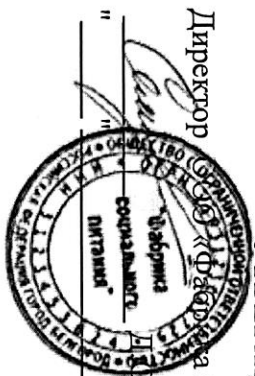


СОГЛАСОВАНО:



2022

УТВЕРЖДАЮ:



2022

**Примерное десятидневное вариативное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Белгородского района
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	Мg	Fe													
Завтрак																											
54-3-2020 [2]	Макаронны 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 фруктовый	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													
376 [4]	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													
	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													
	Итого		17,13	17,62	72,59	517,46	0,17	1,50	0,55	3,33	395,52	300,71	45,59	1,65													
Обед																											
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													
ТТК 3.6	Огурец свежий или	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 соленый	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:		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	6,40	13,00	38,40	57,80	0,00	0,04	2,60	1,20	12,80	15,20	32,80	0,40													
	Среднее значение по группе:		4,00	7,60	24,00	61,20	0,00	0,02	4,60	1,10	17,10	16,70	38,80	0,60													
251 [4]	Поджарка из свинины	90/15	15,75	24,36	4,31	409,50	0,00	0,42	2,21	5,67	36,54	265,65	204,75	4,73													
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	4,83	5,81	12,11	120,05	0,00	0,21	0,63	0,56	6,23	16,24	61,53	0,91													
	Среднее значение по группе:		12,07	16,71	20,87	337,12	0,02	0,32	9,16	3,35	29,32	202,84	140,73	3,17													
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод см	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													
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		22,18	25,50	113,28	707,16	0,12	3,13	33,06	5,55	85,65	328,46	218,01	6,42													
Полдник																											
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8,30	10,30	3,20	109,30	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80													
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	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40													
	Итого		12,03	10,67	50,95	312,38	0,08	0,42	0,94	1,40	184,48	312,46	51,04	3,90													
	Итого за 1 день		51,34	53,79	236,82	1537,00	0,37	5,04	34,54	10,28	665,65	941,63	314,64	11,97													

День: второй
Неделя: первая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
ТТК 5.7	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	12,37	16,30	3,04	218,20	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75							
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 соленый	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:		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 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							
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2,80	3,29	19,46	118,65	0,04	0,00	0,01	1,40	11,20	30,80	4,20	0,42							
ТТК 7.7	Чай с сахаром и лимоним	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		18,09	19,87	53,76	476,09	0,13	7,44	1,44	4,49	92,78	103,11	32,27	3,19							
			Обед																		
ТТК 3.9	Помидор свежий или	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 соевый/	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							
ТТК 3.30	Салат из цветной капусты и соевого огульца	60	2,88	3,30	15,00	101,28	0,10	3,30	19,08	0,42	35,52	68,82	21,18	1,80							
	Среднее значение по группе:		1,77	1,70	8,60	56,75	0,06	7,65	9,54	0,42	21,36	43,56	15,84	1,16							
ТТК 4.16	Суп с крупной и томатом(пшеничной)	200	2,00	6,14	16,34	128,62	0,00	0,02	6,80	4,62	42,04	20,86	49,72	0,62							
ТТК 4.10	Среднее значение по группе:	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							
	Зразы "Солнышко"	90	4,63	7,91	14,44	147,47	0,00	1,11	14,62	4,29	54,24	42,00	121,77	1,74							
ТТК 5.9	Цыпленок (бедро н/к) запеченные	90	7,50	12,80	9,79	152,16	0,16	0,05	2,14	2,67	71,26	18,13	131,72	1,18							
ТТК 5.44	Среднее значение по группе:	90	9,91	8,42	0,07	115,75	0,01	0,04	0,01	2,24	19,12	16,32	138,40	1,20							
	Капша пшениная расщипытая с овощами тушеными в соусе	150 / 30	8,71	10,61	4,93	133,96	0,08	0,04	1,08	2,46	45,19	17,22	135,06	1,19							
378 [1]	Овощной гарнир	150	7,90	6,52	45,34	271,62	0,23	0,00	23,22	0,27	20,66	160,96	56,66	1,91							
ТТК 6.10	Среднее значение по группе:		5,25	6,45	24,00	175,05	3,00	55,50	0,11	5,03	8,67	8,13	6,03	5,45							
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	6,58	6,48	34,67	223,34	1,62	27,75	11,66	2,65	14,67	84,54	31,35	3,68							
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,34							
ТТК 2.19	Хлеб ржано-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		2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60							
			26,74	27,56	113,12	791,41	1,88	37,45	36,90	10,79	167,00	271,23	332,16	10,60							
			Полдник																		
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым огурцом)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	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		13,46	12,92	46,58	360,60	0,07	4,10	82,50	0,99	252,64	208,42	24,41	1,58							
	Итого за 2 день		58,29	60,35	213,46	1628,10	2,08	48,99	120,84	16,27	512,42	582,76	388,84	15,37							

