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.