

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №2 г. Шебекино»:

 С. Карачаров

"2" сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Фабрика

социального питания 1"

Семикопенко Д.С.

31 августа 2024 г.

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Шебекинского
городского округа
для возраста обучающихся с 7 до 11 лет**

2024-2025г.

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

№рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (к кал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК1.10.	Макароньютварныессыром	200	10,7	9,38	38,2	279,98	46,4	0,08	0,6	1,04	172,1	14,6	136,8	1,02
ТТК4.1	Помидорсвежий/	40	0,44	0,08	1,4	8,08	31,92	0,016	4	0,28	4,928	6,96	9,04	0,312
ТТК4.14	Икраовощнаякабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32
	Изделиякондитерские****	60	5,58	5,34	10,80	113,58	60,00	0,04	3,06	0,18	45,24	10,74	72,48	0,42
ТТК8.2	Чайссахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	500	16,94	16,64	67,12	485,96	106,44	0,13	7,54	2,06	234,94	34,36	228,46	2,52
Обед														
ТТК4.7	Салатизбелокачаннойкапусты(сморковью)/	60	1,09	2,71	6,01	52,75	90,85	0,02	10,78	0,37	26,80	10,69	19,55	0,36
ТТК4.10	Помидорсолёный**	60	0,60	0,06	1,92	10,62	0,00	0,01	3,60	0,42	5,28	7,83	18,27	0,42
ТТК5.2	Супкартофельныйскрупойгречневой, цыпленком	200/ 10	6,58	7,53	14,28	151,21	110,82	0,09	0,96	0,55	15,54	33,84	95,17	1,39
ТТК6.20	Плов	150	12,96	20,1	25,55	334,94	97,8	0,36	0,52	1,02	7,11	20,59	182,05	18
ТТК8.17	Напитоквитаминныйизяблокишиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК3.1	Хлебпшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	700	25,62	28,61	104,03	776,09	209,70	0,66	26,02	2,95	51,49	80,92	367,57	22,27
Полдник														
ТТК3.23	Оладьисповидлом	100/10	7,89	10,91	37,2	278,54	11,87	0,09	0,8	1,34	72,2	16,63	99,03	0,89
ТТК8.16	Кисельягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	310	8,03	10,97	59,56	369,08	13,41	0,09	12,8	1,34	80,58	20,67	109,35	1,11
	Итогоза1день	1510	50,59	56,22	230,71	1631,13	329,55	0,88	46,36	6,35	367,01	135,95	705,38	25,90

День:второй

Неделя:первая

Возрастная категория:с7до11лет

№рец.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК6.9	Суфлекуриное,запеченноесосметаной	100	13,46	15,09	10,01	229,7	275,05	0,16	2,52	1,2	23,62	40,54	147,19	1,46
ТТК4.4	Огурецсвежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15
ТТК4.15	Кукурузаконсервированная*	30	0,6	0,24	3,66	19,2	0,6	0,06	0,78	0,09	1,2	4,5	13,8	0,108
ТТК3.1	Хлебпшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК8.18	Чайвитаминовыйсплодамишиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Фрукт***	200	3,2	1	42	189,8	0	0,08	20	0,8	16	84	56	1,2
	Итого	550	18,9	16,89	80,65	546,98	275,85	0,322	27,22	2,35	48,06	134,18	234,35	3,468
Обед														
ТТК4.5	Салатизсвеклы	60	0,77	3,22	4,38	49,59	0,65	0,01	2,19	0,38	17,81	10,48	20,53	0,67
ТТК5.10	Расольникпетербургский	200	1,98	3,84	13,76	97,52	102,34	0,06	1,42	0,58	14,46	20,08	57,56	0,76
ТТК6.6	Цыплята(бедрон/к)запеченые	100	15,61	14,80	0,43	197,36	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26
ТТК7.12	Картофель,тушеныйсосовами	150	3,26	4,61	24,44	152,21	135,50	0,14	0,92	0,66	19,88	36,71	90,00	1,38
ТТК8.11	Компотизсмесисухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
ТТК3.1	Хлебпшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	780	26,51	27,15	107,25	779,36	291,07	0,43	5,54	2,63	122,30	97,50	375,49	5,74
Полдник														
ТТК3.21	Гренкис сыром"Детские"	100	9,14	10,74	31,08	257,54	73,80	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26
ТТК8.6	Напитокизцитрусовых(лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	Итого	300	9,26	10,76	46,48	319,80	74,00	0,03	2,59	1,33	106,71	14,61	121,58	1,38
	Итогоза2день	1630	54,67	54,80	234,38	1646,14	640,92	0,79	35,35	6,31	277,07	246,29	731,42	10,58