День: третий
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	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	Мг	Fe					
Завтрак																			
173 4	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/5	4,00	4,20	14,30	105,30	0,09	0,46	0,02	0,30	71,20	111,90	33,70	0,80					
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом или	150/10	6,08	11,36	51,50	352,64	0,27	0,00	5,44	3,87	41,17	203,63	53,65	2,11					
ТТК 2.3	Валички с начинкой из п/ф	150	5,25	12,45	73,50	345,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10					
	Среднее значение по подгруппе:		5,67	11,91	62,50	348,82	0,23	0,00	2,72	3,21	25,83	149,07	45,57	2,11					
	Среднее значение по группе:		4,83	8,05	38,40	227,06	0,16	0,23	1,37	1,76	48,52	130,48	39,64	1,45					
	Молочный коктейль пром.производства	200	5,60	5,00	18,80	140,00	0,06	1,38	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
	Кодл. изюмные пром.производства	25	2,88	0,73	0,23	15,94	0,03	0,80	0,05	0,32	24,75	37,84	11,11	0,27					
	Среднее значение по группе:		4,24	2,86	9,52	77,97	0,05	1,19	0,04	0,16	88,49	81,20	16,23	0,37					
7 4	Сыр (порциан)	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 2.1	Ватон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50					
376 4	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					
ТТК 7.13	Чай каркаде	200	0,00	0,02	15,08	60,50	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26					
	Среднее значение по группе:		0,04	0,02	15,04	60,50	0,01	0,01	0,11	0,00	5,78	0,71	1,40	0,27					
	Итого		15,39	16,91	88,60	551,69	0,27	2,38	1,68	2,01	332,16	339,10	70,86	3,07					
Обед																			
ТТК 3.7	Огуец соленый/	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					
ТТК 3.8	Салат из свежеты с соевым огуцом	60	0,84	1,74	4,56	37,26	0,00	1,02	0,00	0,12	5,70	5,58	3,18	0,15					
	Среднее значение по группе:		0,66	0,90	2,79	21,90	0,01	2,01	0,00	0,09	9,75	9,99	5,79	0,26					
81 4	Ворст с капустой и картофелем со сметаной	200/10	3,55	13,48	19,10	211,96	0,01	0,11	39,06	4,31	102,48	56,70	93,66	2,10					
ТТК 4.6	Суп из овощей с грекками (из пшеничного хлеба)	200/15	4,39	3,81	11,18	96,51	0,06	1,70	0,02	0,00	163,64	133,90	22,94	0,52					
	Среднее значение по группе:		3,97	8,64	15,14	154,24	0,04	0,90	19,54	2,15	133,06	95,30	58,30	1,31					
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 5.11	Котлеты рыбные из минтая	90	13,14	5,67	4,77	94,77	0,00	0,09	0,54	2,97	37,35	39,87	173,34	0,90					
	Среднее значение по группе:		12,69	6,56	3,77	110,87	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	15,50	20,34	185,25	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29					
	Среднее значение по группе:		2,87	10,15	18,12	152,15	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 (порц.)	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		26,35	27,65	113,14	763,53	0,29	29,56	36,17	10,02	301,15	352,71	379,70	9,66					
Полдник																			
ТТК 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	150/10	8,10	9,30	24,26	213,20	0,11	5,31	1,96	1,59	127,62	162,17	43,16	1,19					
376 4	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		8,18	9,32	39,26	273,70	0,11	5,31	2,00	1,59	138,72	163,57	45,96	1,47					
	Итого за 3 дня		49,92	53,87	240,99	1588,91	0,66	37,25	39,84	13,62	772,03	855,38	496,52	14,20					

