

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

*А.М. Косеева*  
" 14 " апреля 2024



**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

Д.С. Семикопенко  
" 14 " апреля 2024



**Примерное десятидневное меню  
для общеобразовательных учреждений  
г. Белгорода, Белгородского района,  
Шебекинского ГО, Яковлевского ГО  
Старооскольского ГО, Губкинского ГО.  
для возраста обучающихся 7-11 лет**

**2024**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															В	С	А
<b>Завтрак</b>																	
54-3г-2020 [2]	Макаронные отварные с сыром	150	7,95	8,70	28,65	223,62	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75				
	Конд. изд. пром. Пр-ва	60	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	32,60	101,36	27,45	0,71				
	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88				
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36				
	Итого	527	14,47	15,11	71,41	476,34	0,1834	3,305	8,849	178,08	220,33	42,782	2,7028				
<b>Обед</b>																	
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*/	60	2,45	4,29	10,91	92,40	0,00	0,21	0,00	50,59	46,33	178,65	2,34				
ТТК 3.9	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54				
	Среднее по группе:	60	1,55	2,21	6,59	52,62	0,02	7,61	0,00	29,50	30,97	95,33	1,44				
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне	200	1,80	2,80	10,40	74,20	0,00	0,20	4,20	27,20	51,60	1,00	1,80				
ТТК 5.44	Цыпленка (бедро н/к) запеченные	100	14,30	18,53	0,09	224,33	0,01	0,05	0,01	23,90	20,40	173,00	1,50				
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,02	31,47	176,46	0,03	0,00	19,35	5,91	77,81	25,46	0,53				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	13,66	7,38	5,78	0,47				
	Итого	780	26,44	28,36	108,03	793,46	0,16	27,16	23,56	117,77	267,65	323,56	7,63				
<b>Полдник</b>																	
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	236,94	192,10	21,05	1,20				
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,03	2,88	0,00	15,60	31,68	21,84	0,36				
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,96				
	Итого	360	11,06	11,02	34,28	280,54	0,07	3,02	83,40	251,12	197,24	25,45	2,16				
	Итого за 1 день	1667	51,97	54,49	213,72	1550,34	0,41	33,48	115,81	25,58	685,22	391,79	12,50				

\*В осенне-зимний период



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	Y	V <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																Завтрак		
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	100	12,37	9,90	3,04		151,00	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75				
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75		4,23	0,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18				
ТТК 3.3	Икра овощная кабачковая*	30	0,51	0,90	1,80		17,34	0,00	0,00	0,66	10,92	10,92	3,99	0,21				
	Среднее по группе:	30	0,38	0,47	1,28		10,79	0,00	0,00	0,33	8,96	11,70	4,10	0,20				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87		46,80	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20				
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	60	3,60	7,20	29,40		198,00	0,08	0,00	1,02	4,20	37,80	15,00	0,84				
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00		60,50	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30		64,60	0,06	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
	Итого	560	19,36	17,92	72,88		531,69	0,22	1,43	5,99	105,75	145,03	60,37	4,17				
32[5]	Салат из свежклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28		79,68	0,01	4,93	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77				
ТТК 4.4	Рассольник петербургский с перловой крупой и сметаной	200/10	1,86	5,50	13,56		112,80	0,00	16,00	2,32	21,24	26,90	58,50	0,82				
ТТК 5.16	Котлеты мясные	90	10,68	5,75	7,52		124,47	0,04	0,86	0,95	21,58	14,28	91,84	1,27				
ТТК 6.12	Рагу из овощей	150	4,65	11,10	22,88		209,96	0,12	80,99	4,38	156,89	126,33	71,39	2,15				
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88		81,60	0,00	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80		70,20	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80		78,10	0,10	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого	780	25,07	28,91	98,71		756,81	0,27	86,03	10,04	328,67	318,11	262,96	7,86				
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	100/30	7,38	12,32	35,12		282,03	0,16	0,09	2,54	47,83	35,52	143,39	1,38				
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88		117,54	0,00	19,30	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47				
	Итого	330	7,66	12,42	64,00		399,57	0,16	19,39	2,70	61,49	42,90	149,17	1,85				
	Итого за 2 день	1670	52,09	59,25	235,59		1688,06	0,65	122,98	18,73	495,90	506,04	472,50	13,88				