День:третий

Неделя:первая

Возрастная категория:с7до11лет

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическая яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК1.5.	КашаДружба	200	5,8	3	32,2	179,92	14,08	0,1	0,54	0,12	115,8	33,8	142	0,7
	Изделиякондитерские****	40	3,7	5,07	7,2	89,28	40	0,02667	2,04	0,12	30,16	7,16	48,32	0,28
ТТК3.3	Батонпектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК3.10	Сырпорциями	20	4,4	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
ТТК8.12	Какаосмолоком	200	3,9	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	500	20,8	17,49	76,30	546,78	101,56	0,16	3,28	1,02	439,00	77,21	415,02	2,29
Обед														
ТТК4.3	Салатизсвежихпомидоровиогурцов(слуком репчатум)/	60	0,53	3,26	1,95	39,22	22,98	0,02	4,64	0,57	9,08	8,83	16,51	0,38
ТТК4.11	Салатизфасоли,кукурузыисухариков*	60	3,10	3,08	20,86	123,53	0,40	0,04	1,52	0,73	14,74	10,13	35,91	0,59
ТТК5.8	Свекольниксосметаной	200/ 10	2,1	5,52	10,23	99	116,5	0,04	4,1	0,57	31,03	18,14	49,62	0,94
ТТК6.13	Фрикаделькимяснессоусом	90	9,07	12,23	6,41	172,00	29,22	0,09	2,11	0,57	16,82	10,63	94,89	1,06
ТТК7.2	Кашарассыпчатаяизречневойкрупымаслом сливочным	150	7,47	4,70	32,82	203,42	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68
ТТК8.10	Компотизфруктовиягодс/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК3.1	Хлебпшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	780	23,87	26,47	106,23	758,56	183,64	0,54	26,85	2,98	90,96	166,82	393,14	7,91
Полдник														
ТТК3.7	Блинчиксфруктовойначинкойизп/ф	70	5,20	5,46	33,88	205,46	73,50	0,05	0,74	2,22	63,43	15,73	117,63	1,18
ТТК4.17	Салатизморковиссахаром	60	0,69	2,69	6,62	53,50	691,20	0,02	1,15	0,50	13,78	19,04	27,61	0,36
ТТК8.19	Чаймолоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	330	7,43	9,29	42,76	284,47	771,34	0,09	2,19	2,72	134,37	44,69	191,56	2,30
	Итогоза3день	1610	52,12	53,25	225,29	1589,80	1056,54	0,80	32,32	6,72	664,33	288,72	999,72	12,50

