СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления Роспотребнадзора
по Белгородской области

_____ Е.Е. Оглезнева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального
питания»

__ _____ Д.С. Семикопенко

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления образования г.
Белгорода

_____ И.А. Гричаникова

Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
г. Белгорода, г. Старого Оскола и Старооскольского городского округа
на осенне-зимний период для
возраста обучающихся 7-10 лет

г.Белгород 2020-2021 уч. год

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
384	**Каша молочная Дружба**	**150**	5,9	2,8	24,7	147,6	0,0	0,2	0,0	0,1	74,4	97,0	22,9	0,4
ТТК15	**Кекс с изюмом**	**50**	0,7	0,8	19,8	91,0	0,0	0,0	0,6	0,0	3,8	9,0	3,2	0,4
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	**Батон пектиновый**	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	**200**	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	**10**	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		**14,0**	**10,3**	**87,9**	**509,0**	**0,1**	**2,9**	**0,6**	**0,1**	**328,6**	**309,0**	**61,6**	**2,1**
Обед														
50	**Икра овощная**	**60**	0,8	1,3	2,7	25,5	0,0	2,8	0,0	1,0	16,4	14,8	6,0	0,3
206	**Суп картофельный с бобовыми**	**250**	4,3	3,0	15,0	106,9	0,1	6,4	0,0	4,4	36,3	99,0	30,4	2,4
ТТК49	**Филе куриное тушеное в сметанном соусе**	**80/30**	24,8	18,8	3,5	282,4	0,0	2,6	0,1	1,2	62,0	190,5	22,9	2,2
414	**Макароны отварные**	**150**	7,95	7,8	35,1	242,4	0,15	0	0	3	17,85	50,7	12	1,2
1008	**Напиток лимонный**	**200**	0,2	0,1	21,2	86,5	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК50	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК51	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	**Фрукты порц. (яблоко)**	**150**	0,6	0,6	4,5	25,8	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого		**42,3**	**32,0**	**103,5**	**874,8**	**0,5**	**53,6**	**0,2**	**10,7**	**174,1**	**409,7**	**96,2**	**10,2**
Полдник														
ТТК9	**Горячий бутерброд с сыром**	**30/20**	1,7	8,2	18,1	153,0	0,0	0,0	0,0	0,5	7,6	21,8	4,5	0,5
859	**Компот из свежих плодов**	**200**	0,2	0,1	21,2	86,5	0,2	26,8	0,06	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
	Итого		**1,9**	**8,3**	**39,3**	**239,5**	**0,2**	**26,8**	**0,1**	**1,3**	**15,1**	**27,5**	**8,9**	**0,8**
	Итого за 1 день		**58,2**	**50,6**	**230,7**	**1623,3**	**0,8**	**83,3**	**0,9**	**12,1**	**517,8**	**746,2**	**166,7**	**13,1**

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК52	Запеканка из цветной капусты с ветчиной	120/30	9,26	8,1	2,8	121,1	0,1	0,8	0,1	1,4	143,8	163,8	18,8	1,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		**16,7**	**14,8**	**46,2**	**391,5**	**0,2**	**3,5**	**0,1**	**1,4**	**394,2**	**366,8**	**54,3**	**2,7**
Обед														
ТТК10	Икра морковная	60	0,7	1,3	4,5	32,8	0,0	2,0	0,0	8,0	15,5	31,7	21,6	0,4
ТТК41	Суп овощной с пшеном	250	2,6	5,0	16,7	122,2	0,1	10,1	0,0	1,6	34,9	49,3	20,8	0,8
ТТК18	Колобки мясные с сыром	80	18,1	13,7	4,5	213,7	0,1	0,9	0,0	1,2	19,2	108,8	14,2	1,3
302	Каша гречневая	150	6,2	6,3	27,9	193,1	0,1	0,8	0	0,9	51,2	179,7	126,5	3,8
859	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,6	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	13,0	2,8	0,2
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3
ТТК22	Кондитерское изделие Печенье	30	1,6	4,7	13,3	101,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	25,5	105,0	1,8
	Итого		**32,9**	**31,4**	**108,7**	**851,0**	**0,3**	**17,8**	**0,0**	**11,8**	**144,1**	**429,5**	**297,1**	**9,4**
Полдник														
ТТК7	Вареники с картофелем со сметаной	150/10	4,1	8,7	16,3	159,9	0,1	0,0	0,0	2,4	33,0	148,5	36,0	2,6
ТТК16	Кисель из ягод с/м	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
	Итого		**4,3**	**8,8**	**31,3**	**222,9**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**2,4**	**38,0**	**156,7**	**40,4**	**3,4**
	Итого за 2 день		**53,9**	**55,0**	**186,2**	**1465,4**	**0,6**	**21,4**	**0,1**	**15,6**	**576,3**	**953,0**	**391,8**	**15,5**