\*В зимний период



День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
ТТК 1.3	Каша "Боярская" с маслом сливочным	200/5	8,86	11,34	44,49	315,29	0,16	6,56	0,04	2,93	196,19	273,22	52,93	2,64		
227 [5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00		
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75		
7 [5]	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Итого	502	21,12	21,39	75,87	580,35	0,26	10,74	0,12	3,08	419,79	493,42	74,93	4,95		
ТТК 3.38	Салат картофельный с морковью и кукурузой*/	60	0,89	4,05	5,34	61,39	0,00	0,07	1,35	2,01	14,34	23,12	56,86	0,75		
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,66	2,82	47,46	0,00	12,00	0,00	1,86	10,50	19,68	10,62	0,48		
	Среднее по группе:	60	0,78	3,86	4,08	54,42	0,00	6,03	0,68	1,94	12,42	21,40	33,74	0,62		
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	200/10	1,66	8,21	12,52	130,96	0,01	0,27	26,92	1,95	26,80	27,49	39,33	1,18		
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	90	5,67	7,38	4,32	106,38	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80		
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,46	4,05	38,52	208,35	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90		
	Итого	930	19,52	24,49	132,36	828,64	0,52	22,07	27,97	9,47	156,53	423,17	420,07	11,74		
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90		
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36		
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38		
	Итого	325	6,34	3,18	71,16	338,81	0,12	3,98	0,02	1,26	45,60	96,10	44,05	1,64		
	Итого за 3 день	1757	46,98	49,07	279,38	1747,79	0,89	36,79	28,10	13,81	621,92	1012,69	539,05	18,33		

\*В осенне-зимний период

День: четвертый  
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															Завтрак	
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сухим молоком	100/10	11,47	12,32	25,41	258,50	0,07	1,33	0,06	0,34	179,32	236,56	26,03	0,84		
ТТК 2.1 14 [4]	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75		
ТТК 7.16	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Молоко пак.	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого	550	19,83	26,07	65,84	577,38	0,21	5,17	0,14	0,44	444,22	461,36	63,23	2,09		
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком*/															
ТТК 3.6	Огурец свежий	60	0,52	3,07	1,57	35,89	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37		
	Среднее по группе:	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36		
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	200	5,78	4,74	8,84	22,17	0,01	4,67	0,00	0,69	13,97	20,95	8,23	0,36		
ТТК 5.19 339 [5]	Котлеты рыбные из минтая	90	13,14	7,47	8,19	101,30	0,20	12,80	0,00	0,60	40,80	167,00	46,00	3,20		
ТТК 7.9	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	8,19	152,55	0,00	0,09	0,54	2,97	37,35	39,87	173,34	0,90		
ТТК 2.18	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
ТТК 2.19	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
	Итого	770	27,66	19,37	93,94	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	7,20	8,64	34,08	660,90	0,44	55,02	0,57	5,50	160,36	401,30	284,10	7,84		
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	242,88	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68		
	Итого	320	7,34	8,66	59,02	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16		
	Итого за 4 день	1640	54,83	54,10	218,80	341,76	0,17	2,18	0,00	4,84	15,30	78,86	31,82	1,84		
	Итого за 4 день				1580,04	0,81	62,37	0,71	10,78	619,88	941,51	379,15	11,76			