День:четвертый

Неделя:первая

Возрастнаякатегория:с7до11лет

№рец.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК2.1	Запеканкатворожно-рисоваясосгущенным молоком	150/ 10	16,25	9,02	42,66	316,76	43,16	0,09	0,84	0,32	133,51	32,23	144,84	0,97
ТТК3.3	Батонпектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24
ТТК3.5	Маслопорциямсливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017
ТТК8.2	Чайсахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
ТТК3.12	Молоковиндивидуальнойупаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	590	23,41	20,42	76,90	584,96	96,60	0,14	1,92	0,76	355,43	63,01	324,23	2,15
Обед														
ТТК4.6	Салатизморкови сзеленымгорошком/ сметаной	60	0,85	1,82	3,67	34,49	599,98	0,03	1,80	0,40	15,42	18,32	29,31	0,38
ТТК4.9	Салатиззеленогогурцовсдуком**	60	0,55	2,71	1,51	32,63	0,00	0,01	3,05	0,35	14,87	8,63	17,65	0,38
ТТК5.14	Щиизсвежейкапустыскартофелем сметаной	200/10	1,64	5,32	6,73	81,36	6,42	0	14,1	1,83	47,11	18,58	44,42	0,62
ТТК6.16	КотлетыНежные	90	12,47	13,86	12,81	225,83	14,62	0,20	0,24	0,86	9,68	9,28	123,39	1,35
ТТК7.5	Макаронныеизделиятварныесмаслом сливочным	150	5,30	3,92	32,81	187,64	14,18	0,06	0,00	0,83	9,63	7,10	39,98	0,72
ТТК8.17	Напитоквитаминныйизяблокишиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК3.1	Хлебпшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	780	24,67	26,6	111,21	783,34	36,29	0,46	38,33	4,70	102,84	60,84	291,02	5,42
Полдник														
ТТК7.19	Крокетыкартофельные,сосметаннымсоусом	150/ 30	7,25	10,355	36,62	268,67	35,51	0,27	1,12	0,82	49,16	43,67	141,88	2,35
ТТК8.11	Компотизсмесисухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
	Итого	380	7,63	10,36	62,34	373,07	47,51	0,27	1,14	0,82	89,16	45,35	145,32	2,45
	Итогоза4день	1750	55,71	57,42	250,45	1741,36	180,40	0,87	41,39	6,28	547,43	169,20	760,57	10,02

День:пятый

Неделя:первая

Возрастная категория:с7 до11 лет

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК6.8	Омлетпаровойсмясом	150/5	17,91	16,35	2,91	230,43	133,05	0,06	0,50	1,35	96,29	38,30	221,40	2,18
ТТК4.4	Огурецсвежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15
ТТК4.14	Икраовощнаякабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0	0,009	2,88	0,63	9,6	3,9	9	0,24
ТТК3.3	Батонпектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК8.3	Чайссахаромилимоном	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
	Итого	632	22,31	19,8	58,80	502,46	139,17	0,12	12,54	3,08	148,93	67,62	284,06	7,52
Обед														
ТТК4.19	Салатизпомидоровесухариками/	60	2,53	5,57	15,22	121,17	34,61	0,05	4,20	1,16	12,54	10,91	27,37	0,60
ТТК4.20	СалатВитаминный*	60	0,90	2,69	4,85	47,27	72,65	0,01	15,20	0,36	4,30	3,24	17,44	0,34
ТТК5.11	СолянкаШкольная	200	7,04	8,98	9,22	145,86	9,36	0,14	1,82	0,76	13	26,54	88,1	1,12
ТТК6.19	ТефтелиМорскаяфантазия	90	5,99	4,32	9,80	102,04	155,58	0,04	1,75	0,51	20,74	27,65	96,05	0,61
ТТК7.1	Пюрекартофельное	150	2,93	4,32	18,77	125,64	19,31	0,11	0,12	0,17	35,40	26,69	79,40	0,96
ТТК8.4	НапитокКаркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4
ТТК3.1	Хлебпшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК3.2	Хлебжано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	770	23,1	23,87	106,87	734,59	218,89	0,52	7,89	3,31	97,40	106,05	353,01	5,26
Полдник														
	Сдобноеизделиепромпроизводства	65	4,88	6,37	41,9	244,27	6,50	0,05	0,00	2,28	18,85	13,00	58,50	1,37
ТТК4.17	Салатизморковиссахаром	60	0,69	2,694	6,6	53,502	691,2	0,024	1,152	0,504	13,776	19,044	27,612	0,36
ТТК8.19	Чаймолоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	325	7,11	10,20	50,7	323,27	704,34	0,10	1,45	2,78	89,79	41,96	132,43	2,49
	Итогоза5день	1727	52,48	53,86	216,41	1560,32	1062,40	0,74	21,88	9,17	336,11	215,62	769,50	15,26

