

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования Яковлевского
городского округа

Т.А. Золотарева

УТВЕРЖАЮ:



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Яковлевского городского округа
для возраста обучающихся 7-11 лет**

Дети: первый

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	Ф		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	80	0,80	4,80	41,60	200,00	0,00	0,10	0,00	1,40	5,60	20,00	50,40	1,10			
ТТК 3.3	Вегетарианские порционные	30	2,80	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50			
	Фрукты (порц.) Яблоко	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			
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28			
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Итого		10,08	13,62	87,40	506,86	0,10	3,60	15,54	2,70	329,90	220,00	139,10	5,38			
Обед																	
ТТК 3.10	Огурец соевый	60	0,45	0,06	1,02	6,54	0,00	0,01	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36			
ТТК 3.9	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	0,00	6,00	0,00	13,98	8,40	24,96	0,36			
	Среднее значение по группе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,00	0,01	4,50	0,03	13,89	8,40	19,68	0,36			
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64			
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	90 / 150	16,80	24,00	43,20	456,00	0,24	14,64	0,00	10,80	117,60	573,60	150,00	6,00			
ТТК 7.19	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48			
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48			
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30			
	Итого		26,84	28,68	138,25	919,76	0,24	14,83	47,76	13,39	199,19	641,52	259,12	9,26			
Полдник																	
218 [4]	Вареники лепные отварные со сметаной	150 / 10	20,16	9,92	20,00	249,92	0,06	0,45	0,08	0,40	163,52	205,92	25,92	0,48			
ТТК 7.8	Компот из свежих яблов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96			
	Итого		20,32	10,08	47,88	363,52	0,08	1,35	0,08	0,48	177,70	210,32	31,06	1,44			
	Итого за 1 день		57,24	52,38	273,53	1790,14	0,42	19,78	63,38	16,57	706,79	1071,84	429,28	16,08			

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
173 [4]	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	4,05	7,05	18,45	158,25	0,06	4,47	0,03	1,68	90,60	103,50	19,05	0,90		
ТТК 2.1	Багон лектиновый	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		
7[5]	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		
377 [4]	Чай с лимоном	200/157	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36		
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого		16,23	19,42	53,65	467,21	0,20	8,01	2,92	1,80	528,40	411,90	63,65	2,16		
Обед																
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	0,04	0,22	4,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,88	0,49	0,01		
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,69	6,00	2,30	67,30	0,00	0,00	95,00	2,70	21,80	13,30	40,00	0,50		
ТТК 5.47	Чахобили из курицы	100 / 30	28,47	24,44	6,63	369,85	0,00	2,60	0,00	3,12	76,44	223,34	43,16	2,86		
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,48	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65		
ТТК 7.19	Чай каркаде	200/15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.24	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		44,50	37,01	108,43	953,04	0,36	2,62	95,04	7,32	132,17	520,35	242,15	10,18		
Подвиги																
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60		
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,08	4,74	30,96	0,00	0,00	5,76	1,98	26,34	16,80	24,84	0,84		
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38		
	Итого		5,18	8,84	62,74	324,62	0,06	0,00	6,87	4,16	58,04	64,16	47,16	1,82		
	Итого за 2 день		65,91	65,27	224,82	1744,87	0,62	10,63	104,83	13,28	718,61	996,41	352,96	14,16		

День: третий
 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		
Завтрак																
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	3,75	5,25	18,00	133,50	0,03	0,06	0,41	0,05	86,25	20,25	92,25	0,45		
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60		
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого		11,63	16,37	70,20	485,76	0,19	2,66	0,46	2,05	353,35	245,65	129,05	1,53		
Обед																
ТТК 3.26	Салат с красной консервированной фасолью	60	1,50	5,16	8,40	85,74	0,00	5,28	0,00	2,46	9,66	14,34	5,82	0,42		
ТТК 4.27	Суп лапша по-домашнему	200/10	2,31	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05		
378 [5]	Рис припущенный	150	3,60	4,02	37,47	200,52	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53		
ТТК 5.1.5	Котлеты Особые	90	10,08	3,03	18,00	110,85	0,02	11,80	0,01	1,60	21,70	42,20	14,70	0,69		
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	4,02	37,47	200,52	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	4,68	10,44	127,53	0,04	0,72	0,02	0,00	15,12	100,62	17,10	1,26		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96		
	Фрукты (порр.) банан	150	2,25	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
	Итого		24,80	23,58	169,16	1008,59	0,11	24,75	39,62	6,00	103,05	394,11	126,95	5,73		
Полдник																
ТТК 2.18	Пирог сытный	120	11,16	7,20	26,64	216,24	3,60	1,80	0,00	4,08	196,80	165,72	20,40	1,92		
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		
	Итого		15,24	10,74	44,22	334,76	3,66	3,38	0,02	4,08	349,02	290,28	41,74	2,40		
	Итого за 3 день		51,67	50,69	283,58	1829,11	3,96	30,79	40,10	12,12	805,42	930,04	297,74	9,66		

