

11

СОГЛАСОВАНО:

Директор

А.И. Сидорова
"01 апреля" 2024



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

Д.С. Семикопенко

2024



**Примерное десятидневное меню
для общеобразовательных учреждений
г. Белгорода, Белгородского района,
Шебекинского ГО, Яковлевского ГО
Старооскольского ГО, Губкинского ГО.
для возраста обучающихся 7-11 лет**

2024

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
54-Зг-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	150	7,95	8,70	28,65	223,62	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75	
	Конд. изд. пром. Пр-ва	60	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71	
	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88	
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /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	527	14,47	15,11	71,41	476,34	0,1834	3,305	8,849	1,5314	178,08	220,33	42,782	2,703	
Обед															
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*/	60	2,45	4,29	10,91	92,40	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	
	Среднее по группе:	60	1,55	2,21	6,59	52,62	0,02	7,61	0,00	1,24	29,50	30,97	95,33	1,44	
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне	200	1,80	2,80	10,40	74,20	0,00	0,20	4,20	17,80	27,20	51,60	1,00	1,80	
ТТК 5.44	Цыпленок (бедро н/к) запеченные	100	14,30	18,53	0,09	224,33	0,01	0,05	0,01	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50	
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	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 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	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	
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	
	Итого	780	26,44	28,36	108,03	793,46	0,16	27,16	23,56	23,15	117,77	267,65	323,56	7,63	
Полдник															
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20	
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого	360	11,06	11,02	34,28	280,54	0,07	3,02	83,40	0,89	251,12	197,24	25,45	2,16	
	Итого за 1 день	1667	51,97	54,49	213,72	1550,34	0,41	33,48	115,81	25,58	546,97	685,22	391,79	12,50	

*В осенне-зимний период

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	12,37	9,90	3,04	151,00	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 3.3	Икра овощная кабачковая*	30	0,51	0,90	1,80	17,34	0,00	1,86	0,00	0,66	10,92	10,92	3,99	0,21
	Среднее по группе:	30	0,38	0,47	1,28	10,79	0,00	2,43	0,00	0,33	8,96	11,70	4,10	0,20
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	60	3,60	7,20	29,40	198,00	0,08	0,00	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	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
	Итого	560	19,36	17,92	72,88	531,69	0,22	17,57	1,43	5,99	105,75	145,03	60,37	4,17
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
ТТК 4.4	Рассольник петербургский с перловой крупой и сметаной	200/10	1,86	5,50	13,56	112,80	0,00	0,04	16,00	2,32	21,24	26,90	58,50	0,82
ТТК 5.16	Котлеты мясные	90	10,68	5,75	7,52	124,47	0,04	0,05	0,86	0,95	21,58	14,28	91,84	1,27
ТТК 6.12	Рагу из овощей	150	4,65	11,10	22,88	209,96	0,12	80,99	0,00	4,38	156,89	126,33	71,39	2,15
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
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	780	25,07	28,91	98,71	756,81	0,27	86,03	17,79	10,04	328,67	318,11	262,96	7,86
Полдник														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	100/30	7,38	12,32	35,12	282,03	0,16	0,09	0,06	2,54	47,83	35,52	143,39	1,38
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
	Итого	330	7,66	12,42	64,00	399,57	0,16	19,39	0,06	2,70	61,49	42,90	149,17	1,85
	Итого за 2 день	1670	52,09	59,25	235,59	1688,06	0,65	122,98	19,28	18,73	495,90	506,04	472,50	13,88