День: Среда
Неделя: первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК53	**Суп молочный гречневый**	**150/5**	4,5	4,1	12,8	106,8	0,08	0,7	0,02	0,0	120,7	124,2	34,8	0,8
ТТК3	**Блинчик с начинкой п/ф**	**100**	6,8	7,2	35,1	232,4	0	0	0	0	93,2	94,8	15,2	0,6
959	**Какао**	**200**	3,6	3,6	18,5	120,8	0,1	2,0	0,1	0,1	187,0	168,3	42,3	0,1
ТТК2	**Батон пектиновый**	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	**200**	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	**10**	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		**22,1**	**21,5**	**94,8**	**667,4**	**0,3**	**5,3**	**0,1**	**0,1**	**646,3**	**582,1**	**123,4**	**2,0**
Обед														
ТТК28	**Огурец свежий**	**60**	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	6,0	0,0	0,0	13,8	25,2	5,0	0,4
170	**Борщ со сметаной**	**250/10**	1,3	5,6	12,3	104,8	0,1	8,1	0,0	1,3	27,9	39,4	16,6	0,6
601	**Плов с мясом**	**80/150**	14,7	13,3	37,7	329,3	0,0	0,3	0,0	3,6	26,9	193,0	39,7	2,7
ТТК21	**Компот из ягод с/м**	**200**	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК50	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК51	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	**Фрукты порц. (яблоко)**	**100**	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		**20,7**	**19,9**	**98,2**	**657,9**	**0,4**	**51,2**	**0,1**	**5,9**	**102,1**	**306,8**	**81,7**	**6,7**
Полдник														
ТТК4	**Булочка с маком Улитка**	**70**	2,1	3,8	20,5	124,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
966	**Йогурт фруктовый**	**200**	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого		**7,9**	**8,8**	**28,5**	**230,6**	**0,1**	**1,4**	**0**	**0**	**264,2**	**218,9**	**42,6**	**0,3**
	Итого за 3 день		**50,7**	**50,2**	**221,5**	**1555,9**	**0,8**	**57,9**	**0,2**	**6,0**	**1012**	**1107,8**	**247,7**	**9,0**

