

СОГЛАСОВАНО:

Директор:

МКОУ ОШ №30

Михайличенко Л.И.

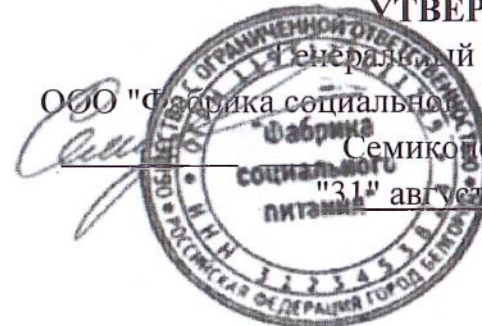
" " "

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "Фабрика социального питания"
Семикоденко Д.С.
"31" августа 2024 г.



**Примерное десятидневное меню
для муниципального козеного общеобразовательного учреждения
"Общеобразовательная школа № 30 " г. Белгорода
для возраста обучающихся с 7 до 11 лет**

2024-2025 г.

День: первый

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.10.	Макароны отварные с сыром	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
ТТК 4.1	Помидор свежий/	40	0,44	0,08	1,4	8,08	31,92	0,016	4	0,28	4,928	6,96	9,04	0,312
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32
	Изделия кондитерские****	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
ТТК 8.2	Чай с сахаром	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														
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты (с морковью)/	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
ТТК 4.10	Помидор соленый**	60	0,60	1,20	1,80	2,40	3,00	3,60	4,20	4,80	5,40	6,00	6,60	7,20
ТТК 5.2	Суп картофельный с крупой гречневой, пышленком	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
ТТК 6.20	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
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Сдобное изделие пром производства	65	4,23	3,90	33,15	184,60	11,70	0,07	0,00	2,60	20,15	8,45	57,85	0,845
	Итого	765	29,85	33,65	137,06	952,47	224,40	4,33	26,62	9,93	71,76	87,54	413,75	29,90
	Итого за 1 день	1265	46,79	50,29	204,18	1438,43	330,84	4,46	34,16	11,99	306,70	121,90	642,21	32,42

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 6.9	Суфле куриное, запеченное со сметаной	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
ТТК 4.4	Огурец свежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15
ТТК 4.15	Кукуруза консервированная*	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
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	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														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	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
ТТК 5.10	Рассольник петербургский	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
ТТК 6.6	Цыпленка (бедро н/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
ТТК 7.12	Картофель, тушеный с овощами	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
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	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
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Изделия кондитерские	50	2,79	3,8	5,4	66,96	30	0,02	155	0,09	22	5,6	36,5	0,21
	Итого	830	29,30	30,95	112,65	846,32	321,07	0,45	160,54	2,72	144,30	103,10	411,99	5,95
	Итого за 2 день	1380	48,20	47,84	193,30	1393,30	596,92	0,78	187,76	5,07	192,36	237,28	646,34	9,41

День: третий

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 1.5.	Каша Дружба	200	5,8	3	32,2	179,92	14,08	0,1	0,54	0,12	115,8	33,8	142	0,7
	Изделия кондитерские****	40	3,7	5,07	7,2	89,28	40	0,02667	2,04	0,12	30,16	7,16	48,32	0,28
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,4	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174
ТТК 8.12	Какао с молоком	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														
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)/	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
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*	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
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	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
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	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
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом 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
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
ТТК 3.7	Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	70	5,201	5,46	33,88	205,464	73,5	0,049	0,735	2,219	63,434	15,729	117,628	1,176
	Итого	850	29,07	31,93	140,11	964,02	257,14	0,59	27,59	5,20	154,40	182,55	510,76	9,08
	Итого за 3 день	1350	49,89	49,41	216,41	1510,80	358,70	0,76	30,86	6,22	593,40	259,76	925,78	11,38

День: четвертый

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным 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
ТТК 3.3	Батон пектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	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														
ТТК 4.6	Салат из моркови с зеленым горошком/	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
ТТК 4.9	Салат из соленых огурцов с луком**	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
ТТК 5.14	Щи из свежей капусты с картофелем со 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
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	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
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом 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
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
ТТК 3.6	Оладьи из п/ф со сгущенным молоком	40 /10	3,41	4,40	18,32	126,55	11,22	0,06	0,04	1,12	36,68	16,82	71,57	0,57
	Итого	830	28,08	31,05	129,54	909,89	47,51	0,53	38,37	5,82	139,52	77,66	362,58	5,99
	Итого за 4 день	1420	51,49	51,46	206,43	1494,85	144,11	0,66	40,29	6,58	494,95	140,67	686,81	8,14

