

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Яковлевского района

Т.А. Золотарева
Т. А. Золотарева

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального
питания»

Д.С. Семикопенко
Д.С. Семикопенко



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений**

**Яковлевского района для
возраста обучающихся 7-11 лет**

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
390	Каша манная молочная с маслом	150/5	8,3	6,9	20,6	177,7	0,1	1,2	0,1	0,8	153,2	119,1	12,5	0,4				
ТТК3	Блинчик с начинкой п/ф	50	0,8	1,2	21,8	101,2	0,0	0,0	0,0	0,0	46,6	47,4	7,6	0,3				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1				
	Итого		15,2	14,6	79,1	514,5	0,2	3,9	0,1	0,8	446,2	356,5	52,8	1,8				
Обед																		
50	Икра овощная	60	0,8	1,3	2,7	25,5	0	2,8	0	1	16,4	14,8	6	0,3				
206	Суп картофельный с бобовыми	200	3,4	2,4	12,0	85,5	0,1	5,1	0,0	3,5	29,0	79,2	24,3	1,9				
562	Поджарка	100	14,7	13,8	20,7	266,3	0,1	0,3	0,0	0,7	11,9	215,0	27,9	3,2				
414	Макароньы отварные	150	3,3	4,8	28,1	168,8	0,15	0	0	3	17,85	50,7	12	1,2				
ТТК19	Компот из абрикосов 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	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3				
	Итого		26,7	23,1	110,5	761,6	0,6	35,0	0,1	9,0	94,7	404,4	83,1	7,5				
Полдник																		
ТТК9	Горячий бутерброд с сыром	20/30	1,7	8,2	18,1	153	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	0,06	1,3	15,1	27,5	8,9	0,8				
	Итого за 1 день		43,8	46,0	228,9	1515,6	1,0	65,7	0,3	11,1	556,0	788,4	144,8	10,1				

День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний

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	Мг	Fe				
Завтрак																		
ТТК2. 5.8	Запеканка из творога с бананом со сгущенным молоком	150/10	13,1	15,8	36,2	339,4	1,4	0,4	1,0	2	312,	353,3	100,9	1,4	0,4			
		200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	0	5	8,2	4,4	0,8			
943	Чай с сахаром	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	0	240	180	28	0,2			
		10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1			
	Итого		19,2	22,3	72,9	575,0	1,5	3,1	1,0	312,2	599,7	290,9	34,1	1,5				
Обед																		
56	Огуры соленые (порц.)	60	0,5	1,9	3,1	32,4	0,0	20,0	0,0	0,9	26,8	22,1	12,7	0,4				
ТТК47	Суп рыбный	200/15	7,5	4,1	4,6	85,3	0,1	5,3	2,3	1,3	34,9	159,8	31,3	1,7				
ТТК16	Паша с курицей	240	15,2	2,8	34,1	222,4	15,2	18,6	0,0	3,3	24,4	175,2	36,0	2,5				
859	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	20,4	82	0	4	0	0,1	6	2	2	0,8				
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3				
847	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0	16	11	9	2,2			
		Итого		28,0	9,9	96,8	591,8	15,3	57,9	2,3	5,6	120,1	409,1	99,5	8,2			
Полдник																		
ТТК7	Вареники с картофелем со сметаной	150/10	4,1	8,7	16,3	159,9	0,1	0	0	2,4	33	149	36	2,6				
ТТК16	Кисель из ягод с/м	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Итого		4,3	8,8	31,3	222,9	0,1	0,1	0	2,4	38	157	40,4	3,4				
	Итого за 2 день		51,5	41,0	201,0	1389,7	16,9	61,1	3,3	320,2	757,8	857,0	174,0	13,1				