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК46	Сырники с повидлом	150/5	6,4	11,2	22	214,4	0	0,2	0,2	0,4	79,8	108,6	11,8	0,4
847	Фрукты порц. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		**15,3**	**18,4**	**86,4**	**580,8**	**0,2**	**12,9**	**0,2**	**0,8**	**338,2**	**339,6**	**89,3**	**2,3**
Обед														
50	Помидор соленый (конс.)	60	1,7	0,9	1,4	20,5	0,0	9,0	0,0	0,0	6,0	21,0	9,0	0,5
ТТК32	Рассольник Петербуржский со сметаной	250/10	2,5	6,6	16,4	135,1	0,1	7,4	0,0	4,5	40,9	83,9	28,4	1,1
ТТК17	Колбаски рыбные с сыром	80	14,0	8,1	9,1	165,3	0,0	2,2	0,1	0,7	45,2	122,5	19,9	1,8
472	Картофельное пюре	150	3,4	3,9	19,6	130,6	0,1	5,4	0,0	0,2	33,6	80,0	29,5	1,2
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	21,22	86,51	0,20	26,75	0,06	0,80	7,45	5,74	4,42	0,31
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
ТТК60	Кондитерское изделие Пряник	40	2,8	0,8	30,3	138,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	21,2	4,0	0,4
	Итого		**28,2**	**20,8**	**119,5**	**782,0**	**0,5**	**50,8**	**0,2**	**6,2**	**148,0**	**366,8**	**102,2**	**5,8**
Полдник														
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	5,9	9,5	9,1	145,5	0,1	0,8	0,1	1,4	143,8	163,8	18,8	1,4
50	Икра овощная	60	0,8	1,3	2,7	25,5	0,0	2,8	0,0	1,0	16,4	14,8	6,0	0,3
ТТК19	Компот из клубники с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
	Итого		**6,9**	**10,9**	**34,0**	**263,8**	**0,3**	**30,4**	**0,2**	**3,2**	**167,7**	**184,3**	**29,2**	**2,0**
	Итого за 4 день		**50,4**	**50,1**	**239,9**	**1626,6**	**1,0**	**94,1**	**0,6**	**10,2**	**653,9**	**890,7**	**220,7**	**10,1**

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК29	Паста с мясными фрикадельками	50/100	9,8	10,4	15,5	194,0	0,1	2,2	0,0	2,2	35,9	132,5	29,6	2,2
ТТК5	Булочка Сдобная	70	2,1	3,8	20,5	124,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,08	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого		**20,5**	**22,4**	**80,8**	**612,0**	**0,2**	**5,4**	**0,0**	**2,2**	**371,5**	**416,2**	**87,3**	**3,6**
Обед														
ТТК36	Салат из свеклы	60	1,3	4,8	11,5	94,8	0,0	11,0	0,0	0,3	36,2	26,0	22,0	1,0
ТТК47	Уха с фрикадельками	250/20	13,4	10,9	5,1	172,1	0,1	6,6	2,9	1,6	43,875	200,6	39,3	2,1
ТТК26	Наггетсы куриные	80	11,5	7,9	3,1	129,5	0,0	2,5	0,1	0,8	50,9	137,8	22,4	2,0
ТТК54	Рис цветной	150	5,6	4,0	27,5	168,4	0,0	0,4	0,0	2,6	22,8	75,9	27,2	0,7
ТТК20	Компот из сливы с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	Фрукты порц. (яблоко)	100	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		**36,0**	**28,5**	**93,9**	**780,1**	**0,4**	**57,3**	**3,1**	**6,3**	**187,3**	**489,5**	**131,3**	**8,8**
Полдник														
ТТК23	Корж молочный СП	90	0,8	1,5	25,5	118,7	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
966	Кефир	200	0,2	0,1	21,2	86,5	0,2	26,8	0,1	0,8	0,0	5,7	4,4	0,3
	Итого		**1,0**	**1,6**	**46,7**	**205,2**	**0,2**	**26,8**	**0,1**	**0,8**	**24,2**	**44,6**	**19,0**	**0,4**
	Итого за 5 день		**57,5**	**52,5**	**221,4**	**1597,3**	**0,8**	**89,5**	**3,2**	**9,3**	**583,0**	**950,3**	**237,6**	**12,8**

