



СОГЛАСОВАНО:

С.Н. В. М. Курбанова
Ирина Александровна Курбанова

_____ 2023

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика
Социальная инновация»
Семикопенко Д.А.
"_____ 2023



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Белгородского района
для возраста обучающихся 7-11 лет**

2023-2024

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	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
54-3-2020 [2]	Макаронные 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 (порц.)	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		
			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		
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]	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	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 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	79,20	0,10	0,00	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		
			Полдник													
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	0,00	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	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Завтрак					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	У													
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное 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					
ТТК 2.18	Среднее значение по группе:	30	0,75	0,93	2,55	21,57	0,00	4,86	0,00	0,66	17,91	23,40	8,19	0,39					
	Хлеб пшеничный	65	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 7.14	Сдобное булочное изделие пром. производства	200 /15/7	2,60	3,06	18,07	110,18	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39					
	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		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[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					
82[4]	Среднее значение по группе:	60	0,60	1,83	2,13	27,00	0,00	6,96	0,00	0,30	8,70	20,67	9,30	0,45					
ТТК 5.29	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					
378 [5]	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 7.7	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 2.18	Компот из свежих плодов (ябло)	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 2.19	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					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,30	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
	Итого		24,507	29,37	106,31	787,18	0,44	8,75	9,70	5,09	115,53	438,30	230,78	9,62					
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	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
	Итого		4,75	12,08	44,06	326,06	0,19	6,04	33,60	3,89	47,87	131,82	44,14	1,58					
	Итого за 2 день		48,70	55,55	203,88	1531,97	0,75	22,58	44,66	13,86	257,02	673,31	306,02	14,29					

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 ступенным 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 (порция)	10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Батон лектиновый	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		12,65	17,93	73,59	510,79	0,18	5,79	0,40	3,04	176,90	215,33	93,46	2,17
32[5]	Салат из свежлы 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:		2,87	10,15	15,68	175,33	0,14	26,52	0,02	3,45	36,79	82,76	31,06	1,15
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 (порр.)	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
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	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		52,93	58,05	228,39	1667,07	0,51	41,70	104,88	15,02	731,96	781,98	571,27	14,48

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Я	У											
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			
416[5]	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			
	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			
88[5]	Щи из свежей капусты и картофеля 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	749,00	382,02	14,02			

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
223 [4]	Запеканка из творога со ступенным 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 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 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 5.27	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 (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		29,50	29,28	138,61	935,91	0,23	35,99	25,52	9,33	165,34	392,69	300,18	9,28		
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		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

№ 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 группе:	200/15	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 6 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: сельмой

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		В1	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	0,00	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
14 [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														
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
ТТК 4.3	Среднее значение погруппе:	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
	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
ТТК 5.12.1	Кнели мясные с соусом	90/20	15,10	12,10	5,65	192,10	0,00	0,10	1,10	1,50	24,00	136,25	17,75	1,60
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 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
	(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		28,29	25,86	126,43	851,83	0,43	43,84	20,45	8,03	157,68	484,07	115,56	7,75
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
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		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		54,40	55,10	209,88	1560,38	0,64	46,66	20,85	12,47	559,53	1030,31	180,75	12,38

День: восьмой

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)			
			Завтрак					B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У									
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 свиных(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 [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:		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 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 5.46	Чахохобли 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	
310 П1	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:		3,80	7,11	30,51	201,18	0,11	12,98	9,69	1,47	21,29	94,64	34,66	1,10	
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		27,04	28,38	110,66	806,18	0,34	33,96	24,16	7,03	183,23	253,16	295,44	6,74	
			Полдник												
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым 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	10,96	42,40	308,26	0,07	3,02	83,18	1,31	269,42	209,56	44,49	1,90	
	Итого за 8 день		53,85	53,83	228,98	1609,66	0,70	52,26	107,42	11,44	668,94	633,81	477,56	10,99	

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	Завтрак		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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	Огурец 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			
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			
ТТК 2.4	Среднее значение по подгруппе:		0,93	0,95	3,11	24,74	0,00	7,11	0,00	0,66	23,15	32,76	11,34	0,57			
ТТК 2.4	Вареники с картофелем и/ф со сливочным маслом	150/ 5	5,72	6,99	21,11	170,23	0,06	1,12	0,05	1,33	40,40	56,70	13,60	0,57			
ТТК 2.18	Среднее значение по группе:		5,94	6,78	8,74	119,76	0,25	2,76	1,14	2,73	43,83	34,29	46,77	0,88			
ТТК 2.3	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	Блинчики с начинкой из и/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 7.14	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			
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		17,48	16,58	66,14	483,72	0,42	8,20	1,14	4,07	308,23	275,99	96,37	2,58			
			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			
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			
ТТК 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			
ТТК 7.8	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			
ТТК 2.18	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		23,58	24,50	121,35	766,02	0,40	20,99	10,53	8,88	146,25	344,48	183,52	7,75			
			Полдник														
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			
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		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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)						
			Б	Ж	У	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 2.1	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 (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			
	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 7.16	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		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]	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 5.41	Финш-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			
339 [5]	Шоле 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		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 (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		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)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	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	48,70	55,55	203,88	1531,97	0,75	22,58	44,66	13,86	257,02	673,31	306,02	14,29		
3	52,93	58,05	228,39	1667,07	0,51	41,70	104,88	15,02	731,96	781,98	571,27	14,48		
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	54,40	55,10	209,88	1560,38	0,64	46,66	20,85	12,47	559,53	1030,31	180,75	12,38		
8	53,85	53,83	228,98	1609,66	0,70	52,26	107,42	11,44	668,94	633,81	477,56	10,99		
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	501,01	530,59	2322,64	16082,92	6,38	376,11	448,11	174,94	5659,05	7433,99	4035,27	142,28		

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	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 плодово-ягодные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыпленок I 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	1шт. (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.