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		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																			
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	150/10	9,50	5,60	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08					
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150	11,17	10,50	2,01	222,19	0,68	0,05	3,36	6,21	67,94	13,40	115,37	1,53					
	Среднее значение по группе:		10,34	8,05	18,13	233,58	0,40	0,95	1,71	4,15	72,37	55,74	69,29	14,81					
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75					
14(4)	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					
	Фрукты (порр.)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30					
41(6)5	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,38	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
	Итого		17,67	17,57	68,20	559,58	0,52	3,73	16,77	4,55	262,39	235,80	114,93	19,36					
Обед																			
ТТК 3.31	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					
ТТК 3.11	Салат из белокочанной капусты с морковью	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:		0,87	3,55	5,38	56,93	0,01	9,77	0,68	1,70	18,38	19,85	32,98	0,53					
102(4)	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	108,20	0,00	0,20	4,60	2,00	34,20	28,40	70,40	1,60					
ТТК 4.3	Свекольник	200	1,40	5,60	12,40	105,60	0,00	8,20	1,40	28,00	16,60	39,40	1,20	1,20					
	Среднее значение по группе:		2,90	4,90	12,80	106,90	0,00	0,20	6,40	1,70	31,10	22,50	54,90	1,40					
ТТК 5.26	Паста с мясным соусом	90/150	17,10	15,75	31,65	336,75	0,00	0,15	1,50	3,30	43,05	60,60	306,30	4,20					
ТТК 5.12	Клеши мясные с соусом	90/20	7,07	8,12	3,96	117,18	0,00	0,07	0,77	1,05	16,80	95,38	12,43	1,12					
378(1)	Капша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	4,22	38,76	218,18	0,14	0,00	19,35	1,04	24,59	158,61	34,16	2,75					
	Среднее значение по группе:		15,24	14,04	37,18	336,05	0,07	0,11	10,81	2,69	42,22	157,29	176,44	4,03					
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					
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		24,19	23,29	118,84	781,72	0,18	10,08	37,19	7,15	123,08	284,92	294,70	8,34					
Полдник																			
432(5)	Оладьи с повидлом	150/10	11,23	16,40	48,78	387,66	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10					
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		11,39	16,56	68,66	469,26	0,24	1,49	0,03	4,85	139,73	179,90	53,64	3,03					
	Итого за 4 день		53,24	57,42	255,70	1810,56	0,94	15,30	53,99	16,55	525,20	700,62	463,26	30,73					

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	Мg	Fe					
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая, со сухим молоком	150 /10	11,38	10,14	21,46	261,95	0,05	1,43	0,08	4,37	133,51	191,49	29,19	0,77					
14[4]	Масло сливочное (порошковое)	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 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75					
3/6 [4]	Чай с сахаром	200 /5	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	11,60	12,80	18,80	243,60	0,20	5,20	0,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40					
	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		26,94	30,49	85,59	777,75	0,37	22,83	0,16	6,17	668,41	645,89	119,79	3,12					
					Обед														
13[5]	Салат из свежих огурцов или	60	0,42	3,60	1,38	39,60	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30					
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:		0,72	2,70	2,49	37,14	0,00	30,36	0,00	1,47	17,46	22,92	7,98	0,36					
14[5]	Салат из свежих помидоров с луком или	60	0,66	3,66	2,82	46,86	0,00	12,00	0,00	1,86	10,50	19,68	10,62	0,48					
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	1,86	2,46	29,22	0,00	10,50	0,00	1,14	8,25	20,34	9,81	0,48					
	Среднее значение по группе:		0,69	2,28	2,48	33,18	0,00	20,43	0,00	1,31	12,86	21,63	8,90	0,42					
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 4.16	Суп с крупной и томатом(шпеной)	200	2,00	6,14	16,34	128,62	0,00	0,02	6,80	4,62	42,04	20,86	49,72	0,62					
	Среднее значение по группе:		5,10	7,37	23,17	179,41	0,00	0,11	9,80	2,61	41,42	93,93	47,86	1,91					
ТТК 5.29	Плов по-Арабски	90 /150	14,88	15,67	113,76	456,72	0,00	0,26	0,84	8,40	61,90	67,22	150,12	5,04					
ТТК 5.16	Котлеты мясные	90	7,90	8,31	6,68	96,32	0,03	0,05	0,77	0,84	19,18	12,70	81,63	1,13					
3/8 [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					
	Среднее значение по группе:		15,68	14,89	79,48	396,78	0,14	0,16	0,81	4,92	48,24	141,62	183,62	5,41					
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		26,95	25,30	165,93	881,33	0,24	21,80	10,61	9,92	135,81	353,00	266,73	10,02					
					Полдник														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым соусом)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20					
ТТК 7.13	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,18	0,02	0,00	0,46	0,00	0,02	0,26					
	Итого		12,88	12,88	31,46	297,34	0,09	3,18	82,52	0,81	237,40	192,10	21,07	1,46					
	Итого за 5 дней		66,76	68,66	282,98	1956,42	0,70	47,81	93,29	16,89	1041,62	1190,99	407,59	14,60					

