	100	4,00	4,70	27,80	169,50	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
Итого														
24 5	Салат из свежих помидоров и огурцов/	60	0,54	3,60	2,16	42,42	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 группе:														
82 4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 10	1,47	4,09	8,78	77,77	0,00	0,01	9,60	2,01	40,70	21,60	43,70	1,00
ТТК 5.15	Котлеты Куриные	90	6,80	12,32	7,76	169,12	0,00	0,08	0,00	2,72	14,72	12,08	10,208	1,12
378 5 1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,51	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65
ТТК 7.7	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														
22,507	24,89	107,67	744,30	0,36	7,95	9,62	6,61	111,05	341,58	318,70	9,46			
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 7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	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 за 2 день														
		48,16	52,72	215,17	1549,50	0,69	24,58	44,58	16,10	261,24	593,59	397,04	14,42	

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Масса порции, г	B	Ж	Y		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182 4	Каша жилка 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/	120	5,50	5,30	30,00	189,70	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	25,00	1,40
ТТК 2,20	Оладьи п/ф со сгущенным молоком	100/10	8,06	7,65	28,37	214,60	0,16	0,10	0,02	2,41	53,42	55,05	128,80	1,32
Среднее значение по группе:														
Масло шоколадное (порциими)		10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	0,02
Батон пекинский		30	1,60	0,05	10,60	54,00	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		14,85	20,03	83,46	577,99	0,23	5,81	0,40	3,71	185,59	235,43	116,02	2,63	
Обед														
32 5	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77
102 4	Суп картофельный с горохом и сухариками	200/15	4,73	4,52	14,19	127,50	0,00	0,22	4,95	2,15	36,77	30,53	75,68	1,72
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
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	15,50	15,45	231,62	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29
Среднее значение по группе:														
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 (порции)		150	0,60	0,60	14,70	66,60	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		28,82	29,20	110,22	833,84	0,25	31,80	21,98	11,00	302,41	358,23	453,40	10,74	
Полдник														
ТТК 3,32	Сэндвич Школьный (с соленым отваром)	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	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 за 3 день		11,46	10,92	44,58	322,44	0,07	4,10	82,50	0,99	252,64	208,42	24,41	1,58	
		55,13	60,15	238,26	1734,28	0,56	41,71	104,88	15,69	740,64	802,08	593,83	14,94	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Масса порции, г	Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	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 пекинский	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 (порционный)	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 (горяч.)		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														
11К 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
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
ТТК 5.51	Спагетти с мясным соусом	90/ 150	17,94	17,45	24,35	326,21	0,07	0,70	0,00	2,10	22,65	39,56	162,78	2,52
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		25,92	23,13	98,87	701,04	0,17	21,09	13,60	5,03	96,01	172,44	238,66	5,67
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 (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		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		52,52	53,89	222,23	1577,74	0,60	26,03	28,73	9,25	670,41	748,00	382,02	14,02

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ ред.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Масса порции, г	Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223[4]	Запеканка из творога со стушенным 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 (порцион.)	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
ТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,05	1,20	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
ТК 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	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
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
ТК 4.4	Соусник "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
ТК 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
ТК 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:		13,57	16,67	28,10	316,69	0,06	0,22	12,72	4,57	38,82	62,30	194,73	2,59
	Фрукты (порн.)	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
ТК 7.3	Кистель 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
ТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
	Итого		29,50	29,28	138,61	935,91	0,23	35,99	25,52	9,33	165,34	392,69	30,18	9,28
	Пополнение													
ТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со смесью	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
ТК 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		51,14	52,83	240,64	1636,42	0,50	41,99	26,37	14,53	630,18	839,85	393,49	30,90

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Масса порции, г	Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
	Конф. 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
	Пулинг 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	0,04	0,00	11,10	1,10	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	Отварец свежий/ Отварец солёный	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	Среднее значение по группе: Суп картофельный с горохом и сухариками	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36
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
265 4	Плов из свинины	90/150	13,60	19,38	22,44	318,58	0,00	0,51	1,53	3,06	14,11	44,88	197,88	2,04
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	24,35	24,77	96,54	700,36	0,11	5,23	7,22	6,58	114,78	192,11	328,49	6,76	
						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 день	44,57	55,73	234,58	1634,16	0,48	13,52	60,68	59,58	531,60	613,53	427,79	9,75	

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Масса порции, г	Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	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 пектиловый	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
141 [4]	Масло сливочное (порциями)	20	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														
ГТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с отваром /	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 погружение:														
ТТК 4.3	Свекольник	60	0,87	3,05	5,08	51,28	0,01	19,64	0,00	1,86	24,29	18,78	10,10	0,33
ГТК 5.18	Котлеты особые	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
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	90	11,52	9,90	10,44	127,53	0,02	0,04	0,72	0,00	15,12	17,10	100,62	1,26
ТТК 7.7	Компот из свеклы плодов (блок)	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
Фрукты (порции)		200	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94	
ГТК 2.18	Хлеб пшеничный	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
ГТК 2.19	Хлеб ржано-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
	Итого	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
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
ГТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ГТК 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	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 День	50,82	52,90	214,67	1495,81	0,66	46,60	20,47	10,97	550,05	911,16	263,62	12,04	