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
ТТК14	**Плов сладкий**	**150/5**	7,1	9,1	34,2	247,0	0,0	0,2	0,0	0,1	59,5	77,6	18,3	0,3
ТТК55	**Сыр порционно**	**20**	5,12	5,22	0	68,6	0,01	0,14	46	0,1	10	118	10	0,18
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	**Батон пектиновый**	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	**200**	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	**10**	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		**19,6**	**21,1**	**77,6**	**586,0**	**0,1**	**3,0**	**46,0**	**0,2**	**319,9**	**398,6**	**63,8**	**1,8**
						Обед								
ТТК8	**Горошек зеленый конс.**	**60**	6,3	1,5	4,9	58,3	0,0	1,8	2,0	0,1	3,0	46,0	13,0	0,3
ТТК44	**Суп с макаронными изделиями**	**250**	5,8	6,0	12,7	128,0	0,1	10,1	0,0	1,6	34,9	49,3	20,8	0,8
562	**Поджарка**	**80/30**	13,1	12,3	18,4	236,7	0,1	0,2	0,0	0,5	8,5	152,9	19,8	2,2
303	**Каша перловая**	**150**	6,5	4,3	21,7	151,5	0,0	0,0	0,0	0,6	19,3	154,9	19,0	0,9
867	**Напиток лимонный**	**200**	0,2	0,1	21,2	86,5	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,2
ТТК50	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК51	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	**Фрукты порц. (яблоко)**	**100**	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		**35,9**	**25,0**	**103,4**	**783,5**	**0,5**	**48,9**	**2,1**	**3,8**	**99,2**	**452,3**	**93,0**	**7,1**
						Полдник								
ТТК9	**Горячий бутерброд с сыром**	**30/20**	1,7	8,2	18,1	153,0	0,0	0,0	0,0	0,5	7,6	21,8	4,5	0,5
ТТК16	**Кисель из ягод с/м**	**200**	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Итого		**1,7**	**8,2**	**44,1**	**259,0**	**0,0**	**1,8**	**0,0**	**0,7**	**19,6**	**27,8**	**6,5**	**0,7**
	Итого за 6 день		**57,2**	**54,3**	**225,1**	**1628,5**	**0,6**	**53,7**	**48,1**	**4,7**	**438,7**	**878,7**	**163,3**	**9,6**

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
415	**Макароны с сыром**	**150/15**	7,2	11,2	22,3	218,8	0,2	2,0	0,5	1,4	156,0	147,3	27,7	1,5
847	**Фрукты порц. (яблоко)**	**150**	0,6	0,6	4,5	25,8	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
958	**Напиток Кофейный**	**200**	3,4	2,7	13,3	90,9	0,0	0,7	0,0	0,0	70,2	98,2	41,0	1,8
ТТК2	**Батон пектиновый**	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	**200**	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	**10**	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		**19,6**	**26,1**	**82,5**	**648,9**	**0,4**	**6,6**	**0,6**	**1,5**	**595,7**	**535,9**	**206,1**	**3,9**
						Обед								
ТТК11	**Икра свекольная**	**60**	1,2	2,2	3,5	38,6	0,0	3,3	0,0	13,3	25,8	52,8	36,0	0,7
187	**Щи с капустой и картофелем со сметаной**	**250/10**	9,6	7,2	10,5	145,2	0,0	20,5	66,1	0,7	78,8	134,1	34,7	1,5
ТТК56	**Суфле куриное с сыром**	**80**	7,9	8,3	1,4	112,0	0,1	0,0	0,0	0,1	24,1	55,4	7,3	0,6
302	**Каша гречневая**	**150**	6,2	6,3	27,9	193,1	0,1	0,8	0	0,9	51,2	179,7	126,5	3,8
859	**Компот из сухофруктов**	**200**	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8
ТТК50	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК51	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
ТТК22	**Кондитерское изделие Печенье**	**30**	1,6	4,7	13,3	101,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	25,5	105,0	1,8
	Итого		**30,2**	**29,1**	**98,5**	**778,1**	**0,3**	**28,6**	**66,1**	**15,1**	**203,2**	**482,0**	**318,5**	**9,7**
						Полдник								
ТТК7	**Вареники с картофелем со сметаной**	**150/10**	4,1	8,7	16,3	159,9	0,1	0,0	0,0	2,4	33,0	148,5	36,0	2,6
944	**Чай с лимоном**	**200/7**	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
	Итого		**4,3**	**8,8**	**31,3**	**222,9**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**2,4**	**38,0**	**156,7**	**40,4**	**3,4**
	Итого за 7 день		**54,1**	**64,0**	**212,3**	**1649,9**	**0,8**	**35,3**	**66,7**	**19,0**	**836,9**	**1174,6**	**565,0**	**17,0**