День: четвертый
 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	Y		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
24-01-2020	Макаронь с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75	
14 [4]	Масло шоколадное (порц.)	10	0,10	6,20	1,96	64,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,02	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ТТК 2.1	Батон 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	
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90	
	Итого	11,07	20,05	64,91	518,30	0,25	18,52	0,07	2,46	491,60	407,05	71,65	2,45		
Обед															
ТТК 3.14	Салат из капусты белокачанной с огурцом	60	0,90	3,06	2,76	43,44	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36	
ТТК 3.1.4	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,04	51,42	0,00	12,00	0,00	9,00	28,98	20,34	9,60	0,36	
	Среднее по группе:	200	0,96	3,03	3,90	47,43	0,00	15,90	0,00	5,67	27,57	20,67	10,35	0,36	
ТТК 4.5	Свекольник	200	1,40	5,60	12,40	104,80	0,20	8,20	0,00	1,40	28,00	39,40	16,60	1,20	
ТТК 5.37	Тефтели мясные с рисом, с соусом	90 / 30	9,84	16,32	9,60	229,56	0,12	1,08	0,00	1,92	44,64	121,44	24,60	1,32	
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,05	31,65	180,80	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89	
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.24	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	22,22	29,80	120,17	843,81	0,47	25,20	20,03	10,98	170,14	433,21	116,97	6,37		
Полдник															
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 7.5	Компот из плодов см (клубника)	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48	
	Итого	15,75	25,06	45,39	470,34	0,11	0,26	19,63	1,11	120,86	244,56	26,32	3,32		
	Итого за 4 день	49,03	74,91	230,47	1832,44	0,82	43,97	39,73	14,54	782,60	1084,82	214,94	12,14		

День: пятый
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рещ.	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 йогуртом	150/10	20,64	19,52	22,08	296,00	0,08	0,08	0,62	0,50	222,40	32,00	268,16	0,96
	Фрукты (порц.) банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
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
	Итого		26,97	23,81	71,16	558,52	0,20	16,66	0,64	1,10	386,62	198,56	352,50	2,34
Обед														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	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
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	1,74	4,56	38,76	0,00	1,02	0,00	0,12	5,70	5,58	3,18	0,15
	Среднее по группе:		0,75	0,90	3,33	25,17	0,00	5,01	0,00	0,27	5,85	13,29	6,09	0,32
ТТК 4.7	Солянка "Школьная"	200	7,00	6,60	15,00	143,80	0,10	6,40	0,00	0,30	40,80	167,00	46,00	3,20
ТТК 5.1.6	Рагу рыбное	90/150	35,76	23,76	42,72	527,76	0,34	130,08	0,00	7,80	295,68	544,32	187,44	4,92
735 [4]	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	26,00	104,80	0,00	8,00	0,00	0,20	12,00	4,00	4,00	0,20
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	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		48,61	31,96	117,65	951,23	0,54	149,49	0,00	9,47	371,93	808,11	266,53	10,54
Полдник														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9,00	7,80	17,50	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого		9,16	7,96	45,18	293,40	0,10	1,72	1,50	1,18	246,98	43,24	151,00	2,16
	Итого за 5 день		84,74	63,73	233,99	1803,15	0,84	167,87	2,14	11,75	1005,53	1049,91	770,03	15,04

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
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,00	9,30	26,85	216,45	0,03	0,14	0,69	0,45	106,80	50,55	167,85	1,20
ТТК 2.3	Блины с начинкой (из п/ф)	50	3,00	6,00	24,50	165,00	0,07	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
181 [4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		14,88	21,72	75,75	563,71	0,20	2,74	0,73	1,30	361,40	263,45	211,15	2,38
Обед														
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
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТК 5.1.4	Гречка по-купечески (из свинины)	90/ 150	16,56	46,56	41,52	652,80	0,72	2,16	0,00	1,92	21,36	210,96	55,68	3,12
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	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		27,14	53,38	121,83	1089,36	0,82	6,06	23,96	6,24	108,72	346,54	164,52	7,56
Полдник														
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	100	10,90	6,60	27,20	209,40	0,09	0,39	0,05	3,33	95,60	138,80	17,80	0,80
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
	Итого		14,98	10,14	44,78	327,92	0,15	1,97	-0,07	3,33	247,82	263,36	39,14	1,28
	Итого за 6 дней		57,00	85,24	242,36	1980,99	1,17	10,77	24,76	10,87	717,94	873,35	414,81	11,22