День:шестой

Неделя:вторая

Возрастная категория:с7 до11лет

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК1.1.	Кашавязкаямолочнаяизхлопьевовсяных" Геркулес" с маслом сливочным	200/5	7,84	7,81	35,06	236,31	26,7	0,16	0,52	0,75	126,26	6,14	205,11	1,49
ТТК3.13	Яйцовареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87
	Изделиякондитерские****	80	5,46	7,30	26,54	193,77	16,8	0,128	0	2,2	19,32	27,72	105,032	1,096
ТТК8.2	Чайсахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	525	18,244	19,2	76,88	547,68	105,94	0,308	0,56	3,19	169,76	41,86	384,142	4,216
Обед														
ТТК4.18	Салатизкапустыбелокочаннойскукурузой/	60	0,95	2,82	4,03	45,32	121,10	0,01	5,71	0,35	14,93	9,91	20,68	0,27
ТТК4.11	Салатизфасоли,кукурузыисухариков**	60	3,10	3,08	20,86	123,53	0,40	0,04	1,52	0,73	14,74	10,13	35,91	0,59
ТТК5.1	Супкартофельныйсрисовойкрупой,цыпленком	200/ 10	5,88	6,11	12,78	129,63	107,88	0,07	0,66	0,35	13,34	21,28	79,23	0,95
ТТК6.22	Пастасмяснымсоусом	200	12,81	15,9	36,9	341,94	108,9	0,29	0,91	1,29	15,01	13,81	138,5	1,85
ТТК8.14	Компотизсвежихплодов(яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8
ТТК3.1	Хлебпшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	730	23,76	25,6	104,83	744,42	339,08	0,53	8,88	2,70	62,26	59,84	293,53	5,13
Полдник														
ТТК7.19	Крокетыкартофельные,сосметаннымсоусом	150/ 30	7,25	10,355	36,62	268,7	35,51	0,27	1,12	0,82	49,16	43,67	141,88	2,35
ТТК8.17	Напитоквитаминыйизяблокишиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
	Итого	380	7,5	10,515	55,46	346,265	36,59	0,27	22,06	0,94	55,52	46,73	145,56	3,13
	Итогозабдень	1635	49,46	55,27	237,18	1638,37	481,61	1,10	31,50	6,83	287,54	148,43	823,23	12,48

День:седьмой

Неделя:вторая

Возрастная категория:с7до11лет

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК6.17	Пудингмясной	90	8,04	12,83	3,70	162,37	207,57	0,21	1,65	0,47	33,95	10,97	118,51	1,26
ТТК7.2	Кашарассыпчатаяизгречневойкрупысмасломсли вочным	150	7,47	4,70	32,82	203,42	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68
ТТК3.1	Хлебпшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК3.6	Оладьиизп/фсповидлом	40/10	2,77	3,65	19,77	123,04	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68
ТТК8.18	Чайвитаминовыйсплодамишиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Итого	510	19,92	21,73	81,27	597,11	229,07	0,49	6,07	2,38	64,29	140,29	353,76	6,31
Обед														
ТТК4.1	Помидорсвежий/	60	0,66	0,12	2,1	12,12	47,88	0,024	6	0,42	7,392	10,44	13,56	0,468
ТТК4.8	Огурецсолёный*	60	0,48	0,06	0,90	6,06	0,00	0,01	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36
ТТК5.7	Борщскапустой икартофелем,сосметаной	200/ 10	1,54	4,96	8,49	84,76	204,74	0,02	6,5	0,55	31,61	18,82	38,96	0,76
ТТК6.14	БиточкиШкольные	90	13,01	15,80	15,51	256,28	0,00	0,40	0,00	0,75	21,08	13,38	138,74	2,03
ТТК7.2	Кашарассыпчатаяизрисовойкрупысмаслом сливочным	150	3,50	3,35	35,39	185,63	12,15	0,03	0,00	0,26	4,65	22,85	69,60	0,45
ТТК8.11	Компотизмесисухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК3.1	Хлебпшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК3.2	Хлебжано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	780	23,60	24,91	125,72	821,47	276,77	0,66	12,52	2,69	119,93	81,37	326,20	5,37
Полдник														
	Сдобноеизделиепромпроизводства	65	5,66	4,75	31,85	192,73	11,70	0,07	0,00	2,60	52,65	8,45	57,85	0,85
ТТК4.17	Салатизморковиссахаром	60	0,69	2,694	6,624	53,502	691,2	0,024	1,152	0,504	13,776	19,044	27,612	0,36
ТТК8.19	Чайсмолоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	325	7,89	8,58	40,73	271,73	709,54	0,12	1,45	3,10	123,59	37,41	131,78	1,97
	Итогоза7день	1615	51,40	55,22	247,73	1690,30	1215,38	1,27	20,04	8,18	307,81	259,07	811,75	13,65

