

СОГЛАСОВАНО:

Директор



В. А. Ковалева
2024

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика

Социально-Митания»



Д. С. Семикопенко
2024

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

День: первый
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)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
			Завтрак																			
54-3г-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	150	7,95	8,70	28,65	224,70	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75								
	Полугр	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								
	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								
ТТК 7.16	Конд. излелне 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 (порт.)	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:	200	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	0,00	6,60	1,00	21,40	18,20	44,80								
260 [1]	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 [4]	Каша перловая расщипаная	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																			
54-1о-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								
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								
	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

№ 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	Мg	Fe					
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	Огузен 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					
ТТК 7.14	Хлеб пшеничный	100	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	Сладкое булочное изделие пром. производства	200 /15/7	4,00	4,70	27,80	169,50	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60					
ТТК 7.14	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		20,84	15,75	63,24	478,06	0,14	7,80	1,37	5,58	99,23	118,59	33,21	3,31					
					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:	200 /10	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 5.17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	90	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	Коллеты «Нежные»	150	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 7.7	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,16	0,16	19,88	240,51	0,02	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65					
ТТК 2.18	Компот из свежих плодов (яблок)	30	2,30	0,20	14,80	81,60	0,00	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94					
ТТК 2.19	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
	Итого		26,65	33,27	117,81	848,24	0,55	22,06	19,23	8,56	168,56	501,07	294,76	12,10					
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	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Итого		4,81	12,08	44,26	327,14	0,19	8,84	33,60	3,91	50,97	133,42	45,14	1,66					
	Итого за 2 дня		52,31	61,11	225,31	1653,44	0,88	38,70	54,20	18,05	318,75	753,08	373,10	17,06					

День: третий

Неделя: первая

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	Мг	Fe						
			Завтрак																	
182[4]	Каши 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						
		100/10	5,20	5,83	23,47	167,30	0,16	0,10	0,02	2,41	53,42	55,05	128,80	1,32						
ТТК 2.20	Оладьи п/ф со ступенным молоком	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						
	Масло шоколадное (порция)	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						
	Батон пшеничный	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						
	Чай с сахаром		20,37	24,73	118,34	777,34	0,41	6,66	0,41	5,76	223,40	320,46	198,12	4,49						
	Итого			Обед																
321[5]	Салат из свежеты 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						
		90/30	9,40	7,44	2,76	126,96	0,00	0,12	1,32	2,28	57,60	68,52	269,88	1,20						
ТТК 5.35	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	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						
339[5]	Пюре картофельное/	150	2,69	12,50	15,45	186,40	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29						
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	200	2,87	8,65	15,68	152,72	0,14	26,52	0,02	3,45	36,79	82,76	31,06	1,15						
	Среднее значение по группе:	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,00	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70						
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	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						
	Фрукты (порр.)	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 2.18	Хлеб 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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный		25,98	27,71	110,22	811,24	0,25	31,80	21,98	11,00	302,41	358,23	453,40	10,74						
	Итого			Подник																
ТТК 3.32	Салат из моркови с яблоком	100	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	0,84						
ТТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,08	4,74	58,08	0,00	5,76	0,00	1,98	26,34	24,84	16,80	0,38						
ТТК 7.3	Кисель яблочный	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		12,06	15,00	49,32	380,52	0,07	9,86	82,50	2,97	278,98	233,26	41,21	2,42						
	Итого за 3 день		55,73	64,23	243,00	1792,36	0,56	47,47	104,88	17,67	766,98	826,92	610,63	15,78						

День: четвертый

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	Мg	Fe							
			Завтрак																		
ТТК 5.53	Пудинг мясной	90	5,30	7,20	1,40	227,30	0,06	0,84	0,07	46,34	96,75	85,95	14,55	0,31							
378 5	Каша гречневая рассычатая	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 3.9	Помидор свежий/	65	0,61	0,11	2,09	11,77	0,04	13,75	0,00	0,39	7,70	14,30	11,00	0,50							
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)	65	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 2.1	Среднее значение по группе:	30	0,82	0,96	2,85	23,23	0,02	8,74	0,00	0,86	14,77	18,07	9,49	0,46							
7 4	Батон пшеничный	20	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,75							
4 6 5	Сыр (горячий)	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							
	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		27,22	23,66	90,55	819,67	0,44	12,50	15,15	48,20	490,53	584,41	212,16	10,15							
			Обед																		
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	46,45	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	Салат из овощей 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	0,30	6,00	19,50	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		27,34	27,28	105,30	776,08	0,17	21,09	27,20	6,83	136,31	190,84	277,96	6,27							
			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 дня		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

№ 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							
			Завтрак																		
223 4	Запеканка из творога со ступенчатым молоком	150/10	7,18	5,46	13,34	131,22	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53							
14 4	Масло сливочное (порошковое)	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		15,54	19,20	53,77	450,11	0,21	5,11	0,16	4,69	431,68	425,40	60,87	1,78							
			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 "Пикольная"	200	8,20	8,60	9,60	148,60	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							
3/78 1	Каша рисовая рассычатая/	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	Цельменш отварные с маслом сливочным	240/5	9,70	11,20	18,30	212,80	0,00	0,36	5,76	7,20	52,20	31,68	233,28	3,06							
	Среднее значение по группе:		8,38	16,67	28,10	316,69	0,06	0,22	12,72	4,57	38,82	62,30	194,73	2,59							
	Фрукты (норд.)	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 яблочный	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		24,31	29,28	118,21	854,31	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 дней		51,13	52,83	240,64	1636,42	0,52	42,40	26,40	15,97	687,30	902,98	400,45	31,06							