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 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	Мg	Fe				
Завтрак																		
384	Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	150/5/5	7,2	8,1	37,2	257,37	0,1	0,3	0,0	0,1	123,8	125,4	20,8	0,6				
ТТК61	Сдобное булочное изд. пром.пр-ва	50	3,0	3,8	15,5	108,2	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6	0,1				
959	Какао	200	3,6	3,6	18,5	120,8	0,1	2	0,1	0,1	187	168	42,3	0,1				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1				
	Итого		19,7	21,9	92,9	659,0	0,3	4,9	0,1	0,2	576,4	514,1	106,0	1,1				
Обед																		
79	Салат из свежей капусты	60	0,8	2,9	6,9	56,9	0,0	6,6	0,0	0,2	21,7	15,6	13,2	0,6				
ТТК32	Рассольник петербургский со сметаной	200/10	2,0	5,3	13,1	108,1	0,1	5,9	0,0	3,6	32,7	67,1	22,7	0,9				
ТТК18	Кнели мясные	90	13,6	10,9	5,1	172,9	0,1	1,0	0,0	1,4	21,6	122,6	16,0	1,5				
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				
ТТК21	Компот из фруктов и 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	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3				
847	Фрукты порц. (груша)	150	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого		24,7	24,2	94,7	701,2	0,53	55,7	0,1	6,4	145,1	341	103,3	7,3				
Полдник																		
	Сдобное булочное изделие пром. производства	70	8,3	12,1	12	190,1	0	0,6	0	0,5	31,8	69,5	35,4	0,7				
966	Йогурт	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		14,1	17,1	20,0	296,1	0,1	2,0	0,0	0,5	271,8	249,5	63,4	0,9				
	Итого за 3 день		58,5	63,2	208	1656,3	0,9	62,6	0,2	7,1	993,3	1104,6	272,7	9,3				

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

ТТК	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	Мг	Fe				
Завтрак																		
ТТК77	Блинчики п/ф	120	8,4	7,9	32,6	235,1	0,11	0,0	0,0	0,0	26,0	70,7	20,5	1,2				
ТТК9	Ветчина порционно	30	9,9	3,0	0,5	68,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	53,4	6,6	0,5				
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2				
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				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1				
	Итого		25,7	17,6	76,5	574,1	0,2	2,7	0,0	0,0	285,1	327,1	62,6	3,0				
Обед																		
ТТК3.																		
1.24	Салат из свежкы с яблоком	60	1,6	5,0	12,3	100,6	0	11	0	0,3	36,2	26	22	1				
ТТК87.7	Суп с макаронными изделиями	200	2,1	8,4	19,2	160,8	0,1	7,3	0,0	1,2	25,1	35,5	14,9	0,5				
ТТК49.6	Бедро куриное запеченное	100	10,4	7,6	1,5	136,0	0,3	34,4	6,6	3,5	30,5	266,1	17,6	5,6				
302	Каша гречневая	150	2,2	3,3	24,9	138,1	0,1	0,8	0	0,9	51,2	179,7	126,5	3,8				
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	21,2	86,51	0,2	26,8	0,06	0,8	7,45	5,74	4,42	0,31				
847	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2				
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3				
	Итого		21,2	25,5	113,7	791,7	0,7	90,3	6,7	6,7	178,5	563,0	202,9	14,0				
Полдник																		
50	Икра овощная	60	0,8	1,3	2,7	25,5	0	2,8	0	1	16,4	14,8	6	0,3				
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	8,9	14,3	13,8	218,3	0,3	1,3	0,3	2,1	215,8	245,8	28,3	2,1				
ТТК19	Компот из абрикосов 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		9,9	15,7	38,7	336,6	0,5	30,9	0,4	3,9	239,7	266,3	38,7	2,7				
	Итого за 4 день		56,8	58,8	228,9	1702,4	1,4	123,9	7,1	10,6	703,3	1156,4	304,2	19,7				