День:восьмой

Неделя:вторая

Возрастная категория:с7до11лет

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК1.3.	Кашаизжидкаямолочнаяизманнойкрупыс масломсливочным	130/5	3,82	4,80	20,25	139,57	22,08	0,04	0,34	0,36	73,47	11,18	68,08	0,26
ТТК2.2	Запеканкатворожнаясогущенныммолоком	70/10	14,31	4,96	18,88	177,38	23,74	0,05	0,55	0,20	126,67	17,95	96,93	0,50
ТТК3.3	Батонпектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24
ТТК3.5	Маслопорциямисливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
ТТК8.2	Чайсахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	645	20,69	17,56	82,37	570,35	78,86	0,14	8,93	1,40	239,02	51,21	206,93	5,57
Обед														
ТТК4.5	Салатизсвеклы	60	0,77	3,22	4,38	49,59	0,65	0,01	2,19	0,38	17,81	10,48	20,53	0,67
ТТК5.9	Суплапшоподомашнему	200/ 10	7,74	6,99	20,56	176,11	134,06	0,05	1,58	0,83	18,00	13,72	74,63	1,05
ТТК6.18	Котлетырыбные.Любительские	90	11,16	6,30	5,67	124,02	234,85	0,06	0,82	0,66	42,77	38,69	169,41	0,86
ТТК7.3	Рагуизовошей	150	2,52	6,45	19,13	144,63	322,13	0,08	8,87	0,96	35,40	26,69	79,40	0,96
ТТК8.17	Напитоквитаминныйизяблокишиповника	200	0,20	0,16	18,84	77,60	1,08	0,00	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК3.1	Хлебпшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	780	26,91	23,80	107,10	750,23	692,77	0,39	34,39	3,67	135,54	106,83	409,54	5,89
Полдник														
ТТК3.23	Оладьисповидлом	100/10	7,89	10,91	37,2	278,54	11,87	0,09	0,8	1,34	72,2	16,63	99,03	0,89
ТТК8.6	Напитокизцитрусовых(лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	Итого	310	8,01	10,93	52,6	340,8	12,07	0,09	3,36	1,38	78,28	18,31	102,09	1,01
	Итогозадень	1735	55,61	52,29	242,07	1661,38	783,69	0,61	46,68	6,45	452,84	176,36	718,57	12,47