День: пятый

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 6.8	Омлет паровой с мясом (филе куриное)	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
ТТК 4.4	Огурец свежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0	0,009	2,88	0,63	9,6	3,9	9	0,24
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	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														
ТТК 4.19	Салат из помидоров с сухариками/	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
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	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
ТТК 5.11	Солянка Школьная	200	7,04	8,98	9,22	145,86	9,36	0,14	1,82	0,76	13	26,54	88,1	1,12
ТТК 6.19	Тефтели Морская фантазия	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
ТТК 7.1	Пюре картофельное	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
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Изделия кондитерские****	80	5,04	1,68	60,4	276,88	0	0,064	0	1,2	9,6	8	42,4	0,72
	Итого	850	28,1	25,6	167,3	1011,5	218,9	0,6	7,9	4,5	107,0	114,0	395,4	6,0
	Итого за 5 день	1482	50,42	45,33	226,07	1513,93	358,06	0,71	20,43	7,59	255,93	181,66	679,47	13,50

День: шестой

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1.	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "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
ТТК 3.13	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87
	Изделия кондитерские ****	80	5,46	7,30	26,54	193,77	16,8	0,128	0	2,2	19,32	27,72	105,032	1,096
ТТК 8.2	Чай с сахаром	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														
ТТК 4.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой/	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
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков**	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
ТТК 5.1	Суп картофельный с рисовой крупой, 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
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	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
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (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
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
ТТК 3.7	Блинчики с фруктовой начинкой из п/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
	Итого	800	28,97	31,02	138,71	949,89	412,58	0,57	9,62	4,92	125,70	75,57	411,16	6,31
	Итого за 6 день	1325	47,21	50,21	215,60	1497,57	518,52	0,88	10,18	8,11	295,46	117,43	795,30	10,52

День: седьмой

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 6.17	Пудинг мясной	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
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом 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
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.6	Оладьи из п/ф с повидлом	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
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	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														
ТТК 4.1	Помидор свежий/	60	0,66	0,12	2,1	12,12	47,88	0,024	6	0,42	7,392	10,44	13,56	0,468
ТТК 4.8	Огурец соленый*	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
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	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
ТТК 6.14	Биточки Школьные	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
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом 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
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Изделия кондитерские ****	80	5,04	1,68	60,4	276,88	0	0,064	0	1,2	9,6	8	42,4	0,72
	Итого	860	28,64	26,59	186,12	1098,35	276,77	0,73	12,52	3,89	129,53	89,37	368,60	6,09
	Итого за 7 день	1370	48,56	48,32	267,39	1695,46	505,84	1,22	18,59	6,28	193,82	229,66	722,37	12,41

День: восьмой

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 1.3.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	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
ТТК 2.2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	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
ТТК 3.3	Батон пектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	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
ТТК 8.2	Чай с сахаром	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														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	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
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	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
ТТК 6.18	Котлеты рыбные 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
ТТК 7.3	Рагу из овощей	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
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	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
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Изделия кондитерские****	50	2,79	3,8	5,4	66,96	30	0,02	155	0,09	22	5,6	36,5	0,21
	Итого	830	29,70	27,60	112,50	817,19	722,77	0,41	189,39	3,76	157,54	112,43	446,04	6,10
	Итого за 8 день	1475	50,39	45,16	194,87	1387,54	801,62	0,54	198,32	5,16	396,56	163,65	652,98	11,67

День: девятый

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 6.21	Лапшевник с мясом	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
ТТК 4.4	Огурец свежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0	0,033	3	0,06	6	6,3	18,6	0,21
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	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
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	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														
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты с морковью/	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
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	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
ТТК 5.6	Суп картофельный с горохом, пыленком и сухариками	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
ТТК 6.15	Тефтели мясные с соусом	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
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом 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
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0	0,08	0	0,18	4,6	5	21,2	0,62
	Сдобное изделие пром производства	65	4,225	3,9	33,15	184,6	11,7	0,0715	0	2,6	20,15	8,45	57,85	0,845
	Итого	830	31,81	32,22	144,58	995,54	217,98	0,74	33,73	5,34	93,80	175,41	490,35	8,90
	Итого за 9 день	1447	53,47	54,48	208,71	1539,04	333,10	1,18	39,56	6,71	347,18	226,54	846,27	12,35