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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	Мг	Fe				
Завтрак																		
415	Макаронны с сыром	150/15	7,2	11,2	22,3	218,8	0,2	2	0,5	1,4	156	147,3	27,7	1,5				
847	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	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	240	180	28	0,2				
	Итого		13,7	18,1	68,8	501,4	0,31	14,7	0,5	1,4	418,4	348,3	69,4	4,8				
Обед																		
	Салат из соевых огурцов с луком репчатым	60	0,7	0,5	18,1	79,7	0,1	3,3	0,0	0,3	19,0	18,6	10,7	0,5				
ТТК4.1	Борщ со сметаной	200/10	1,4	4,6	9,5	85,0	0,1	8,1	0,0	1,3	27,9	39,4	16,6	0,6				
ТТК9	Наггетсы рыбные	90	21,4	15,4	10,4	265,8	0,1	0,7	0,04	3,8	55,0	139,6	30,8	1,1				
ТТК54	Рис отварной	150	5,6	4	27,5	168,4	0	0,4	0	2,6	22,8	75,9	27,2	0,7				
859	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	20,4	82	0	4	0	0,1	6	2	2	0,8				
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3				
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,8	2,4	5,9	48,4	0,2	0,5	0,2	0,3	3,65	12,75	52,5	0,9				
	Итого		34,3	27,6	116,6	852,0	0,5	17,0	0,2	8,4	146,4	327,3	148,3	5,2				
Полдник																		
ТТК9	Горячий бутерброд с сыром	20/30	1,7	8,2	18,1	153	0	0	0	0,5	7,6	21,8	4,5	0,5				
	Какао с молоком	200	5,6	5,6	18,5	166,3	0,1	2,0	0,1	0,1	187,0	168,3	42,3	0,1				
	Итого		7,3	13,8	36,6	319,3	0,1	2,0	0,1	0,6	194,6	190,1	46,8	0,6				
	Итого за 5 день		50,1	49,4	204,2	1490,1	0,9	33,1	3,2	5,7	790,7	1088,1	370,1	15,7				

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	16,3	5,0	12,5	160,2	0,1	0,5	0,1	80,8	69,0	12,1	0,3	2,9				
ТТК3	Блинчик с начинкой п/ф	50	0,8	1,2	21,8	101,2	0,0	0,0	0,0	0,0	46,6	47,4	7,6	0,3				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1				
	Итого		17,4	6,3	61,6	375,2	0,1	0,6	0,1	80,8	122	69,5	12,6	4,1				
Обед																		
50	Икра овощная	60	0,8	1,3	2,7	25,5	0	2,8	0	1	16,4	14,8	6	0,3				
206	Суп картофельный с бобовыми	200	3,4	2,4	12,0	85,5	0,1	5,1	0,0	3,5	29,0	79,2	24,3	1,9				
ТТК49.67	Бедро куриное запеченное	100	10,4	7,6	1,5	136,0	0,3	34,4	6,6	3,5	30,5	266,1	17,6	5,6				
ТТК54	Рис отварной	150	5,6	4	27,5	168,4	0	0,4	0	2,6	22,8	75,9	27,2	0,7				
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3				
ТТК19	Компот из абрикосов 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		24,7	16,1	90,7	630,9	0,6	69,5	6,7	11,4	118,2	480,7	88,0	9,4				
Полдник																		
ТТК9	Горячий бутерброд с сыром	20/30	1,7	8,2	18,1	153	0	0	0	0,5	7,6	21,8	4,5	0,5				
	Какао с молоком	200	5,6	5,6	18,5	166,3	0,1	2,0	0,1	0,1	187,0	168,3	42,3	0,1				
	Итого		7,3	13,8	30,6	277,1	0,1	2,0	0,1	0,6	194,6	190,1	46,8	0,6				
	Итого за 6 день		49,4	36,2	182,9	1283,2	0,8	72,1	6,9	92,8	434,8	740,3	147,4	14,1				

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ ред.	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																		
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	8,9	14,3	13,8	218,3	0,3	1,3	0,3	2,1	215,8	245,8	28,3	2,1				
ТТК55	Сыр порционно	20	7,7	7,8	0	102,9	0	0,2	69	0,2	15	177	15	0,3				
ТТК2	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8				
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2				
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1				
	Итого		24,0	28,8	57,2	591,6	0,4	4,2	69,3	2,3	481,2	625,8	78,8	3,7				
Обед																		
ТТК3.																		
1.34	Салат из свеклы	60	2,8	5,6	4,3	79,1	0,0	3,5	0,03	1,4	97,0	65,6	13,8	0,8				
ТТК40	Солянка Школьная	200	5,4	6,3	12,9	130,2	0,1	5,6	0,0	0,2	17,9	73,5	20,2	1,4				
ТТК35																		
.7	Котлеты «Нежные»	90	13,5	6,5	0,1	113,2	0,0	2,5	0,1	0,8	50,9	137,8	22,4	2,0				
302	Каша гречневая	150	2,2	3,3	24,9	138,1	0,1	0,8	0	0,9	51,2	179,7	126,5	3,8				
859	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	20,4	82	0	4	0	0,1	6	2	2	0,8				
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3				
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3				
847	Фрукты (порт.) Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2				
	Итого		28,7	22,8	97,2	712,3	0,2	26,4	0,1	3,4	251,0	508,6	202,4	11,6				
Полдник																		
ТТК7	Вареники с картофелем со сметаной	150/10	4,1	8,7	16,3	159,9	0,1	0	0	2,4	33	149	36	2,6				
ТТК16	Кисель из ягод с/м	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	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	157,2	40,4	3,4				
	Итого за 7 дней		57,0	60,4	185,7	1526,8	0,7	30,7	69,4	8,1	770,2	1291,6	321,6	18,7				