*В зимний период

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															
ТТК 1.3	Каша "Боярская" с маслом сливочным	200/5	8,86	11,34	44,49	315,29	0,16	6,56	0,04	2,93	196,19	273,22	52,93	2,64	
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	
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 [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	
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	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	502	21,12	21,39	75,87	580,35	0,26	10,74	0,12	3,08	419,79	493,42	74,93	4,95	
Обед															
ТТК 3.38	Салат картофельный с морковью и кукурузой*/	60	0,89	4,05	5,34	61,39	0,00	0,07	1,35	2,01	14,34	23,12	56,86	0,75	
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	
	Среднее по группе:	60	0,78	3,86	4,08	54,42	0,00	6,03	0,68	1,94	12,42	21,40	33,74	0,62	
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	200/10	1,66	8,21	12,52	130,96	0,01	0,27	26,92	1,95	26,80	27,49	39,33	1,18	
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	90	5,67	7,38	4,32	106,38	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,46	4,05	38,52	208,35	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65	
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69	
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	
	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	
	Итого	930	19,52	24,49	132,36	828,64	0,52	22,07	27,97	9,47	156,53	423,17	420,07	11,74	
Полдник															
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90	
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36	
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	325	6,34	3,18	71,16	338,81	0,12	3,98	0,02	1,26	45,60	96,10	44,05	1,64	
	Итого за 3 день	1757	46,98	49,07	279,38	1747,79	0,89	36,79	28,10	13,81	621,92	1012,69	539,05	18,33	

*В осенне-зимний период

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														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	100/10	11,47	12,32	25,41	258,50	0,07	1,33	0,06	0,34	179,32	236,56	26,03	0,84
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
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
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Молоко пак.	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	550	19,83	26,07	65,84	577,38	0,21	5,17	0,14	0,44	444,22	461,36	63,23	2,09
Обед														
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком*/	60	0,52	3,07	1,57	35,89	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37
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
	Среднее по группе:	60	0,50	1,56	1,53	22,17	0,01	4,67	0,00	0,69	13,97	20,95	8,23	0,36
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	200	5,78	4,74	8,84	101,30	0,20	12,80	0,00	0,60	40,80	167,00	46,00	3,20
ТТК 5.19	Котлеты рыбные из минтая	90	13,14	7,47	8,19	152,55	0,00	0,09	0,54	2,97	37,35	39,87	173,34	0,90
339 [5]	Шюре 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	0,30	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	770	27,66	19,37	93,94	660,90	0,44	55,02	0,57	5,50	160,36	401,30	284,10	7,84
Полдник														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	7,20	8,64	34,08	242,88	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
	Итого	320	7,34	8,66	59,02	341,76	0,17	2,18	0,00	4,84	15,30	78,86	31,82	1,84
	Итого за 4 день	1640	54,83	54,10	218,80	1580,04	0,81	62,37	0,71	10,78	619,88	941,51	379,15	11,76

*В осенне-зимний период

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															
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	100/5	11,10	10,58	2,14	148,09	7,14	0,05	3,53	6,52	71,34	14,07	121,14	1,61	
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18	
ТТК 3.40	Горошек зеленый консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	
	Среднее значение по группе:	30	0,59	0,05	1,35	8,12	0,02	3,00	0,00	0,03	6,50	15,54	5,25	0,20	
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	
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	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	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	
	Итого	525	19,64	21,69	51,40	479,30	7,34	20,83	3,59	8,35	273,85	247,17	179,53	3,95	
Обед															
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	
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	
	Среднее значение по группе:	60	0,60	1,83	2,13	27,39	0,00	6,96	0,00	0,30	8,70	20,67	9,30	0,45	
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками на бульоне	200/15	6,26	4,43	24,60	173,65	0,02	0,20	4,61	2,20	37,50	40,40	72,50	1,89	
ТТК 5.6	Паста с мясным соусом	90/150	14,67	18,90	31,35	353,70	0,36	1,64	0,00	2,68	23,52	181,08	68,25	2,94	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	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	
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	785	27,01	25,92	118,88	826,71	0,48	9,90	4,61	6,25	103,02	337,97	176,41	7,56	
Полдник															
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	100 /30	7,38	12,32	35,12	282,03	0,16	0,09	0,06	2,54	47,83	35,52	143,39	1,38	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого	330	7,54	12,48	55,00	363,63	0,16	0,11	0,96	2,62	62,01	40,66	147,79	2,34	
	Итого за 5 день	1640	54,19	60,09	225,28	1669,64	7,98	30,84	9,16	17,22	438,88	625,80	503,73	13,85	