День: шестой

Неделя: вторая

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	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				
			4,20	4,50	20,94	141,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42				
			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				
			15,27	18,80	76,11	534,66	0,18	2,29	0,57	48,96	366,27	286,61	49,19	1,21				
Итого			Завтрак			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 соевый/	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,06	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
102 [4]	Среднее значение по группе: Суп картофельный с горохом и сухариками	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				
			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	0,60	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
Итого			Полдник			Ужин												
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	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47				
Итого			4,95	12,16	61,94	399,14	0,19	6,400	52,90	4,05	50,55	134,80	50,12	1,78				
Итого за 6 дней			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

№ 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	Мг	Fe						
Завтрак																				
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150 / 10	9,65	7,92	22,88	201,34	0,05	1,23	0,06	4,56	119,90	168,40	17,95	0,75						
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	0,02						
14 [4]	Масло сливочное (порошок)	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						
	Фрукты (порр.)	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						
416 [5]	Кефир 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		17,61	18,99	70,79	466,94	0,20	17,81	0,12	6,87	310,22	366,46	67,19	2,46						
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]	Среднее значение по группе:	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	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 5.18	Котлеты оробые	90	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	150	12,80	11,00	11,60	141,70	0,02	0,04	0,80	0,00	16,80	19,00	111,80	1,40						
ТТК 7.7	Компот из свежих яблов (яблок)	200	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 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	0,94						
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						
	Итого		24,59	24,56	118,08	736,83	0,39	28,78	20,15	4,83	120,48	315,82	185,61	6,65						
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	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 7.16	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 дней		52,11	54,00	215,83	1445,38	0,68	46,99	20,57	12,40	589,80	965,68	280,41	12,40						

День: восьмой

Неделя: вторник

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	Мg	Fe					
			Завтрак																
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом и с сахаром	150 /5/5	6,13	6,63	30,71	207,08	0,10	0,21	0,02	0,77	78,19	25,19	100,13	6,60	48,00	6,60	0,54		
ТТК 3.34	Буженина из свиных(порцимы)/	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	0,20	7,00	0,20		
7.41	Сыр (порцимы)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,06	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	30,00	51,00	0,90		
ТТК 2.1	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	3,90	1,40	2,80	0,28		
ТТК 7.16	Батон несливовый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	1,40	1,10	2,40	0,80	0,28		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			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	8,06	0,37	8,06	0,37		
20 5	Салат из соевых отуриов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,92	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	37,70	15,26	59,07	56,70	0,46		
ТТК 4.11	Среднее значение по группе:	200/10	1,35	4,56	1,90	54,01	0,14	1,68	5,94	1,53	59,07	15,26	37,70	15,26	59,07	56,70	0,46		
ТТК 5.23	Суп лапша по-домашнему	90	2,31	2,31	14,70	88,83	0,00	0,00	0,32	1,05	24,57	29,82	56,70	1,05	19,52	15,12	1,60		
ТТК 5.23	Нагетсы куриные	150/5	13,44	11,36	3,84	171,36	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72	25,46	1,60	43,86	1,67		
310 1	Картофель отварной с маслом сливочным/	150	3,64	7,65	31,54	209,51	0,03	0,00	19,37	0,31	7,11	79,31	25,46	1,60	43,86	1,67	1,67		
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	1,67	1,67	1,67		
ТТК 7.9	Среднее значение по группе:	200	3,80	7,11	30,51	201,18	0,11	12,98	9,69	1,47	21,29	94,64	34,66	3,46	5,78	0,47	0,47		
ТТК 2.18	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	0,00	0,00	0,16	13,66	7,38	4,20	0,30	0,30	0,30	0,30		
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	0,30	0,30	0,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-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	1,60	1,60	1,60		
			Полдник																
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный	100	26,08	26,14	110,42	781,22	0,42	34,04	22,88	6,79	155,71	241,72	288,56	6,58	6,58	6,58	6,58		
ТТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	60	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20	1,20	1,20	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	0,70	0,70	0,70		
			Итого																
			Итого за 8 день																
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	12,14	15,04	47,14	366,34	0,07	8,78	83,18	3,29	295,76	234,40	61,29	2,74	2,74	2,74	2,74		
			Итого за 8 день																
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	58,75	63,24	233,48	1731,95	0,87	58,17	106,17	13,29	799,06	721,21	494,28	12,04	12,04	12,04	12,04		

День: девятый

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	Mg	Fe						
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150	8,20	9,70	2,01	128,14	0,68	0,05	3,36	6,21	67,94	13,40	115,37	1,53						
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36						
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)/	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42						
ТТК 2.18	Среднее значение по подгруппе: Хлеб пшеничный	30	0,93	0,95	3,11	24,74	0,00	7,11	0,00	0,66	23,15	32,76	11,34	0,53						
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	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	Молоко	200	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 7.14	Чай с сахаром и лимонной	200/15/7	0,14	0,02	15,20	118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	2,40	180,00	28,00	0,20						
	Итого		23,97	23,63	80,52	630,66	0,94	12,60	3,36	9,23	359,69	325,66	191,31	4,60						
ТТК 3.12	Салат из запаренной 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	1,11						
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	0,90						
ТТК 7.8	Фрукты (порр.)	150	1,40	0,20	14,30	70,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	17,46	0,70						
ТТК 2.18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	6,00	19,50	4,20	0,30						
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	60,00	18,80	1,60						
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						
	Итого																			
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 вишневый	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 дней		55,31	55,66	266,96	1755,85	1,50	34,69	13,91	20,94	547,85	722,85	516,36	14,16						

