

**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		В1	С	А	Е	Са	Р	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

№ 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														
ТТК5 2	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
ТТК1 6	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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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		В1	С	А	Е	Са	Р	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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	43,87	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)			Энергетическ ая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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	0,04	5	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		В1	С	А	Е	Са	Р	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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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	26,7 5	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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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-зимний период**

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 рецептов 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.