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
ТТК2.5.1	Запеканка из творога с яблоком с повидлом	150/10	10,4	9,1	26,5	229,5	0,4	1,5	0,4	1,1	346,9	392,5	112,1	4,8					
847	Фрукты порр.(банан)	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15	0	0	12	42	63	0,9					
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					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2					
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1					
	Итого		18,7	16,4	94,7	609,1	0,6	19,2	0,4	1,1	605,3	624,5	207,8	6,8					
Обед																			
ТТК28	Салат из моркови с кукурузой	60	2,9	3,3	15,0	101,3	0,1	72,0	19,1	0,4	35,5	68,8	21,2	1,8					
ТТК37	Свекольник со сметаной	200/10	5,3	5,4	10,2	110,7	0,0	1,9	0,0	0,5	14,3	137,5	31,7	0,4					
ТТК	Паста с рыбным соусом	240	20,3	14,0	38,6	371,1	0,3	3,1	0,1	0,0	53,3	240,0	49,6	2,0					
ТТК21	Компот из ягод и фруктов 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	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3					
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3					
	Итого		33,0	23,5	110,8	798,6	0,6	103,8	19,3	1,7	122,6	491,0	115,4	5,1					
Полдник																			
Сдобное булочное изделие пром. производства			70	8,3	12,1	12	190,1	0	0,6	0	0,5	31,8	69,5	35,4	0,7				
966	Кефир	200	0,1	0	20,4	82	0	4	0	0,1	6	2	2	0,8					
	Итого		8,4	12,1	32,4	272,1	0	4,6	0	0,6	37,8	71,5	37,4	1,5					
	Итого за 8 день		60,1	52,0	237,9	1679,8	1,2	127,6	19,7	3,4	765,7	1187,0	360,6	13,4					

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Зимне-весенний

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																			
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					
847	Фрукты порц. (банан)	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15	0	0	12	42	63	0,9					
959	Какао	200	3,6	3,6	18,5	120,8	0,1	2	0,1	0,1	187	168	42,3	0,1					
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2					
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1					
	Итого		22,5	20,3	97,1	667,7	0,4	22,2	0,1	0,8	461,5	491,8	173,6	2,6					
Обед																			
56	Салат из соевых отрубов с луком репчатым	60	0,7	0,5	18,1	79,7	0,1	3,3	0,0	0,3	19,0	18,6	10,7	0,5					
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	7,7	5,8	8,4	116,2	0,0	16,4	52,9	0,6	63,0	107,3	27,8	1,2					
ТТК18	Колобки мясные с сыром	90	19,2	15,4	5,1	235,9	0,1	1,0	0,0	1,4	21,6	122,6	16,0	1,5					
ТТК54	Рис отварной	150	5,6	4	27,5	168,4	0	0,4	0	2,6	22,8	75,9	27,2	0,7					
859	Компот из плодов(яблок)	200	0,2	0,1	21,2	86,51	0,2	26,6	0,06	0,8	7,45	5,74	4,42	0,31					
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3					
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3					
	Итого		37,7	26,5	105,1	809,4	0,4	47,7	53,0	5,7	145,9	369,1	94,6	4,8					
Полдник																			
ТТК9	Горячий бутерброд с сыром	20/30	1,7	8,2	18,1	153	0	0	0	0,5	7,6	21,8	4,5	0,5					
ТТК19	Компот из абрикосов 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		1,9	8,3	40,3	245,8	0,2	26,8	0,1	1,3	15,1	27,5	8,9	0,8					
	Итого за 9 день		62,1	55,1	242,5	1722,9	1,0	96,7	53,2	7,8	622,5	888,4	277,1	8,2					