День: шестой
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
173[4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/5	4,00	6,20	11,90	119,40	0,12	3,20	0,20	1,27	99,00	151,37	44,45	1,07				
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф йогурт фруктовый	150	5,25	12,45	73,50	345,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10				
376 [4]	Чай с сахаром	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				
	Итого	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		15,13	23,67	108,40	625,10	0,42	4,60	0,64	3,92	360,60	412,27	112,75	3,65				
					Обед													
ТТК 3.7	Огурец соленый или	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				
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 3.9	Среднее значение по подгруппе: Помидор свежий или	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				
ТТК 3.10	Помидор соленый	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,34				
	Среднее значение по подгруппе: Среднее значение по группе: Суп томатный с горохом	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				
102 [4]	Среднее значение по группе: Суп картофельный с горохом	200	0,57	0,08	2,19	12,21	0,02	12,00	0,00	0,42	7,20	18,30	10,50	0,51				
ТТК 4.18	Среднее значение по группе: Среднее значение по группе: Суп томатный с фасолью	200	4,38	4,22	13,23	108,38	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64				
265[4]	Плов из свинины	200	6,40	12,00	28,60	230,40	0,04	2,60	0,00	1,20	12,80	32,80	15,20	0,40				
ТТК 5.47	Шницель куриный	90/150	5,39	8,11	20,91	169,39	0,02	1,39	2,33	1,57	23,47	30,63	42,84	1,02				
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	90	12,00	19,60	26,40	303,56	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40				
ТТК 7.9	Среднее значение по группе: Среднее значение по группе: Компот из фруктов и ягод с/м	150	9,84	11,44	9,68	105,68	0,08	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	200	5,52	4,52	23,45	208,22	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	200	13,68	17,78	29,76	308,73	0,07	0,34	1,02	2,45	11,57	54,75	134,52	67,12				
	Итого	40	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	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	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		24,82	26,76	115,88	769,81	0,20	9,98	22,65	5,30	76,97	189,65	217,19	70,95				
					Полдник													
54-16-2020 [2]	Омлет натуральный	150	9,70	7,20	3,10	116,00	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80				
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 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		11,89	7,43	40,99	272,28	0,08	0,42	0,94	1,20	180,48	299,46	48,24	3,70				
	Итого за 6 дней		51,84	57,86	265,27	1667,19	0,70	15,00	24,23	10,42	618,05	901,38	378,18	78,30				