*В осенне-зимний период

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														
183 [4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150/5	9,94	12,42	37,67	302,14	0,22	0,34	0,31	99,87	149,20	219,84	399,88	6,98
	Конд. изд. пром пр-ва	60	5,28	5,46	14,94	130,02	0,14	0,63	13,14	0,22	48,90	152,04	41,18	1,07
ТТК 7.1	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	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	525	18,16	20,65	85,21	597,16	0,40	0,97	13,53	100,75	214,48	387,80	445,84	9,20
Обед														
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком*/	60	0,52	3,07	1,57	35,89	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37
ТТК 3.27	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,42	3,60	1,38	40,38	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30
	Среднее по группе:	60	0,47	3,33	1,47	38,13	0,01	30,17	0,00	1,50	13,52	20,47	8,02	0,33
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	200 /10	4,41	4,41	14,70	116,13	0,00	0,00	6,93	1,05	24,57	29,82	56,70	1,05
260 [4]	Гуляш из свинины	100	6,90	19,40	12,30	251,40	0,00	0,00	1,00	3,00	20,00	22,00	129,00	2,00
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	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 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	790	20,56	31,96	119,42	847,96	0,14	49,47	27,28	6,87	95,26	236,98	247,96	6,28
Полдник														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	100/30	7,38	12,32	35,12	282,03	0,16	0,09	0,06	2,54	47,83	35,52	143,39	1,38
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого	330	7,54	12,48	55,00	363,63	0,16	0,11	0,96	2,62	62,01	40,66	147,79	2,34
	Итого за 6 день	1645	46,25	65,09	259,62	1808,76	0,70	50,54	41,78	110,23	371,75	665,43	841,59	17,82

*В осенне-зимний период

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	100/5	11,10	10,58	2,14	148,09	7,14	0,05	3,53	6,52	71,34	14,07	121,14	1,61
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 3.40	Горошек зеленый консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
	Среднее значение по группе:	30	0,59	0,05	1,35	8,12	0,02	3,00	0,00	0,03	6,50	15,54	5,25	0,20
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
	Сдобное изд. пром. Пр-ва	65	2,28	5,53	18,07	131,11	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39
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	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	570	20,97	20,03	63,31	517,23	7,32	19,63	3,55	9,75	274,45	246,77	178,43	3,77
Обед														
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 3.20	Салат из красной консервированной фасоли*	60	1,50	2,16	8,40	59,04	0,00	5,28	0,00	2,46	9,66	14,34	5,82	0,42
	Среднее значение по группе:	60	1,08	1,14	5,34	35,94	0,02	10,14	0,00	1,44	9,03	14,97	8,91	0,48
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 5.17	Котлеты Нежные	90	9,54	16,83	9,99	229,59	0,31	0,00	0,00	2,07	11,43	108,36	17,73	1,26
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	150	3,96	5,10	29,48	179,64	0,18	25,97	0,00	2,64	35,46	109,98	43,86	1,67
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК2.18	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
ТТК2.19	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	780	21,11	28,02	104,07	752,84	0,60	36,13	10,50	9,14	128,40	339,55	141,60	7,27
Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	360	12,28	11,01	49,38	345,94	0,12	6,56	82,50	1,49	284,90	247,22	60,35	2,25
	Итого за 7 день	1710	54,36	59,06	216,75	1616,01	8,04	62,32	96,55	20,38	687,75	833,54	380,38	13,28

