

Согласовано:



2023

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального партнера»



Д.С. Семикопенко
2023

**Примерное десятидневное меню в период осенних каникул
в школьных оздоровительных лагерях
для муниципальных общеобразовательных учреждений
г. Старый Оскол и Старооскольского района
для возраста обучающихся с 7-11 лет**

2023г

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
182 [4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	8,40	10,16	33,86	260,43	0,04	4,65	0,31	1,50	126,91	138,19	29,15	0,45		
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 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Конд. изделие пром. производства	38	1,25	1,48	7,96	50,18	0,01	0,02	0,02	0,96	7,00	13,08	1,46	0,16		
14 [4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Итого	12,21	18,98	72,84	511,08	0,11	5,86	0,41	2,56	158,81	194,67	41,21	1,65			
				Обед												
ТТК 3.15	Салат из капусты б/к с огурцом свежим	60	0,90	3,06	2,76	42,18	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36		
102 [4]	Суп картофельный с гороховой крупой с сухариками	200/15	7,46	6,22	19,86	165,29	0,59	4,22	1,29	2,40	33,90	129,97	39,93	2,53		
ТТК 5.26	Спагетти с мясным соусом	90/150	12,73	14,56	22,85	289,05	0,06	0,63	0,00	1,76	19,72	33,02	141,43	2,14		
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	26,27	24,64	104,96	762,36	0,75	43,94	1,29	7,56	111,04	270,87	221,24	7,39			
				Полдник												
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым отурином)	100	12,86	12,88	16,38	232,88	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94		
	Итого	13,02	13,04	36,26	314,48	0,09	3,90	82,50	0,89	250,88	196,50	26,19	2,14			
	Итого за 1 день	51,50	56,67	214,06	1587,92	0,96	53,71	84,20	11,00	520,73	662,04	288,64	11,18			

День: второй

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	Мg	Fe					
			Завтрак																
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150/5	11,82	13,58	2,21	178,28	0,90	4,85	3,68	6,83	74,57	127,08	14,70	3,00					
ТТК 3.6	Отулец свежий	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 14.4	Масло шоколадное	10	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02					
ТТК 2.1	Батон лектиновый	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 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					
416[5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
	Итого		21,33	22,75	53,88	505,57	1,02	13,63	3,74	7,23	260,57	338,10	56,44	4,91					
			Обед																
32 [5]	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77					
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,05	6,00	11,42	119,89	0,02	0,05	8,15	0,96	25,20	25,96	86,49	1,29					
ТТК 5.12	Кнеди мясные с соусом	90/20	8,19	15,30	5,09	190,80	0,00	0,09	0,99	1,35	21,60	122,63	15,98	1,44					
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,02	31,02	221,58	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65					
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,08	21,02	86,72	0,02	0,51	0,00	0,38	24,27	17,58	13,10	0,52					
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					
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
	Итого		26,27	26,20	115,43	802,57	0,42	35,43	8,93	6,53	149,28	459,07	294,92	13,14					
			Полдник																
ТТК 2.3	Блинички с начинкой из п/ф	120	12,00	14,40	39,60	336,00	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68					
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	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		12,08	14,42	54,60	396,50	0,16	0,04	0,00	2,04	19,50	78,40	31,40	1,96					
	Итого за 2 день		59,68	63,37	223,91	1704,64	1,60	49,10	12,67	15,79	429,35	875,57	382,76	20,01					