\*В осенне-зимний период



День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Масса порции, г					В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	Y									
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	11,10	10,58	2,14	148,09	7,14	0,05	3,53	6,52	71,34	14,07	121,14	1,61	
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18	
ТТК 3.40	Горошек зеленый консервированный*	30	0,93	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	
ТТК 2.1	Среднее значение по группе:	30	0,59	1,35	8,12	0,02	3,00	0,00	0,03	6,50	15,54	5,25	0,20	
14 [4]	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
416[5]	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90	
	Итого	525	19,64	21,69	479,30	7,34	20,83	3,59	8,35	273,85	247,17	179,53	3,95	
<b>Обед</b>														
ТТК 3.10	Помидор соленый*/	60	0,66	0,06	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48	
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,60	43,20	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42	
	Среднее значение по группе:	60	0,60	1,83	27,39	0,00	6,96	0,00	0,30	8,70	20,67	9,30	0,45	
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками на бульоне	200/15	6,26	4,43	173,65	0,02	0,20	4,61	2,20	37,50	40,40	72,50	1,89	
ТТК 5.6	Паста с мясным соусом	90/150	14,67	18,90	353,70	0,36	1,64	0,00	2,68	23,52	181,08	68,25	2,94	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38	
	Итого	785	27,01	25,92	826,71	0,48	9,90	4,61	6,25	103,02	337,97	176,41	7,56	
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	100/30	7,38	12,32	282,03	0,16	0,09	0,06	2,54	47,83	35,52	143,39	1,38	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого	330	7,54	12,48	363,63	0,16	0,11	0,96	2,62	62,01	40,66	147,79	2,34	
	Итого за 5 дней	1640	54,19	60,09	1669,64	7,98	30,84	9,16	17,22	438,88	625,80	503,73	13,85	

\*В осенне-зимний период

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
183 [4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150/5	9,94	12,42	37,67	302,14	0,22	0,34	0,31	99,87	149,20	219,84	399,88	6,98
ТТК 7.1	Конд. изд. пром пр-ва	60	5,28	5,46	14,94	130,02	0,14	0,63	13,14	0,22	48,90	152,04	41,18	1,07
ТТК 7.16	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	525	18,16	20,65	85,21	597,16	0,40	0,97	13,53	100,75	214,48	387,80	445,84	9,20
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком*/	60	0,52	3,07	1,57	35,89	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37
ТТК 3.27	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,42	3,60	1,38	40,38	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30
	Среднее по группе:	60	0,47	3,33	1,47	38,13	0,01	30,17	0,00	1,50	13,52	20,47	8,02	0,33
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	200/10	4,41	4,41	14,70	116,13	0,00	0,00	6,93	1,05	24,57	29,82	56,70	1,05
260 [4]	Гуляш из свинины	100	6,90	19,40	12,30	251,40	0,00	0,00	1,00	3,00	20,00	22,00	129,00	2,00
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,02	31,47	176,46	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого	790	20,56	31,96	119,42	847,96	0,14	49,47	27,28	6,87	95,26	236,98	247,96	6,28
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	100/30	7,38	12,32	35,12	282,03	0,16	0,09	0,06	2,54	47,83	35,52	143,39	1,38
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого	330	7,54	12,48	55,00	363,63	0,16	0,11	0,96	2,62	62,01	40,66	147,79	2,34
	Итого за 6 день	1645	46,25	65,09	259,62	1808,76	0,70	50,54	41,78	110,23	371,75	665,43	841,59	17,82

\* В осенне-зимний период



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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	100/5	11,10	10,58	2,14	148,09	7,14	0,05	3,53	6,52	71,34	14,07	121,14	1,61		
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18		
ТТК 3.40	Горошек зеленый консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21		
ТТК 2.18	Среднее значение по группе: Хлеб пшеничный	20	0,59	0,05	1,35	8,12	0,02	3,00	0,00	0,03	6,50	15,54	5,25	0,20		
416[5]	Сдобное изд. пром. Пр-ва	65	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
	Какао с молоком	200	2,28	5,53	18,07	131,11	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39		
	Фрукты (порц.)	150	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
	Итого	570	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90		
ТТК 3.9	Помидор свежий/	60	20,97	20,03	63,31	517,23	7,32	19,63	3,55	9,75	274,45	246,77	178,43	3,77		
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли*	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
	Среднее значение по группе:	60	1,50	2,16	8,40	59,04	0,00	5,28	0,00	2,46	9,66	14,34	5,82	0,42		
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	60	1,08	1,14	5,34	35,94	0,02	10,14	0,00	1,44	9,03	14,97	8,91	0,48		
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	200 /10	1,47	4,09	8,78	77,77	0,00	0,01	9,60	2,01	40,70	21,60	43,70	1,00		
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	90	9,54	16,83	9,99	229,59	0,31	0,00	0,00	2,07	11,43	108,36	17,73	1,26		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	150	3,96	5,10	29,48	179,64	0,18	25,97	0,00	2,64	35,46	109,98	43,86	1,67		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
	Итого	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
		780	21,11	28,02	104,07	752,84	0,60	36,13	10,50	9,14	128,40	339,55	141,60	7,27		
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20		
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69		
	Итого	360	12,28	11,01	49,38	345,94	0,12	6,56	82,50	1,49	284,90	247,22	60,35	2,25		
	Итого за 7 день	1710	54,36	59,06	216,75	1616,01	8,04	62,32	96,55	20,38	687,75	833,54	380,38	13,28		