День: сельдой
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	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															Завтрак
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150 /10	11,20	8,00	38,40	390,88	0,16	0,64	0,03	0,48	125,76	176,00	48,50	2,08	
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	
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого		23,69	18,59	57,95	617,66	0,29	3,24	0,06	0,71	391,76	445,80	84,10	3,48	
			Обед												
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	
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	1,74	4,56	38,76	0,00	1,02	0,00	0,12	5,70	5,58	3,18	0,15	
	Среднее по группе:		0,75	2,70	3,69	43,11	0,00	6,51	0,00	0,99	8,10	12,63	6,90	0,32	
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,66	5,46	6,67	87,80	0,01	0,10	22,62	1,93	48,40	23,70	40,20	0,66	
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	90 /150	21,48	21,15	29,55	401,73	0,00	0,09	0,90	2,40	27,75	44,82	198,66	2,94	
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26	
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.24	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		30,21	30,25	114,97	870,64	0,19	21,72	23,54	7,92	132,77	211,65	292,78	6,98	
			Полдник												
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64	
42 [1]	Салат из моркови	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,00	0,03	2,88	0,18	15,60	21,84	31,68	0,36	
ТТК 7.5	Компот из плодов см (клубника)	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40	
	Итого		14,86	24,88	29,20	400,34	0,91	0,29	18,01	1,13	124,88	251,62	52,42	3,40	
	Итого за 7 дней		68,76	73,72	202,12	1888,64	1,38	25,24	41,61	9,76	649,41	909,07	429,30	13,86	

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)																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
Завтрак																											
173 [4]	Каша вязкая молочная из крупы (пшениной)	150	4,05	7,05	18,45	158,25	0,06	4,47	0,03	1,68	90,60	103,50	19,05	0,90													
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24													
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 (порр.) банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90													
7[4]	Сыр порр.	20	4,64	3,90	0,00	71,66	0,05	0,00	0,14	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20													
	Итого		16,52	17,82	77,81	544,77	0,25	21,05	0,19	2,72	434,62	290,06	205,99	2,72													
Обед																											
ТТК 3.32	Салат Зимний	60	1,02	2,10	5,17	43,78	0,14	8,23	0,00	1,04	31,32	13,24	27,18	0,96													
ТТК 4.27	Суп лапша по-домашнему	200/10	2,31	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05													
ТТК 5.46	Тефтели Морская фантазия	90/30	16,20	8,76	22,80	241,32	0,12	13,80	0,00	3,24	78,24	315,96	109,20	1,92													
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05													
342 [4]	Компот из свежих плодов (яб.люк)	200	0,16	8,76	22,80	241,32	0,12	13,80	0,00	3,24	78,24	315,96	109,20	1,92													
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	4,80	20,45	137,24	0,03	0,14	18,17	0,18	36,98	27,75	86,60	1,01													
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96													
	Итого		27,65	29,20	128,50	975,91	0,41	49,84	19,07	9,88	288,10	791,45	396,22	8,87													
Полдник																											
ТТК 2.8	Вареники с картофелем и 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													
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28													
	Итого		9,58	7,80	49,24	305,42	0,11	1,86	0,10	2,10	87,90	99,48	26,00	28,36													
	Итого за 8 дней		53,75	54,82	255,55	1826,10	0,77	72,75	19,36	14,70	810,62	1180,99	628,21	39,95													

День: девятый

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	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30			
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64			
	Среднее по группе:	150	9,14	16,24	12,87	234,50	0,08	0,16	0,59	23,52	99,32	120,17	50,30	1,47			
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90			
	Чай с лимоном	200/157	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36			
377 [4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Итого		16,48	22,86	51,77	485,30	0,24	17,76	3,43	25,24	383,52	353,57	106,70	2,93			
Обед																	
ТТК 3.8	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			
197 [4]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	1,92	21,16	57,56	20,72	0,78			
ТТК 5.17	Нагетсы куриные	90	17,37	18,18	4,32	258,30	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80			
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,48	0,02	0,24	0,00	0,60	15,39	135,48	203,33	4,65			
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70			
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30			
ТТК 2.24	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		34,57	29,59	127,34	916,80	0,28	7,46	1,04	5,87	110,39	334,61	425,35	10,01			
Полдник																	
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60			
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38			
	Итого		4,58	4,76	58,00	293,66	0,06	0,00	1,11	2,18	31,70	47,36	22,32	0,98			
	Итого за 9 день		55,63	57,21	237,11	1695,76	0,58	25,22	5,58	33,29	525,61	735,54	554,36	13,92			