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,70	9,30	24,75	205,50	0,13	0,67	0,04	0,48	105,07	164,85	49,32	1,18	
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 3.2	Желе из плодов и ягод	100	2,74	0,06	12,49	61,45	0,00	3,78	0,00	0,07	28,20	10,10	4,02	0,24	
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15/7	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		13,48	15,90	70,55	479,18	0,24	19,85	0,10	0,90	330,67	324,75	80,02	5,79	
Обед															
ТТК 3.9	Помидор свежий	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	
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	200/10	1,55	6,54	11,80	112,23	0,00	0,22	15,58	1,59	26,95	20,65	38,58	1,17	
ТТК 5.16	Котлеты мясные	90	3,57	7,63	5,53	105,07	0,03	0,04	0,67	0,74	16,79	11,11	71,43	0,99	
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,66	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94	
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		25,12	20,02	111,41	726,35	0,28	23,22	16,60	6,56	196,66	306,19	481,08	8,45	
Полдник															
470 [5]	Сдоб. Бул. Изделие	100	4,00	4,70	27,80	169,50	0,10	0,10	0,00	1,30	75,80	140,00	34,60	1,50	
ТТК 7.1	Йогурт	200	11,60	10,00	16,00	200,40	0,08	0,00	0,08	1,20	9,60	26,40	3,60	0,36	
	Итого		15,60	14,70	43,80	369,90	0,18	0,10	0,08	2,50	85,40	166,40	38,20	1,86	
	Итого за 3 день		54,20	50,62	225,76	1575,42	0,70	43,17	16,78	9,95	612,73	797,34	599,29	16,10	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметаной	150/10	16,80	15,95	18,49	296,43	0,06	0,30	13,73	0,91	127,69	192,14	23,05	0,57	
	Конд. изделие пром. производства	55	1,82	2,15	11,52	72,63	0,01	0,03	0,03	1,39	10,13	18,93	2,11	0,23	
ТТК 7.16	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		18,70	18,12	45,01	429,56	0,07	0,33	13,80	2,30	148,92	212,47	27,96	1,08	
Обед															
ТТК 3.6	Огурец свежий	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 4.11	Суп лапша по-домашнему	200/10	2,31	2,31	14,70	88,83	0,00	0,00	6,93	1,05	24,57	29,82	56,70	1,05	
ТТК 5.23	Нагетсы куриные	90	10,80	17,28	4,32	216,00	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80	
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	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 7.8	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	
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого		23,35	25,07	125,31	820,27	0,29	21,77	26,64	4,90	140,38	269,04	291,58	9,62	
Полдник															
432[5]	Икра овощная (кабачковая)	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42	
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	9,44	8,34	2,43	122,51	0,06	0,08	1,14	2,19	37,99	22,98	10,46	1,40	
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 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	
	Итого		13,04	10,44	49,71	344,93	0,06	23,10	1,14	3,97	79,49	71,70	28,42	2,59	
	Итого за 4 день		55,09	53,63	220,03	1594,76	0,42	45,20	41,59	11,17	368,79	553,21	347,95	13,29	

День: пятый

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														
54-31-2020 [2]	Макароны с сыром	150	10,60	9,60	38,20	281,60	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00
	Конд. изделие пром. производства	38	2,09	2,47	13,26	83,64	0,02	0,03	0,04	1,60	11,67	21,70	2,43	0,27
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	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		13,37	12,69	81,16	492,34	0,12	15,09	0,14	2,84	214,77	173,00	33,33	4,85
Обед														
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	60	3,22	2,80	18,93	113,74	0,00	0,18	0,00	1,72	42,16	38,61	148,88	1,95
82 [4]	Борщ картофельный с капустой со сметаной	200/10	1,13	3,14	6,75	59,82	0,00	0,00	7,38	1,54	31,31	16,62	33,62	0,77
ТТК 5.18	Котлеты особые	90	11,52	9,90	10,44	176,94	0,02	0,04	0,72	0,00	15,12	17,10	100,62	1,26
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	8,00	15,84	146,06	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29
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		21,68	21,66	121,71	768,48	0,37	19,52	8,07	5,65	136,90	356,54	418,18	10,72
Полдник														
ТТК 2.4	Оладьи п/ф со стухенным молоком	150/10	9,84	9,30	27,45	288,38	0,22	0,09	0,03	3,38	62,06	67,88	178,97	1,85
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого		10,60	13,54	52,07	428,06	0,24	6,75	0,03	5,44	102,34	97,12	200,91	3,62
	Итого за 5 день		45,65	47,89	254,94	1688,87	0,73	41,37	8,24	13,92	454,01	626,65	652,42	19,19

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
Завтрак														
120 [4]	Суп молочный с макаронными изделиями	150	12,40	9,00	14,40	188,20	0,08	0,06	0,02	0,30	130,40	109,60	21,40	0,60
ТТК 14.4	Масло шоколадное	10	0,25	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
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 7.16	Чай с сахаром	200/15	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	15,13	14,40	47,19	378,84	0,14	1,26	0,10	0,40	155,30	153,00	32,00	1,65	
Обед														
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	1,80	2,16	27,00	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	200/15	4,00	6,00	21,47	155,90	0,64	4,56	1,40	2,59	36,65	140,51	43,16	2,73
265 [4]	Плов	90/150	12,00	16,20	19,80	273,00	0,00	0,45	1,35	2,70	12,45	39,60	174,60	1,80
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод см	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
	Фрукт (порр.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	22,32	25,40	117,61	788,34	0,78	44,23	2,75	6,83	115,76	303,83	269,64	10,62	
Полдник														
470 [5]	Сдоб. Бул. изделие	65	2,60	3,06	18,07	110,18	0,07	0,07	0,00	0,85	49,27	91,00	22,49	0,98
ТТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,08	4,74	58,08	0,00	5,76	0,00	1,98	26,34	24,84	16,80	0,84
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	3,86	7,24	50,83	283,88	0,09	6,51	0,00	3,33	107,97	139,28	56,75	2,50	
	Итого за 6 день	41,31	47,03	215,63	1451,05	1,01	51,99	2,85	10,56	379,03	596,11	358,39	14,77	