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК24	Котлеты куриные	50	7,5	3,6	0,1	62,9	0,0	1,4	0,1	0,4	28,3	76,6	12,4	1,1
682	Рис отварной	120	2,8	4,2	18,2	121,7	0,0	1,2	0,0	0,6	17,9	61,0	21,2	0,5
50	Огурец соленый	30	0,3	0,03	0,5	3,3	1,5	0,0	0,0	7,0	7,2	4,2	0,2	3,5
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	10	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		**18,0**	**14,6**	**62,2**	**458,3**	**1,6**	**5,3**	**0,1**	**8,0**	**303,8**	**344,8**	**69,3**	**6,4**
Обед														
ТТК28	Огурцы свежие (порц.)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	6,0	0,0	0,0	13,8	25,2	5,0	0,4
ТТК40	Солянка Школьная	250	6,8	7,9	16,1	162,7	0,1	7,0	0,0	0,3	22,4	91,9	25,3	1,8
ТТК57	Суфле рыбное с сыром	80	10,6	6,8	9,9	143,0	0,1	0,7	0,0	0,0	42,9	149,1	24,2	0,9
ТТК58	Картофельное пюре	150	3,4	3,9	19,6	130,6	0,1	5,4	0	0,2	33,6	80	29,5	1,2
ТТК21	Компот из ягод с/м	200	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК50	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	Фрукты порц. (яблоко)	100	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		**25,5**	**19,6**	**93,8**	**660,1**	**0,6**	**55,9**	**0,1**	**1,5**	**146,2**	**395,4**	**104,4**	**7,3**
Полдник														
ТТК4	Булочка с маком	40	0,8	10,1	15,0	154,1	0,0	0,4	0,03	0,6	28,2	74,9	35,1	0,9
966	Кефир	200	0,1	0,0	20,4	82,0	0,0	4,0	0,0	0,1	6,0	2,0	2,0	0,8
	Итого		**0,9**	**10,1**	**35,4**	**236,1**	**0,0**	**4,4**	**0,0**	**0,7**	**34,2**	**76,9**	**37,1**	**1,7**
	Итого за 8 день		**44,4**	**44,3**	**191,4**	**1354,5**	**2,2**	**65,6**	**0,2**	**10,2**	**484,2**	**817,1**	**210,8**	**15,4**