День:девятый

Неделя:вторая

Возрастная категория:с7до1лет

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК6.21	Лапшевниксмясом	150	12,81	17,5	23,4	302,34	88,6	0,33	0,63	0,93	22,9	11,71	152,7	1,93
ТТК4.4	Огурецсвежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15
ТТК4.16	Горошекконсервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0	0,033	3	0,06	6	6,3	18,6	0,21
ТТК3.1	Хлебпшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК8.3	Чайсахаромлимоном	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
ТТК3.12	Молоковиндивидуальнойупаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	617	21,66	22,26	64,13	543,5	115,12	0,436	5,83	1,37	253,38	51,13	355,92	3,45
Обед														
ТТК4.7	Салатизбелокочаннойкапустысморковью/	60	1,09	2,71	6,01	52,75	90,85	0,02	10,78	0,37	26,80	10,69	19,55	0,36
ТТК4.20	СалатВитаминный**	60	0,90	2,69	4,85	47,27	72,65	0,01	15,20	0,36	4,30	3,24	17,44	0,34
ТТК5.6	Супкартофельныйсгорохом,цыпленкомису хариками	200/10/15	10,13	8,24	25,97	218,56	110,56	0,18	0,96	0,87	33,3	34,1	125,49	1,99
ТТК6.15	Тефтелимясныессоусом	90	6,27	12,23	9,77	174,19	8,13	0,18	1,57	0,53	8,62	6,80	85,15	0,94
ТТК7.2	Кашарассыпчатаяизгречневойкрупысмаслом сливочным	150	7,47	4,695	32,82	203,415	12,9	0,195	0	0,555	12,045	109,62	164,475	3,675
ТТК8.10	Компотизфруктовиягодс/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК3.1	Хлебпшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК3.2	Хлебржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0	0,08	0	0,18	4,6	5	21,2	0,62
	Итого	765	27,59	28,32	111,43	810,94	206,28	0,67	33,73	2,74	73,65	166,96	432,50	8,06
Полдник														
ТТК3.20	Яблокипеченые	130	0,55	0,55	18,75	82,08	4,13	0,03	5,51	0,27	19,59	10,79	13,18	2,65
	Изделиякондитерские****	50	4,35	3,65	24,50	148,25	9,00	0,06	0,00	2,00	40,50	6,50	44,50	0,65
ТТК8.19	Чаймолоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	380	6,44	5,34	45,51	255,83	19,77	0,10	5,81	2,27	117,25	27,21	104,00	4,06
	Итогоза9день	1762	55,68	55,91	221,07	1610,27	341,18	1,21	45,37	6,38	444,28	245,30	892,42	15,57

День:десятый

Неделя:вторая

Возрастнаякатегория:с7до11лет

№реп.	Наименованиеблюда	Массап орции,г	Пищевыевещества,(г)			Энергетическа яценность,(к кал)	Витамины,(мг)				Минеральныевещества,(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК1.7.	КашаБоярская	150	5,57	5,82	31,65	201,18	24,09	0,12	0,36	0,18	87,90	34,20	129,15	1,02
ТТК3.3	Батонпектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0	0,009	0	0,51	5,7	3,9	19,5	0,36
ТТК3.10	Сырпорциями	20	4,36	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
ТТК8.12	Какаомолоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	600	16,92	15,8	81,21	534,19	77,57	0,20	9,06	1,19	407,20	84,81	366,49	6,03
Обед														
ТТК4.4	Огурецсвежий/	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0	0,18	4,2	0,06	10,2	8,4	18	0,3
ТТК4.9	Салатизоленьохогурцовслуком*	60	0,55	2,71	1,51	32,63	0,00	0,01	3,05	0,35	14,87	8,63	17,65	0,38
ТТК5.8	Свекольниксосметаной	200/ 10	2,1	5,52	10,23	99	116,5	0,04	4,1	0,57	31,03	18,14	49,62	0,94
ТТК6.10	Наггетсыкуриные	90	22,28	9,95	7,70	209,50	16,09	0,14	0,65	1,31	27,42	72,74	163,88	1,77
ТТК7.1	Пюрекартофельное	150	2,93	4,32	18,77	125,64	19,31	0,11	0,12	0,17	35,40	26,69	79,40	0,96
ТТК8.11	Компотизсмесисухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК3.1	Хлебпшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК3.2	Хлебжано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	780	32,76	23,19	102,44	749,46	163,90	0,49	7,94	3,11	163,92	142,07	375,89	5,73
Полдник														
ТТК3.21	Гренкис сырм"Детские"	100	9,14	10,74	31,08	257,54	73,8	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26
ТТК8.16	Кисельягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	300	9,28	10,8	53,44	348,08	75,34	0,03	12,03	1,29	109,01	16,97	128,84	1,48
	Итогоза10день	1680	58,96	49,74	237,09	1631,73	316,81	0,72	29,02	5,59	680,13	243,85	871,22	13,24