*В осенне-зимний период

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															
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	
7 [1]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,03	0,00	0,00	0,08	2,05	27,11	18,06	0,62	
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 7.14	Чай с сахаром лимонном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36	
	Молоко пак.	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого	612	19,18	22,01	62,67	525,43	0,31	4,51	2,91	0,57	378,01	421,96	110,50	3,17	
Обед															
34[5]	Салат из свеклы	60	0,84	2,70	4,62	46,14	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78	
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками на бульоне	200 /15	6,26	4,43	24,60	173,65	0,02	0,20	4,61	2,20	37,50	40,40	72,50	1,89	
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	90 /30	7,38	11,97	5,85	157,50	0,00	0,09	0,81	1,44	33,48	18,45	90,90	0,99	
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	
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	
	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	965	26,58	24,61	133,80	870,23	0,24	40,29	5,57	9,01	158,10	258,44	249,84	8,03	
Полдник															
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	7,20	8,64	34,08	242,88	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68	
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	320	7,78	8,70	64,28	366,54	0,16	1,10	0,00	2,22	24,10	91,92	33,36	2,06	
	Итого за 8 день	1897	53,54	55,32	260,74	1762,19	0,71	45,90	8,48	11,79	560,21	772,32	393,70	13,26	

*В осенне-зимний период

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															
223 [4]	Запеканка из творога со сметанным соусом	100 /30	12,22	11,83	20,02	235,30	0,04	0,86	0,08	2,99	99,77	107,77	29,61	0,52	
	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	
14 [4]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,00	1,89	53,56	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	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	520	16,35	17,13	67,11	487,84	0,16	17,10	0,12	4,79	154,67	203,57	62,81	2,47	
Обед															
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*/	60	2,45	4,29	10,91	92,40	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34	
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	
	Среднее значение по группе:	60	1,49	3,95	6,53	67,80	0,00	2,57	0,00	1,12	31,00	33,34	94,13	1,38	
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой на бульоне	200	1,60	2,20	9,60	64,60	0,00	0,00	6,60	1,00	21,40	44,80	18,20	0,80	
ТТК 5.47	Шницель куриный	90	11,84	14,56	3,84	193,77	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,46	4,05	38,52	208,35	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65	
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	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	770	24,95	25,56	117,12	798,45	0,45	3,34	6,98	6,01	139,71	401,41	435,33	11,22	
Полдник															
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	100 /30	7,38	12,32	35,12	282,03	0,16	0,09	0,06	2,54	47,83	35,52	143,39	1,38	
ТТК 7.12	Напиток из citrusовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16	
	Итого	330	7,52	12,34	60,06	380,91	0,17	2,27	0,06	5,34	54,73	38,78	145,21	1,54	
	Итого за 9 день	1620	48,81	55,03	244,28	1667,20	0,79	22,70	7,16	16,14	349,10	643,76	643,35	15,23	

*В осенне-зимний период

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
ТТК 5.53	Пудинг мясной	90	10,89	12,06	4,77	171,90	2,79	0,18	2,16	0,45	25,20	155,61	23,40	1,17	
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	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 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 2.20	Оладьи из п/ф с повидлом	40 /10	3,25	3,30	15,80	106,50	0,01	0,08	0,00	1,20	11,50	62,50	16,50	0,65	
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36	
	Итого	517	19,41	19,53	77,11	563,21	2,83	0,26	24,35	2,13	60,81	311,32	72,56	2,91	
Обед															
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	
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	
	Среднее значение по группе:	60	0,50	1,56	1,53	22,19	0,01	4,67	0,00	0,69	13,97	20,95	8,23	0,36	
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	200 /10	1,66	8,21	12,52	130,96	0,01	0,27	26,92	1,95	26,80	27,49	39,33	1,18	
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	90 /30	13,56	12,90	3,60	184,74	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 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	810	23,96	28,27	93,04	722,77	0,25	42,52	28,27	6,16	166,61	290,44	373,97	6,12	
Полдник															
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90	
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого	325	5,92	3,28	60,84	296,75	0,12	2,90	0,92	1,16	44,08	84,92	45,09	2,22	
	Итого за 10 день	1652	49,30	51,09	230,98	1582,73	3,20	45,67	53,54	9,44	271,50	686,67	491,61	11,24	

*В осенне-зимний период