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рел.	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																						
415	Макароньы с сыром	150/15	7,2	11,2	22,3	218,8	0,2	2	0,5	1,4	156	147,3	27,7	1,5								
847	Фрукты порц. (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2								
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8								
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	121,8	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2								
	Мед	10	0,1	0	12,3	50,8	0	0	0	0	1,4	1,8	0,3	0,1								
	Итого		13,7	18,1	68,8	501,4	0,3	14,7	0,5	1,4	418,4	348,3	69,4	4,8								
Обед																						
79	Салат из свежей капусты	60	0,8	2,9	6,9	56,9	0,0	6,6	0,0	0,2	21,7	15,6	13,2	0,6								
ТТК39	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,7	2,7	10,3	74,2	0,1	4,2	0,0	8,4	17,7	51,6	27,2	0,9								
ТТК26	Нагетсы куриные	90	12,9	8,9	3,5	145,7	0,0	2,8	0,1	0,9	57,3	155,3	25,2	2,3								
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 сухофруктов	200	0,1	0	20,4	82	0	4	0	0,1	6	2	2	0,8								
ТТК50	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3								
ТТК51	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,3	0,3								
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0,8	2,4	5,9	48,4	0,2	0,5	0,2	0,3	3,65	12,75	52,5	0,9								
	Итого		24,0	21,5	91,4	660,5	0,4	23,5	0,3	10,1	152,0	356,3	158,1	7,3								
Полдник																						
50	Икра овощная	60	0,8	1,3	2,7	25,5	0	2,8	0	1	16,4	14,8	6	0,3								
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	8,9	14,3	13,8	218,3	0,3	1,3	0,3	2,1	215,8	245,8	28,3	2,1								
ТТК16	Кисель из ягод с/м	200	0,2	0,1	15	63	0	0,1	0	0	5	8,2	4,4	0,8								
	Итого		9,9	15,7	31,5	306,8	0,3	4,2	0,3	3,1	237,2	268,8	38,7	3,2								
	Итого за 10 день		47,6	55,3	191,7	1468,7	1,0	42,4	1,1	14,6	807,6	973,4	266,2	15,3								

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающимися 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	43,8	46	228,9	1515,6	1	65,7	0,3	11,1	556	788,4	144,8	10,1						
2	51,5	41	201	1389,7	16,9	61,1	3,3	320,2	757,8	857	174	13,1						
3	58,5	63,2	208	1656,3	0,9	62,6	0,2	7,1	993,3	1104,6	272,7	9,3						
4	56,8	58,8	228,9	1702,4	1,4	123,9	7,1	10,6	703,3	1156,4	304,2	19,7						
5	50,1	49,4	204,2	1490,1	0,9	33,1	3,2	5,7	790,7	1088,1	370,1	15,7						
6	49,4	36,2	182,9	1283,2	0,8	72,1	6,9	92,8	434,8	740,3	147,4	14,1						
7	57	60,4	185,7	1526,8	0,7	30,7	69,4	8,1	770,2	1291,6	321,6	18,7						
8	60,1	52	237,9	1679,8	1,2	127,6	19,7	3,4	765,7	1187	360,6	13,4						
9	62,1	55,1	242,5	1722,9	1	96,7	53,2	7,8	622,5	888,4	277,1	8,2						
10	47,6	55,3	191,7	1468,7	1	42,4	1,1	14,6	807,6	973,4	266,2	15,3						
Всего за 10 дней	536,9	517,4	2111,7	15435,5	25,8	715,9	164,4	481,4	7201,9	10075,2	2638,7	137,6						

Средние показатели энергетической ценности и химического состава

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность Ккал
	Б	Ж	У	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 7-11 лет. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	47-55	47-55	201-235	1410-1645
Итого за весь период	536,9	517,4	2111,7	15435,5
Среднее значение за период	53,7	51,7	211,2	1543,6

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней
для организации питания детей 7-11 лет на зимне-весенний период**

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№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	187	112	1120	1120	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	1680	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	90	8	-	-
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	70	42	420	300	71	120	29	-	-
11	Цыпленок 1 кат. (нетто)	35	21	210	400	190	-	-	190	90
12	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	300	86	50	14	-	-
13	Молоко (2,5%)	300	180	1800	2100	117	-	-	300	17
14	Творог 9%	50	30	300	440	147	-	-	140	47
15	Сыр	10	6	60	90	150	-	-	30	50
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	1шт. (40)	24	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, 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.