Сводная таблица потребления пищевых веществ и энергии обучающимися 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	50,59	56,22	230,71	1631,13	329,55	0,88	46,36	6,35	367,01	135,95	705,38	25,90
2	54,67	54,80	234,38	1646,14	640,92	0,79	35,35	6,31	277,07	246,29	731,42	10,58
3	52,12	53,25	225,29	1589,80	1056,54	0,80	32,32	6,72	664,33	288,72	999,72	12,50
4	55,71	57,42	250,45	1741,36	180,40	0,87	41,39	6,28	547,43	169,20	760,57	10,02
5	52,48	53,86	216,41	1560,32	1062,40	0,74	21,88	9,17	336,11	215,62	769,50	15,26
6	49,46	55,27	237,18	1638,37	481,61	1,10	31,50	6,83	287,54	148,43	823,23	12,48
7	51,40	55,22	247,73	1690,30	1215,38	1,27	20,04	8,18	307,81	259,07	811,75	13,65
8	55,61	52,29	242,07	1661,38	783,69	0,61	46,68	6,45	452,84	176,36	718,57	12,47
9	55,68	55,91	221,07	1610,27	341,18	1,21	45,37	6,38	444,28	245,30	892,42	15,57
10	58,96	49,74	237,09	1631,73	316,81	0,72	29,02	5,59	680,13	243,85	871,22	13,24
Всего за 10 дней	536,69	543,97	2342,37	16400,79	6408,48	8,98	349,91	68,26	4364,56	2128,80	8083,77	141,68

Среднесуточныйнаборпищевыхпродуктовза10 дней

№п/п	Наименованиепродуктов	Среднесуточныено рмы	Среднесуточная норма 60- 75%(завтрак, обед, полдник)		Нормаза10дней		Полученоф актически	Недостаток,гр	Избыток,гр
			60%	75%	60%	75%			
1	Хлеббжаной	80	48	60	480	600	460	20	-
2	Хлебпшеничный(втомчислебатон)	150	90	112,5	900	1125	910	-	-
3	Мукапшеничная	15	9	11,25	90	113	120	-	8
4	Крупы,бобовые	45	27	33,75	270	338	356	-	19
5	Макаронныеизделия	15	9	11,25	90	113	127	-	15
6	Картофель	187	112,2	140,25	1122	1403	1153	-	-
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч.томат-порез,зелень	280	168	210	1680	2100	1690	-	-
8	Фрукты(плоды)свежие	185	111	138,75	1110	1388	1150	-	-
9	Сухофрукты	15	9	11,25	90	113	95	-	-
10	Сокиплодоовощные,напиткивитаминизированные	200	120	150	1200	1500	1200	-	-
11	МясожилованноеIкат.	70	42	52,5	420	525	480	-	-
12	Птица(цыплята-бройлерапотрошеныIкат.)	35	21	26,25	210	263	473	-	211
13	Рыба-филе	58	34,8	43,5	348	435	230	118	-
14	Молоко	300	180	225	1800	2250	1670	130	-
15	Творог9%	50	30	37,5	300	375	265	35	-
16	Сыр	10	6	7,5	60	75	84	-	9
17	Сметана15%	10	6	7,5	60	75	86	-	11
18	Маслосливочное	30	18	22,5	180	225	182	-	-
19	Маслорастительное	15	9	11,25	90	113	118	-	6
20	Яйцо	1штг.(40)	24	30	240	300	240	-	-
21	Сахар	30	18	22,5	180	225	215	-	-
22	Кондитерскиеизделия	10	6	7,5	60	75	110	-	35
23	Чай	1	0,6	0,75	6	8	6	-	-
24	Какао-порошок	1	0,6	0,75	6	8	8	-	-
25	Крахмал	3	1,8	2,25	18	23	18	-	-
26	Дрожжихлебопекарные	0,2	0,12	0,15	1,2	2	1,2	-	-
27	Соль	3	1,8	2,25	18	23	18	-	-

Библиография

1. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся в всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов» / Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
7. МР 2.4.0260-21 от 04.10.2021. " Гигиена детей и подростков Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям" приложение № 1, Таблица 1.1., 1.2.

Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025 г. - овощи урожая 2024 г. допускается использовать только после термической обработки.

Примечание- *замена блюда в осенне-зимний период

Примечание- **замена блюда после 1 марта 2025 г.

Примечание- ***могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.

Примечание- ****могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка диетическая, корж молочный.