День: сельской

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование биолога	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	150 / 10	10,51	8,64	21,36	210,24	0,04	0,92	0,05	3,42	89,93	126,30	13,46	0,53				
ТТК 2.1	Ватон нектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75				
ТТК 3.34	Вуэнина из свинины(порпинки)/ Сыр (порпинки)	30 20	5,88 4,64	10,44 5,90	0,00 0,00	105,21 71,66	0,19 0,00	0,00 0,14	0,00 0,05	0,12 0,10	6,60 176,00	48,00 100,00	6,60 7,00	0,54 0,20				
7[4]	Среднее значение по группе: Фрукты (порт.)	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: Чай с сахаром	150	5,26	8,17	0,00	88,44	0,09	0,07	0,03	0,11	91,30	74,00	6,80	0,37				
376[4]	Чай с сахаром	200 / 15	1,40	0,20	14,30	70,50	0,06	1,500	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
ТТК 7.13	Чай каркаде	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				
	Среднее значение по группе:		0,00	0,02	15,08	60,50	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26				
	Итого		0,04	0,02	15,04	60,50	0,01	0,01	0,11	0,00	5,78	0,71	1,40	0,27				
			19,61	17,11	66,60	510,68	0,26	17,20	0,18	5,23	228,41	291,01	53,46	2,82				
Обед																		
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом или Салат из капусты белокочанной с морковью/	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				
ТТК 3.8	Среднее значение по подгруппе: Кукуруза консервированная	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: Свекольник	200	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 4.5	Среднее значение по группе: Свекольник	200	1,37	0,73	8,60	46,50	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18				
88[4]	Среднее значение по группе: Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	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 5.2	Среднее значение по группе: Быточка с овощами	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]	Среднее значение по группе: Каша гречневая рассыпчатая	90	1,60	4,00	13,20	95,20	0,00	0,00	6,00	2,00	21,20	20,80	57,60	0,80				
ТТК 5.22	Среднее значение по группе: Цельмси отварные с маслом сливочным	240 / 5	1,50	4,80	12,80	100,40	0,10	4,10	3,00	1,70	24,60	30,10	37,10	1,00				
ТТК 7.7	Среднее значение по группе: Компот из свежих плодов (яблук)	150	10,53	14,94	11,07	220,86	0,09	0,36	0,00	1,26	23,04	133,56	15,21	1,53				
ТТК 2.18	Среднее значение по группе: Хлеб пшеничный	30	4,46	4,05	15,15	114,87	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89				
ТТК 2.19	Среднее значение по группе: Хлеб ржано-пшеничный	40	15,00	20,40	25,20	344,40	0,00	0,40	6,40	8,00	58,00	35,20	259,20	3,40				
	Итого		14,99	19,70	25,71	340,07	0,07	0,38	12,88	4,92	50,44	161,75	146,69	2,91				
			0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94				
			2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
			2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
			22,68	27,25	95,83	719,26	0,29	15,74	15,88	8,56	119,63	298,94	220,88	7,00				
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 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	150 / 10	8,10	9,30	24,26	213,20	0,11	5,31	1,96	1,59	127,62	162,17	43,16	1,19				
376[4]	Среднее значение по группе: Чай с сахаром	200 / 15	6,39	10,68	26,66	239,40	0,15	5,66	17,78	2,74	82,19	145,60	42,95	1,24				
	Итого		0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
			6,47	10,70	41,66	299,90	0,15	5,66	17,82	2,74	93,29	147,00	45,75	1,52				
			48,75	55,06	204,09	1529,83	0,70	38,60	33,88	16,53	441,33	736,95	320,09	11,34				

День: восьмой
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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	Мg	Fe				
1814	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	10,08	6,36	20,62	179,96	0,06	0,87	0,05	47,83	98,74	87,27	15,04	0,31				
ТТК 2.20	Овсянка со сметанным соусом или	150/10	6,08	11,36	51,50	352,64	0,27	0,00	5,44	3,87	41,17	203,63	53,65	2,11				
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из ш/ф	150	5,25	12,45	73,50	345,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10				
	Среднее значение по подгруппе:		5,67	11,91	62,50	348,82	0,23	0,00	2,72	3,21	25,83	149,07	45,57	2,11				
ТТК 2.1	Среднее значение по подгруппе:	30	7,87	9,13	41,56	264,39	0,15	0,43	1,38	25,52	62,28	118,17	30,30	1,21				
144	Батон пектиновый	10	2,40	0,08	15,90	81,00	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
416 51	Масло шоколадное (порция)	200	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02				
	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				
	Фрукты (порц.)	150	2,25	0,75	19,80	109,65	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90				
	Итого		16,85	18,80	96,73	629,54	0,30	17,01	1,44	26,73	234,60	307,23	118,54	2,97				
					Обед													
ТТК 3.24	Салат из помидоров с сыром или	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				
ТТК 3.30	Салат из свежей капусты и соевого отруба/	60	2,88	3,30	4,98	61,14	0,10	3,30	19,08	0,42	35,52	68,82	21,18	1,80				
	Среднее значение по подгруппе:	60	2,53	4,68	3,60	66,62	0,18	1,67	15,48	1,05	69,85	41,20	44,26	1,18				
ТТК 3.9	Помидор свежий или	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 соевый	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				
ТТК 4.11	Среднее значение по подгруппе:	200	1,59	2,38	2,90	39,42	0,10	6,83	7,74	0,73	38,52	29,75	27,38	0,84				
ТТК 4.6	Суп лапша по-домашнему	200	2,20	2,20	14,00	94,00	0,00	0,00	6,60	1,00	23,40	28,40	54,00	1,00				
	Суп из овощей с грибами (из пшеничного хлеба)	200	5,72	6,40	24,20	62,00	0,04	23,60	0,01	3,19	43,40	84,40	29,40	1,37				
	Среднее значение по группе:		3,96	4,30	19,10	78,00	0,02	11,80	3,31	2,10	33,40	56,40	41,70	1,19				
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	90/20	10,40	12,80	3,36	169,04	0,00	0,08	0,88	1,20	19,04	14,00	108,80	1,28				
ТТК 5.46	Чахохбили	90/30	12,80	16,00	4,08	168,32	0,00	0,00	1,60	1,92	47,04	26,56	137,60	1,76				
	Среднее значение по группе:		11,60	14,40	3,72	168,68	0,00	0,04	1,24	1,56	33,04	20,28	123,20	1,52				
378 П1	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				
378 П1	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:		5,09	4,73	34,63	201,41	0,11	0,00	19,35	0,24	11,57	105,97	36,34	1,06				
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	60,00	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		27,81	26,61	118,96	745,28	0,33	18,69	32,32	6,03	166,61	309,36	275,06	7,21				
					Полдник													
ТТК 3.32	Салатчик Школьный (с соевыми отрупами)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	197,10	21,05	1,20				
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод см	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		13,16	12,96	49,26	370,48	0,07	3,00	101,80	0,97	250,72	197,88	28,43	1,68				
	Итого за 8 день		57,82	58,36	264,95	1745,30	0,70	38,71	135,56	33,73	651,93	814,46	422,03	11,86				