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.7.	Каша Боярская	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
ТТК 3.3	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0	0,009	0	0,51	5,7	3,9	19,5	0,36
ТТК 3.10	Сыр порциями	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
ТТК 8.12	Какао с молоком	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														
ТТК 4.4	Огурец свежий/	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0	0,18	4,2	0,06	10,2	8,4	18	0,3
ТТК 4.9	Салат из соленых огурцов с луком*	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
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	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
ТТК 6.10	Наггетсы куриные	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
ТТК 7.1	Пюре картофельное	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
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
ТТК 3.6	Оладьи из п/ф со сгущенным молоком	50	3,41	4,40	18,32	126,55	11,22	0,06	0,04	1,12	36,68	16,82	71,57	0,57
	Итого	830	36,17	27,59	120,76	876,01	175,12	0,56	7,98	4,23	200,60	158,89	447,45	6,30
	Итого за 10 день	1430	53,09	43,34	201,97	1410,20	252,69	0,75	17,03	5,42	607,80	243,70	813,94	12,33

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	46,79	50,29	204,18	1438,43	330,84	4,46	34,16	11,99	306,70	121,90	642,21	32,42
2	48,20	47,84	193,30	1393,30	596,92	0,78	187,76	5,07	192,36	237,28	646,34	9,41
3	49,89	49,41	216,41	1510,80	358,70	0,76	30,86	6,22	593,40	259,76	925,78	11,38
4	51,49	51,46	206,43	1494,85	144,11	0,66	40,29	6,58	494,95	140,67	686,81	8,14
5	50,42	45,33	226,07	1513,93	358,06	0,71	20,43	7,59	255,93	181,66	679,47	13,50
6	47,21	50,21	215,60	1497,57	518,52	0,88	10,18	8,11	295,46	117,43	795,30	10,52
7	48,56	48,32	267,39	1695,46	505,84	1,22	18,59	6,28	193,82	229,66	722,37	12,41
8	50,39	45,16	194,87	1387,54	801,62	0,54	198,32	5,16	396,56	163,65	652,98	11,67
9	53,47	54,48	208,71	1539,04	333,10	1,18	39,56	6,71	347,18	226,54	846,27	12,35
10	53,09	43,34	201,97	1410,20	252,69	0,75	17,03	5,42	607,80	243,70	813,94	12,33
Всего за 10 дней	499,51	485,85	2134,92	14881,10	4200,41	11,93	597,17	69,12	3684,15	1922,25	7411,47	134,13

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60-75% (завтрак, обед, полдник)		Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			50%	60%	50%	60%			
1	Хлеб ржаной	80	40	60	400	600	460	-	-
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	150	75	112,5	750	1125	910	-	-
3	Мука пшеничная	15	7,5	11,25	75	113	120	-	8
4	Крупы, бобовые	45	22,5	33,75	225	338	356	-	19
5	Макаронные изделия	15	7,5	11,25	75	113	127	-	15
6	Картофель	187	93,5	140,25	935	1403	1153	-	-
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	140	210	1400	2100	1690	-	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	92,5	138,75	925	1388	1150	-	-
9	Сухофрукты	15	7,5	11,25	75	113	95	-	-
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	100	150	1000	1500	1200	-	-
11	Мясо 1 кат.	70	35	52,5	350	525	480	-	-
12	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	35	17,5	26,25	175	263	473	-	211
13	Рыба-филе	58	29	43,5	290	435	230	60	-
14	Молоко	300	150	225	1500	2250	1670	-170	-
15	Творог 9%	50	25	37,5	250	375	265	-15	-
16	Сыр	10	5	7,5	50	75	84	-	9
17	Сметана 15%	10	5	7,5	50	75	86	-	11
18	Масло сливочное	30	15	22,5	150	225	182	-	-
19	Масло растительное	15	7,5	11,25	75	113	118	-	6
20	Яйцо	1штг. (40)	24	30	240	300	240	-	-
21	Сахар	30	15	18	150	180	170	-	-
22	Кондитерские изделия	10	5	6	50	60	110	-	50
23	Чай	1	0,5	0,6	5	6	6	-	-
24	Какао-парошок	1	0,5	0,6	5	6	8	-	-
25	Крахмал	3	1,5	1,8	15	18	18	-	-
26	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,1	0,12	1	1	1	-	-
27	Соль	3	1,5	1,8	15	18	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 во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
 5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного 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.
 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 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.
- Примечание-*замена блюда в осенне-зимний период
- Примечание-**замена блюда после 1 марта 2025г.
- 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.