\*В осенне-зимний период



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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	6,20	9,61	22,17	199,95	0,14	0,71	0,03	0,47	110,36	173,45	52,24	1,24
7 [1]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,03	0,00	0,00	0,08	2,05	27,11	18,06	0,62
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимонный	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Молоко пак.	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	612	19,18	22,01	62,67	525,43	0,31	4,51	2,91	0,57	378,01	421,96	110,50	3,17
34[5]	Салат из свеклы	60	0,84	2,70	4,62	46,14	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками на бульоне	200/15	6,26	4,43	24,60	173,65	0,02	0,20	4,61	2,20	37,50	40,40	72,50	1,89
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	90/30	7,38	11,97	5,85	157,50	0,00	0,09	0,81	1,44	33,48	18,45	90,90	0,99
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	24,95	162,50	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТТК 2.19	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого	965	26,58	24,61	133,80	870,23	0,24	40,29	5,57	9,01	158,10	258,44	249,84	8,03
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	120	7,20	8,64	34,08	242,88	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	320	7,78	8,70	64,28	366,54	0,16	1,10	0,00	2,22	24,10	91,92	33,36	2,06
	Итого за 8 день	1897	53,54	55,32	260,74	1762,19	0,71	45,90	8,48	11,79	560,21	772,32	393,70	13,26

\*В осенне-зимний период

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	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
			100	/30	12,22	11,83											20,02
223 [4]	Запеканка из творога со сметанным соусом	100 /30	12,22	11,83	20,02	235,30	0,04	0,86	0,08	2,99	99,77	107,77	29,61	0,52			
14 [4]	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90			
ТТК 2.1	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,00	1,89	53,56	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02			
ТТК 7.16	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75			
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	Итого	520	16,35	17,13	67,11	487,84	0,16	17,10	0,12	4,79	154,67	203,57	62,81	2,47			
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*/	60	2,45	4,29	10,91	92,40	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34			
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,60	2,16	43,20	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42			
101 [4]	Среднее значение по группе:	60	1,49	3,95	6,53	67,80	0,00	2,57	0,00	1,12	31,00	33,34	94,13	1,38			
ТТК 5.47	Суп картофельный с рисовой крупой на бульоне	200	1,60	2,20	9,60	64,60	0,00	0,00	6,60	1,00	21,40	44,80	18,20	0,80			
378 [1]	Шницель куриный	90	11,84	14,56	3,84	193,77	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80			
ТТК 7.8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,46	4,05	38,52	208,35	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65			
ТТК 2.18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69			
ТТК 2.19	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60			
	Итого	770	24,95	25,56	117,12	798,45	0,45	3,34	6,98	6,01	139,71	401,41	435,33	11,22			
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	100 /30	7,38	12,32	35,12	282,03	0,16	0,09	0,06	2,54	47,83	35,52	143,39	1,38			
ТТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16			
	Итого	330	7,52	12,34	60,06	380,91	0,17	2,27	0,06	5,34	54,73	38,78	145,21	1,54			
	Итого за 9 день	1620	48,81	55,03	244,28	1667,20	0,79	22,70	7,16	16,14	349,10	643,76	643,35	15,23			