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Масса порции, г	Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом и 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(порции 1)	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:														
Фрукты (пор.)		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 пекинский	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 5	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 группе:														
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 5.23	Наггетсы куриные	80	13,44	11,36	3,84	171,36	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72	1,60
310 1	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,64	7,65	31,54	209,51	0,03	0,00	19,37	0,31	7,11	79,31	25,46	0,54
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 группе:														
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		26,08	26,14	110,42	781,22	0,42	34,04	22,88	6,79	155,71	241,72	288,56	6,58	
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым огурцом)	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	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
Итого		11,54	10,90	42,40	308,26	0,07	3,02	83,18	1,31	269,42	209,56	44,49	1,90	
Итого за 8 дней		52,89	51,59	228,74	1584,70	0,78	52,34	106,14	11,20	641,42	622,37	470,68	10,83	

День: девятый

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Ниже приведены количества питательных веществ, витаминов и минеральных веществ, необходимых для приготовления блюд.															
		Питательные вещества, (г)			Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)									
Масса порции, г	Б	Ж	У	(кал)	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
ТТК 5,24	Омлет паровой с мясом	150	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	Огурцы свежий/	60	0,84	0,11	2,63	14,81	0,00	10,50	0,00	0,00	24,47	43,68	14,70	0,63			
ГТК 3,3	Икра овощная (карбонатовая)/	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 полулучше:					0,93	0,95	3,11	24,74	0,00	7,11	0,00	0,66	23,15	32,76	11,34	0,53
ГТК 2,4	Вареники с картофелем п/ф со сливочным маслом	150/10	5,72	6,99	21,11	170,23	0,06	1,12	0,05	1,33	40,40	56,70	13,60	0,57			
	Среднее значение по группе:					5,94	6,78	8,74	119,76	0,25	2,16	1,14	2,73	43,83	34,29	46,77	0,88
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			
ГТК 2,3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	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	118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
ГТК 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	0,35			
	Итого		17,48	16,58	66,14	483,72	0,42	8,20	1,14	4,07	308,23	275,99	96,37	2,58			
ТТК 3,12	Салат из запеченої 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			
ТТК 4,9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	1,98	2,42	13,64	84,26	0,00	0,00	9,68	1,10	26,18	26,18	63,58	1,10			
ТТК 5,17	Котлеты «Нежные»	90	8,28	12,96	4,86	141,30	0,18	0,27	0,02	2,07	14,13	108,63	15,84	1,26			
ГТК 6,7	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	24,95	156,50	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11			
	Фрукты (пори)	150	1,40	0,20	14,30	70,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90			
ГТК 7,8	Компот из сухих фруктов	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			
ГТК 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		23,58	24,50	121,35	766,02	0,40	20,99	10,53	8,88	146,25	344,48	183,52	7,75			
Итоги																	
ТТК 2,20	Оладьи со сметанным 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			
ГТК 7,3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,52	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		48,82	48,61	252,58	1608,91	0,99	30,29	11,69	15,78	496,39	673,18	421,42	12,14			

День: Десятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Масса порции, г	Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182[4]	Каша жилка 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 2,1	Батон пектиновый	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
14[4]	Масло шоколадное (порции)	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
Фрукты (порции)		150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТТК 7,16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
	Итого	11,07	13,80	79,17	485,20	0,19	21,56	0,39	3,35	192,98	253,41	68,32	2,67	
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
88[5]	Ши 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
ТТК 5,41	Фини -кейкингтай	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
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
ТТК 7,9	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	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20
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	27,84	21,74	115,33	768,35	0,42	37,77	14,26	7,98	266,41	279,34	475,81	7,39	
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 (блок)	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	45,67	42,07	250,38	1562,80	0,78	60,23	14,65	13,45	481,72	612,75	579,27	12,67	

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)	Минеральные вещества, (мг)									
			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	48,41	54,93	251,10	1693,81	0,42	40,86	28,17	9,55	631,30	827,27	295,69	10,66
2	48,16	52,72	215,17	1549,50	0,69	24,58	44,58	16,10	261,24	593,59	397,04	14,42
3	54,95	60,04	245,08	1759,77	0,57	41,66	104,87	15,68	718,83	818,66	546,93	15,26
4	52,52	53,89	222,23	1577,74	0,60	26,03	28,73	9,25	670,41	748,00	382,02	14,02
5	51,14	52,83	240,64	1636,42	0,50	41,99	26,37	14,53	630,18	839,85	393,49	30,90
6	44,57	55,73	234,58	1634,16	0,48	13,52	60,68	59,58	531,60	613,53	427,79	9,75
7	50,82	52,90	214,67	1495,81	0,66	46,60	20,47	10,97	550,65	911,16	263,62	12,04
8	52,89	51,59	228,74	1584,70	0,78	52,34	106,14	11,20	641,42	622,37	470,68	10,83
9	48,82	48,61	252,58	1608,91	0,99	30,29	11,69	15,78	496,39	673,18	421,42	12,14
10	45,67	42,07	250,38	1562,80	0,78	60,23	14,65	13,45	481,72	612,75	579,27	12,67
Всего за 10 дней	497,95	525,30	2355,16	16103,61	6,48	378,09	446,36	176,09	5613,75	7260,36	4177,95	142,69

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№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	850	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 плодово-ягодные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо животное 1 кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Пиццата 1 кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
12	Рыбба-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	Яйца	1 шт. (40)	27	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	30	18	180	180	100	-	-	-	-
21	Компотерские 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 рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Злобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Пол ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Пол ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 .-640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Пол ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи прнт, 2002. – 236 с.

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.