День: ЛЕВЯТЫЙ
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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	Мg	Fe					
Завтрак																			
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	150/10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08					
ТТК 5.24	Мигет паровой с мясом	150	16,76	18,60	3,02	333,29	1,02	0,08	5,04	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30					
	Среднее по группе:		13,13	13,19	18,63	289,12	0,57	0,97	2,55	5,71	89,36	59,09	98,13	15,19					
	Конд. изделие произм. Производства	60	3,30	3,90	20,94	0,00	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42					
	Молоко	200	11,60	12,80	18,80	243,60	0,20	5,20	0,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40					
	Фрукты (норд.)	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 7.7	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		29,57	30,11	87,87	664,76	0,85	24,06	2,61	9,95	631,98	508,75	184,37	17,27					
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					
1315	Салат из свежих огурцов или	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					
2015	Салат из соевых 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	200/25	2,03	2,48	13,95	86,18	0,00	0,00	9,90	1,13	26,78	26,78	65,03	1,13					
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,80	2,80	10,40	74,00	0,00	0,20	4,20	17,80	27,20	51,60	1,00	1,80					
	Среднее по группе:		1,91	2,64	12,18	80,09	0,00	0,10	7,05	9,46	26,99	39,19	33,01	1,46					
ТТК 5.43	Нагетсы куриные	90	18,00	15,03	8,55	241,47	0,18	21,06	0,00	2,07	35,37	235,89	39,33	1,89					
ТТК 5.38	Пюреги мясные с рисом, с соусом	90/30	9,84	16,80	12,36	240,00	0,00	0,12	1,08	1,92	44,64	24,60	121,20	1,32					
	Среднее значение по группе:		13,92	15,92	10,46	240,74	0,09	10,59	0,54	2,00	40,01	130,25	80,27	1,61					
ТТК 6.12	Рагу из овощей	150	4,65	11,10	28,35	231,90	0,12	80,99	0,00	4,38	156,89	126,33	71,39	2,15					
ТТК 6.3	Капуста цветная запеченная	150	3,74	2,22	15,45	82,80	0,15	90,72	0,00	0,38	40,92	79,10	25,65	2,15					
	Среднее значение по группе:		4,19	6,66	21,90	157,35	0,14	85,85	0,00	2,38	98,90	102,71	48,52	2,15					
376 [4]	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					
ТТК 7.13	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,18	0,02	0,00	0,46	0,00	0,02	0,26					
	Среднее значение по группе:		0,04	0,02	15,04	60,45	0,01	0,09	0,03	0,00	5,78	0,70	1,41	0,27					
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		25,62	29,40	94,07	736,34	0,34	114,57	7,62	16,31	206,54	374,85	196,49	7,94					
Подник																			
432[5]	Оладьи с повидлом	150/10	11,23	16,40	48,78	387,66	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10					
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		11,81	16,46	78,98	511,32	0,22	1,69	0,03	4,95	141,49	191,82	51,86	2,48					
	Итого за 9 дней		67,00	75,97	260,92	1912,42	1,41	140,32	10,26	31,20	980,00	1075,43	432,71	27,68					