\*В осенне-зимний период



День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
ТТК 5.53	Пудинг мясной	90	10,89	12,06	4,77	171,90	0,18	2,16	0,45	25,20	155,61	23,40	1,17	
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,02	31,47	176,46	0,03	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 2.20	Оладьи из п/ф с повидлом	40/10	3,25	3,30	15,80	106,50	0,01	0,08	1,20	11,50	62,50	16,50	0,65	
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36	
	Итого	517	19,41	19,53	77,11	563,21	2,83	24,35	2,13	60,81	311,32	72,56	2,91	
20 [4]	Салат из соленых огурцов с луком*/	60	0,52	3,07	1,57	35,92	0,01	3,33	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37	
ТТК 3.6	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36	
ТТК 4.3	Среднее значение по группе: Свекольник со сметаной	60	0,50	1,56	1,53	22,19	0,01	4,67	0,69	13,97	20,95	8,23	0,36	
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	200/10	1,66	8,21	12,52	130,96	0,01	26,92	1,95	26,80	27,49	39,33	1,18	
339 [5]	Пюре картофельное	90/30	13,56	12,90	3,60	184,74	0,00	0,12	2,28	57,60	68,52	269,88	1,20	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
	Итого	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
		810	23,96	28,27	93,04	722,77	0,25	42,52	28,27	166,61	290,44	373,97	6,12	
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90	
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,03	2,88	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого	325	5,92	3,28	60,84	296,75	0,12	2,90	1,16	44,08	84,92	45,09	2,22	
	Итого за 10 день	1652	49,30	51,09	230,98	1582,73	3,20	45,67	9,44	271,50	686,67	491,61	11,24	

\*В осенне-зимний период

**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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	51,97	54,49	213,72	1550,34	0,41	33,48	115,81	25,58	546,97	685,22	391,79	12,50		
2	52,09	59,25	235,59	1688,06	0,65	122,98	19,28	18,73	495,90	506,04	472,50	13,88		
3	46,98	49,07	279,38	1747,79	0,89	36,79	28,10	13,81	621,92	1012,69	539,05	18,33		
4	54,83	54,10	218,80	1580,04	0,81	62,37	0,71	10,78	619,88	941,51	379,15	11,76		
5	54,19	60,09	225,28	1669,64	7,98	30,84	9,16	17,22	438,88	625,80	503,73	13,85		
6	46,25	65,09	259,62	1808,76	0,70	50,54	41,78	110,23	371,75	665,43	841,59	17,82		
7	54,36	59,06	216,75	1616,01	8,04	62,32	96,55	20,38	687,75	833,54	380,38	13,28		
8	53,54	55,32	260,74	1762,19	0,71	45,90	8,48	11,79	560,21	772,32	393,70	13,26		
9	48,81	55,03	244,28	1667,20	0,79	22,70	7,16	16,14	349,10	643,76	643,35	15,23		
10	49,30	51,09	230,98	1582,73	3,20	45,67	53,54	9,44	271,50	686,67	491,61	11,24		
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>512,31</b>	<b>562,57</b>	<b>2385,15</b>	<b>16672,75</b>	<b>24,18</b>	<b>513,60</b>	<b>380,56</b>	<b>254,10</b>	<b>4963,86</b>	<b>7372,99</b>	<b>5036,84</b>	<b>141,15</b>		



Среднесуточный набор пищевых продуктов за 5 дней

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 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	187	112	1120	1120	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	1680	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1220	110	-	-	110	10
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыпленок I кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	260	75	120	25	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1670	93	130	7	-	-
14	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
15	Сыр	10	6	60	80	133	-	-	20	33
16	Сметана 15%	10	6	60	70	116	-	-	10	16
17	Масло сливочное	30	18	180	180	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	15	9	90	90	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1шт. (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	30	18	180	180	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	10	6	60	60	67	-	-	-	-
22	Чай	1	0,6	6	6	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	1,2	1,2	100	-	-	-	-
24	Соль	3	1,8	18	18	100	-	-	-	-

## Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. 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.

---

### Пояснение

\* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.