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
390	**Каша овсяная молочная**	**150**	10,8	9,5	25,4	230,3	0,1	2,6	0,0	0,7	21,1	100,0	40,0	1,3
ТТК39	**Слойка с вишней**	**65**	2,1	3,8	20,5	124,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
944	**Чай с лимоном**	**200/7**	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	**Батон пектиновый**	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	**200**	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	**10**	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		**20,3**	**20,0**	**89,3**	**625,3**	**0,2**	**5,3**	**0,0**	**0,7**	**295,7**	**341,9**	**90,1**	**2,7**
						Обед								
50	**Икра овощная**	**60**	0,8	1,3	2,7	25,5	0,0	2,8	0,0	1,0	16,4	14,8	6,0	0,3
ТТК45	**Суп с мясными фрикадельками**	**250/20**	3,2	6,4	19,1	161,9	0,1	6,6	2,9	1,6	43,9	200,6	39,3	2,1
293	**Бедро куриное запеченное**	**100**	28,0	16,5	0,1	260,9	0,1	2,8	0,1	2,3	56,5	193,6	24,9	2,3
315	**Капуста тушеная**	**150**	1,2	6,9	6,3	91,5	0	24,6	0	0	83,7	60,6	29,7	1,2
859	**Компот из плодов(яблок)**	**200**	0,20	0,10	21,22	86,51	0,20	26,6	0,06	0,80	7,45	5,74	4,42	0,31
ТТК50	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК51	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
847	**Фрукты (порц.) груша**	**100**	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого		**37,4**	**31,9**	**81,2**	**778,6**	**0,5**	**68,6**	**3,1**	**6,1**	**237,0**	**523,8**	**123,3**	**9,0**
						Полдник								
438	**Омлет натуральный**	**100**	1,4	2,5	9,1	64,5	0,0	0,0	0,0	0,0	16,1	25,9	9,7	0,1
ТТК38	**Сдоба Ромашка**	**50**	2,1	3,8	11,5	88,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
ТТК19	**Компот из клубники с/м**	**200**	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
	Итого		**3,7**	**6,4**	**42,8**	**245,9**	**0,2**	**26,8**	**0,1**	**0,8**	**47,8**	**70,5**	**28,7**	**0,47**
	Итого за 9 день		**61,4**	**58,3**	**213,3**	**1649,8**	**0,9**	**100,7**	**3,2**	**7,6**	**580,5**	**936,2**	**242,1**	**12,2**

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
ТТК59	**Плов из птицы**	**50/100**	14,0	20,0	36,0	380,0	0,1	4,9	0,0	3,6	38,8	191,2	50,0	2,0
50	**Огурец соленый**	**30**	0,3	0,03	0,5	3,3	1,5	0,0	0,0	7,0	7,2	4,2	0,2	3,5
847	**Фрукты (порц.) яблоко**	**100**	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
943	**Чай с сахаром**	**200**	0,2	0,1	15,0	63,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	8,2	4,4	0,8
ТТК2	**Батон пектиновый**	**20**	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Молоко	**200**	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Мед	**10**	0,1	0,0	12,3	50,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,8	0,3	0,1
	Итого		**22,1**	**27,1**	**90,2**	**700,7**	**1,7**	**12,6**	**0,0**	**11,0**	**315,4**	**414,4**	**97,7**	**9,1**
						Обед								
50	**Помидор соленый (конс.)**	**60**	1,7	0,9	1,4	20,5	0,0	9,0	0,0	0,0	6,0	21,0	9,0	0,5
ТТК37	**Свекольник со сметаной**	**250/10**	7,8	6,2	12,3	136,2	0,1	8,9	0,0	1,4	30,7	43,3	18,3	0,7
ТТК29	**Паста с мясными фрикадельками**	**80/150**	11,3	12,0	17,8	223,1	0,1	2,5	0,0	2,5	41,3	152,4	34,0	2,5
ТТК60	**Кондитерское изделие Пряник**	**40**	2,8	0,8	30,3	138,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	21,2	4,0	0,4
ТТК20	**Компот из сливы с/м**	**200**	0,2	0,1	22,2	92,8	0,2	26,8	0,1	0,8	7,5	5,7	4,4	0,3
ТТК50	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК51	**Хлеб ржано-пшеничный**	**40**	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
	Итого		**27,4**	**20,4**	**105,5**	**716,6**	**0,5**	**47,2**	**0,1**	**4,7**	**100,3**	**276,1**	**76,7**	**4,9**
						Полдник								
ТТК23	**Корж молочный СП**	**90**	0,8	1,5	25,5	118,7	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1
966	**Кефир**	**200**	0,20	0,10	21,22	86,51	0,20	26,75	0,06	0,80	0	5,74	4,42	0,31
	Итого		**1,0**	**1,6**	**46,7**	**205,2**	**0,2**	**26,8**	**0,1**	**0,8**	**24,2**	**44,6**	**19,0**	**0,4**
	Итого за 10 день		**50,5**	**49,1**	**242,4**	**1622,5**	**2,4**	**86,6**	**0,2**	**16,5**	**439,9**	**735,1**	**193,4**	**14,4**