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	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
54-3г-2020[2]	Макаронь отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	10,95	100,05	0,75	
ТТК 7.19	Чай Каркаде	200 /15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26	
	Вегетина порциями	30	3,30	5,28	0,00	60,60	0,00	0,18	1,20	0,03	7,20	6,60	45,90	0,30	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
	Итого		12,77	13,10	69,09	444,34	0,09	0,25	1,27	1,08	137,92	30,55	148,57	1,55	
Обед															
21 [5]	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,00	0,02	19,47	1,39	22,42	9,10	16,57	0,31	
ТТК 3.1.4	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,04	51,42	0,00	0,00	11,88	9,24	31,32	9,60	20,34	0,36	
	Среднее по группе:		0,93	3,02	5,23	51,94	0,00	0,01	15,68	5,31	26,87	9,35	18,45	0,33	
ТТК 4.1.1	Суп рыбный с томатом и крупой (пшеничной)	200	4,80	6,80	11,80	131,20	0,16	5,52	0,20	9,60	17,00	88,40	26,60	0,80	
ТТК 5.48	Биточки Птичье молочко	90	14,13	12,42	19,44	253,17	0,09	3,42	0,00	1,44	27,00	177,21	62,91	0,63	
378 [5]	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	
735 [4]	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	48,80	196,00	0,00	11,40	0,00	0,00	12,80	6,20	3,40	0,40	
	Фрукты (порц.) банан	150	2,25	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
ТТК 2.24	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		33,80	28,87	169,45	1087,56	0,65	20,35	35,23	18,08	130,09	554,79	200,38	7,25	
Полдник															
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20	
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого		9,16	7,96	45,18	293,40	0,10	1,72	1,50	1,18	246,98	43,24	151,00	2,16	
	Итого за 10 дней		55,73	49,93	283,72	1825,30	0,83	22,31	37,99	20,33	514,99	628,58	499,95	10,96	

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	Mg	Fe		
1	57,24	52,38	273,53	1790,14	0,42	19,78	63,38	16,57	706,79	1071,84	429,28	16,08		
2	65,91	65,27	224,82	1744,87	0,62	10,63	104,83	13,28	718,61	996,41	352,96	14,16		
3	51,67	50,69	283,58	1829,11	3,96	30,79	40,10	12,12	805,42	930,04	297,74	9,66		
4	49,03	74,91	230,47	1832,44	0,82	43,97	39,73	14,54	782,60	1084,82	214,94	12,14		
5	84,74	63,73	233,99	1803,15	0,84	167,87	2,14	11,75	1005,53	1049,91	770,03	15,04		
6	57,00	85,24	242,36	1980,99	1,17	10,77	24,76	10,87	717,94	873,35	414,81	11,22		
7	68,76	73,72	202,12	1888,64	1,38	25,24	41,61	9,76	649,41	909,07	429,30	13,86		
8	53,75	54,82	255,55	1826,10	0,77	72,75	19,36	14,70	810,62	1180,99	628,21	39,95		
9	55,63	57,21	237,11	1695,76	0,58	25,22	5,58	33,29	525,61	735,54	554,36	13,92		
10	55,73	49,93	283,72	1825,30	0,83	22,31	37,99	20,33	514,99	628,58	499,95	10,96		
Всего за 10 дней	599,47	627,89	2467,24	18216,50	11,39	429,32	379,47	157,21	7237,51	9460,54	4591,57	156,97		

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к.Сиб10113.3/2.4.3590/20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60% (за грам. обл. посылки)	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	Фрукты свежие, зелень	280	168	1680	1680	100	-	-	-	-
7	Фрукты (яблоки) свежие	185	111	1110	1200	108	90	8	-	-
8	Фрукты (яблоки) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соя (пшеничные, пшеница высшего сорта)	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо животных, Г. кат. (окетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыпленок Г. кат. (окетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	280	80	70	20	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1800	100	-	-	-	-
14	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
15	Сыр	10	6	60	64	116	-	-	4	16
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	Вино	100 (40)	24	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. Мотильного 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. Мотильного 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 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.