День: детский
Неделя: вторник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	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	Мg	Fe				
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром	150/5	8,68	9,27	36,08	258,08	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	3,20	0,10	21,20	108,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00				
14[4]	Масло сливочное (пшеница)	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				
	Пудинг молочный/	100	2,70	3,00	17,00	110,00	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20				
	Конд. изделие пром. производства	35	1,93	2,28	12,22	0,00	0,01	0,03	0,04	1,47	10,75	19,99	2,24	0,25				
	Среднее значение по группе:		2,31	2,64	14,61	55,00	0,06	0,72	0,22	0,79	125,37	92,49	15,12	0,22				
376 [4]	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		14,35	19,28	87,02	547,68	0,18	7,28	0,61	2,44	288,35	294,90	59,44	1,99				
Обед																		
ТТК 3.29	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков/	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 3.3	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 группе:		2,44	2,58	13,16	85,58	0,00	1,97	0,00	1,69	36,22	34,09	93,32	1,38				
88[5]	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,65	5,50	6,75	83,10	0,01	0,05	0,05	22,60	1,85	48,40	23,80	0,60				
ТТК 4.16	Суп с крупной и томатом(перловый)	200	2,00	6,14	16,34	128,62	0,00	0,02	6,80	4,62	42,04	20,86	49,72	0,62				
	Среднее значение по группе:		1,83	5,82	11,55	105,86	0,00	0,04	14,70	3,24	45,22	22,33	44,96	0,61				
ТТК 5.41	Финш -кенк(минтай)	90	9,81	8,64	10,80	160,20	0,18	0,09	0,63	2,88	107,28	41,13	201,33	1,08				
ТТК5.34	Рыба, запеченная с лимом	90	12,78	3,69	2,07	92,61	0,00	0,09	0,99	1,71	43,20	51,39	202,41	0,90				
	Среднее значение по группе:		11,30	6,17	6,44	126,41	0,09	0,09	0,81	2,30	75,24	46,26	201,87	0,99				
339 [5]	Щоре 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	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	10,15	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 см	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		23,61	25,51	108,74	759,01	0,34	47,91	15,53	11,73	224,72	272,32	399,98	6,50				
Полдник																		
ТТК 5.7	Суфле крупное, запеченное со сметаной	100	8,07	10,02	3,04	170,50	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75				
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 соевый	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:		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 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40	0,40				
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				
	Итого		11,78	10,51	43,91	259,60	0,11	5,50	1,43	3,25	83,32	78,81	32,21	3,45				
	Итого за 10 дней		49,74	55,29	239,67	1566,29	0,63	60,69	17,56	17,41	596,39	646,03	491,64	11,93				

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№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	Крупа, 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	-	-	90	8
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	-	-
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыпленок 1 кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	20	-	-
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	-	-	-	-

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	Мg	Fe				
1	51,34	53,79	236,82	1537,00	0,37	5,04	34,54	10,28	665,65	941,63	314,64	11,97				
2	58,29	60,35	213,46	1628,10	2,08	48,99	120,84	16,27	512,42	582,76	388,84	15,37				
3	49,92	53,87	240,99	1588,91	0,66	37,25	39,84	13,62	772,03	855,38	496,52	14,20				
4	53,24	57,42	255,70	1810,56	0,94	15,30	53,99	16,55	525,20	700,62	463,26	30,73				
5	66,76	68,66	282,98	1956,42	0,70	47,81	93,29	16,89	1041,62	1190,99	407,59	14,60				
6	51,84	57,86	265,27	1667,19	0,70	15,00	24,23	10,42	618,05	901,38	378,18	78,30				
7	48,75	55,06	204,09	1529,83	0,70	38,60	33,88	16,53	441,33	736,95	320,09	11,34				
8	57,82	58,36	264,95	1745,30	0,70	38,71	135,56	33,73	651,93	814,46	422,03	11,86				
9	67,00	75,97	260,92	1912,42	1,41	140,32	10,26	31,20	980,00	1075,43	432,71	27,68				
10	49,74	55,29	239,67	1566,29	0,63	60,69	17,56	17,41	596,39	646,03	491,64	11,93				
Всего за 10 дней	554,72	596,63	2464,85	16942,02	8,90	447,70	563,99	182,92	6804,63	8445,63	4115,49	227,97				

Библиография

1. Сборник рецептов 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 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 2022-2023гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.