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	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
223[4]	Залесанка из творога с повидлом	150/10	14,02	9,78	24,13	240,56	0,05	1,23	0,06	4,56	119,90	168,40	17,95	0,70	
ТТК 2.1	Батон пеклинный	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 3.34	Буженина из свинины(порциями)	30	5,88	7,86	0,00	94,26	0,19	0,00	0,00	0,12	6,60	48,00	6,60	0,54	
416[5]	Среднее значение по группе:	25	5,35	6,96	0,00	84,06	0,08	0,09	0,03	0,11	112,75	82,50	7,13	0,35	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Итого	25,85	20,35	57,61	517,00	0,25	4,10	0,12	4,67	396,27	414,46	54,22	2,28		
Обед															
ТТК 3.12	Салат из запечённой свеклы	60	0,89	1,86	5,19	41,05	0,00	0,01	5,90	0,85	25,52	13,20	26,15	0,86	
101 [4]	Суп картофельный с крупой	200	2,20	2,20	9,60	67,00	0,00	0,00	6,60	1,00	21,40	18,20	44,80	0,80	
ТТК 5.15	Котлеты куриные	90	11,79	13,86	8,73	206,82	0,00	0,09	0,00	3,06	16,56	13,59	114,84	1,26	
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	8,00	15,84	146,06	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94	
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	22,62	26,78	89,84	690,83	0,27	35,88	12,50	12,61	131,62	207,82	248,30	7,04		
Полдник															
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	12,68	19,43	3,15	238,13	0,06	0,30	0,20	0,38	108,00	201,75	16,50	2,10	
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 7.16	Чай с сахаром	200/15	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	15,06	19,65	32,95	368,83	0,06	0,30	0,24	0,68	125,10	222,65	23,50	2,68		
	Итого за 7 день	63,52	66,77	180,40	1576,65	0,58	40,28	12,85	17,96	652,99	844,93	326,02	12,01		

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК 2.4	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150/10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08
ТТК 7.14	Конд. изделие пром. производства	40	1,32	1,56	8,38	52,82	0,01	0,02	0,02	1,01	7,37	13,77	1,54	0,17
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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	10,96	9,36	57,82	359,32	0,12	4,72	0,09	3,12	98,37	116,25	27,14	28,61	
ТТК 3.7	Огурец соленый/	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК 3.10	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
	Среднее значение по группе:		0,57	0,06	1,56	9,06	0,01	6,00	0,00	0,24	9,90	17,70	8,70	0,42
ТТК 4.11	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной	200/10	1,86	5,50	13,56	111,18	0,00	0,04	16,00	2,32	21,24	26,90	58,50	0,82
ТТК 5.26	Спагетти с мясным соусом	90/150	16,26	18,61	29,20	369,34	0,08	0,80	0,00	2,25	25,20	42,19	180,72	2,73
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	23,87	24,97	103,80	755,42	0,19	26,14	16,00	5,87	87,60	173,67	276,70	6,34	
ТТК 2.4	Оладьи п/ф с повидлом	150/10	11,23	10,00	68,30	408,08	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10
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	11,23	10,00	68,30	408,08	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10	
	Итого за 8 день	46,07	44,32	229,92	1522,82	0,54	31,45	16,12	13,76	311,76	465,42	352,33	37,04	