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		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	58,2	50,6	230,7	1623,3	0,8	83,3	0,9	12,1	517,8	746,2	166,7	13,1
2	53,9	55	186,2	1465,4	0,6	21,4	0,1	15,6	576,3	953	391,8	15,5
3	50,7	50,2	221,5	1555,9	0,8	57,9	0,2	6	1012	1107,8	247,7	9
4	50,4	50,1	239,9	1626,6	1	94,1	0,6	10,2	653,9	890,7	220,7	10,1
5	57,5	52,5	221,4	1597,3	0,8	89,5	3,2	9,3	583	950,3	237,6	12,8
6	57,2	54,3	225,1	1628,5	0,6	53,7	48,1	4,7	438,7	878,7	163,3	9,6
7	54,1	64	212,3	1649,9	0,8	35,3	66,7	19	836,9	1174,6	565	17
8	44,4	44,3	191,4	1354,5	2,2	65,6	0,2	10,2	484,2	817,1	210,8	15,4
9	61,4	58,3	213,3	1649,8	0,9	100,7	3,2	7,6	580,5	936,2	242,1	12,2
10	50,5	49,1	242,4	1622,5	2,4	86,6	0,2	16,5	439,9	735,1	193,4	14,4
Всего за 10 дней	**538,3**	**528,4**	**2184,2**	**15773,7**	**10,9**	**688,1**	**123,4**	**111,2**	**6123,2**	**9189,7**	**2639,1**	**129,1**

Средние показатели энергетической ценности и химического состава

к СанПиН 2.4.5.2409-08

	Пищевые вещества, (г)			**Энергетическая ценность**
	Б	**Ж**	**У**	**Ккал**
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 7-11 лет, (СанПиН 2.4.5.2409-08)	**46-54,5**	**47-55**	**201-235**	**1410-1645**
Итого за весь период	538,3	528,4	2184,5	15774,7
Среднее значение за период	53,8	52,8	218,4	1577,4

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней
для организации питания детей 7-10 лет на осенне-зимнийпериод

к СанПиН 2.4.5.2409-08

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы (нетто, г) 7-11 лет	Среднесуточная норма (нетто, г) 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	150	90	900	860	96	40	4	-	-
2	Мука пшеничная	15	9	90	90	100	-	-	-	-
3	Крупы, бобовые	45	27	270	270	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	15	9	90	90	100	-	-	-	-
5	Картофель	188	113	1130	1130	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	1680	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1050	95	50	5	-	-
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-			
11	Цыплята 1 кат. (нетто)	35	21	210	210	100				
12	Рыба-филе (нетто)	58	34,8	348	314	90,2	34	9,8	-	-
13	Колбасные изделия	14,7	8,8	88	9	10,2	79	89,8	-	-
14	Молоко (2,5%)	300	180	1800	2580	143	-	-	780	43
15	Творог 9%	50	30	300	150	50	150	50		
16	Сыр	5,9	5,9	59	145	100	-	-	-	-
17	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
18	Масло сливочное	30	18	180	180	100	-	-	-	-
19	Масло растительное	15	9	90	90	100	-	-	-	-
20	Яйцо	1шт. (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
21	Сахар	40	24	240	240	100	-	-	-	-
22	Кондитерские изделия	10	6	60	60	100	-	-	-	-
23	Чай	0,4	0,2	2	2	100	-	-	-	-
24	Дрожжи хлебопекарные	1	0,6	6	6	10	-	-	-	-
25	Соль	5	3	30	30	100	-	-	-	-

Библиография

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост. : А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, 2008 г.
2. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ГУ НИИ Питания, 2002 г

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2020-2021гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.