День: девятый

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	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Завтрак															
	Макаронны с сыром	150	10,60	9,60	38,20		281,60	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00			
	Конд. изделие пром. производства	38	2,09	2,47	13,26		83,64	0,02	0,03	0,04	1,60	11,67	21,70	2,43	0,27			
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70		66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	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		13,37	12,69	81,16		492,34	0,12	15,09	0,14	2,84	214,77	173,00	33,33	4,85			
			Обед															
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков	60	3,86	3,35	22,71		136,48	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34			
82 [4]	Борщ картофельный с капустой со сметаной	200/10	1,40	3,89	8,36		74,06	0,00	0,00	9,14	1,91	38,76	20,57	41,62	0,95			
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	90/20	5,74	8,47	3,92		114,87	0,00	0,07	0,77	1,05	16,66	95,20	12,25	1,12			
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,02	31,02		221,58	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65			
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,08	21,02		86,72	0,02	0,51	0,00	0,38	24,27	17,58	13,10	0,52			
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70		66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,27	19,73		93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40			
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,63	19,75		97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00			
	Итого		26,24	27,90	121,95		843,82	0,46	30,60	10,15	6,10	154,92	497,20	260,77	13,80			
			Полдник															
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой (из п/ф)	120	12,00	14,40	58,80		412,80	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68			
ТТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	2,28	4,74		41,88	0,00	5,76	0,00	1,98	26,34	24,84	16,80	0,84			
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88		81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94			
	Итого		12,76	16,84	83,42		536,28	0,18	6,66	0,00	4,10	48,68	104,84	51,94	3,46			
	Итого за 9 день		52,37	57,43	286,53		1872,44	0,76	52,36	10,29	13,04	418,37	775,04	346,04	22,10			

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)					
			Завтрак				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
ТТК 1.1	Каша "Дружба"	150/5/5	13,39	9,33	42,11	305,91	0,15	0,30	0,02	1,10	112,80	35,85	145,50	0,63				
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 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
14 [4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02				
	Итого		15,95	16,67	73,14	506,37	0,21	1,50	0,10	1,20	137,70	79,25	156,10	1,68				
			Обед															
ТТК 3.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	60	0,96	3,30	3,30	46,74	0,00	21,48	0,00	2,70	28,98	24,00	13,80	0,48				
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	200	5,78	4,74	8,84	101,14	0,20	12,80	0,00	0,60	40,80	167,00	46,00	3,20				
ТТК 5.41	Рыба запеченная с луком по-Ленинградски	90/25	16,74	6,93	3,51	143,37	0,18	7,29	0,00	2,43	82,53	354,78	100,53	1,62				
339 [5]	Шпоре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,22	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01				
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				
	Фрукт (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
	Итого		32,32	21,17	110,28	760,91	0,66	94,04	0,03	7,27	244,55	735,76	230,36	11,97				
			Полдник															
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым огурцом)	100	12,86	12,88	16,38	232,88	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20				
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				
	Итого		13,14	12,98	45,26	350,42	0,07	22,30	82,50	0,97	250,60	199,48	26,83	1,67				
	Итого за 10 день		61,41	50,82	228,67	1617,70	0,94	117,84	82,63	9,44	632,85	1014,49	413,29	15,32				

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	51,50	56,67	214,06	1587,92	0,96	53,71	84,20	11,00	520,73	662,04	288,64	11,18		
2	59,68	63,37	223,91	1704,64	1,60	49,10	12,67	15,79	429,35	875,57	382,76	20,01		
3	54,20	50,62	225,76	1575,42	0,70	43,17	16,78	9,95	612,73	797,34	599,29	16,10		
4	55,09	53,63	220,03	1594,76	0,42	45,20	41,59	11,17	368,79	553,21	347,95	13,29		
5	45,65	47,89	254,94	1688,87	0,73	41,37	8,24	13,92	454,01	626,65	652,42	19,19		
6	41,31	47,03	215,63	1451,05	1,01	51,99	2,85	10,56	379,03	596,11	358,39	14,77		
7	63,52	66,77	180,40	1576,65	0,58	40,28	12,85	17,96	652,99	844,93	326,02	12,01		
8	46,07	44,32	229,92	1522,82	0,54	31,45	16,12	13,76	311,76	465,42	352,33	37,04		
9	52,37	57,43	286,53	1872,44	0,76	52,36	10,29	13,04	418,37	775,04	346,04	22,10		
10	61,41	50,82	228,67	1617,70	0,94	117,84	82,63	9,44	632,85	1014,49	413,29	15,32		
Всего за 10 дней	530,80	538,54	2279,85	16192,27	8,22	526,46	288,20	126,60	4780,61	7210,80	4067,13	181,01		

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 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	1200	108	-	-	-	-
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	90	8
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	280	80	70	20	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1600	89	200	11	-	-
14	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
15	Сыр	10	6	60	64	107	-	-	4	7
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	30	18	180	180	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	15	9	90	90	100	-	-	-	-
19	Яйцо	шт. (40)	27	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	30	18	180	180	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	10	6	60	40	67	20	33	-	-
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.