

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	80	0,80	4,80	41,60	200,00	0,00	0,10	0,00	1,40	5,60	20,00	50,40	1,10					
ТТК 3.3	Вегетина порционно	30	2,80	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50					
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30					
377 [4]	Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36					
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	Итого		10,08	13,62	87,40	506,86	0,10	3,60	15,54	2,70	329,90	220,00	139,10	5,38					
Обед																			
ТТК 3.29	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					
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64					
ТК 2.65	Плов	90/150	16,80	24,00	43,20	456,00	0,24	14,64	0,00	10,80	117,60	573,60	150,00	2,90					
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
	Итого		18,50	12,88	118,54	675,42	0,19	0,18	26,27	5,31	85,95	174,30	145,68	5,99					
Полдник																			
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64					
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20					
	Итого		20,32	10,08	47,88	363,52	0,08	1,35	0,08	0,48	177,70	210,32	31,06	1,44					
	Итого за 1 день		48,90	36,58	253,82	1545,80	0,37	5,13	41,89	8,49	593,55	604,62	315,84	12,81					

День: второй

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30						
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64						
Среднее значение по группе:			9,14	16,24	12,87	234,50	0,08	0,16	0,59	23,52	99,32	120,17	50,30	1,47						
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50						
7[5]	Сыр (порциамн)	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						
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20						
Итого			15,52	22,21	38,67	421,66	0,12	1,10	3,48	23,64	297,12	248,57	66,90	2,53						
Обед																				
ТТК 3.11	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 3.9	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						
Среднее значение по группе:			0,57	0,09	1,89	10,65	0,02	10,50	0,00	0,21	11,19	20,28	10,20	0,45						
82 [4]	Борш с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,69	6,00	2,30	67,30	0,00	0,00	95,00	2,70	21,80	13,30	40,00	0,50						
ТТК 5.21	Паста с мясным соусом	90 /150	21,48	21,15	29,55	401,73	0,09	0,90	0,00	2,40	27,75	198,66	44,82	2,94						
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70						
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30						
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60						
Итого			25,28	30,77	103,30	800,28	0,37	25,99	95,68	9,80	123,90	336,46	149,87	6,06						
Полдник																				
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	30/30/40	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20						
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26						
Итого			5,18	8,84	62,74	324,62	0,06	0,00	6,87	4,16	58,04	64,16	47,16	1,82						
Итого за 2 день			45,98	61,82	204,71	1546,57	0,55	27,08	106,03	37,60	479,06	649,19	263,93	10,41						

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	Мg	Fe				
Завтрак																		
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3,75	5,25	18,00	133,50	0,06	0,41	0,03	0,05	86,25	92,25	20,25	0,45				
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30				
377 4	Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36				
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого		25,60	25,60	81,26	675,22	3,91	4,92	0,32	3,17	422,25	469,44	61,36	3,84				
Обед																		
33 5	Салат из свежих	60	0,84	3,60	4,98	56,34	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78				
ТТК 4.7	Солынка "Школьная"	200	7,00	6,60	15,00	143,80	0,10	6,40	0,00	0,30	40,80	167,00	46,00	3,20				
ТТК 5.30	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90/30	18,46	5,33	2,99	137,28	0,13	1,43	0,00	2,47	62,40	292,37	74,23	1,30				
339 5	Пюре картофельное	150	3,06	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05				
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
	Итого		28,71	23,96	111,60	778,68	0,11	18,04	1,80	4,07	94,70	293,52	86,22	6,41				
Полдник																		
ТТК 2.8	Вареники ленивые отварные со сметаной	150/10	12,60	6,20	12,50	156,20	0,04	0,28	0,05	0,25	102,20	128,70	16,20	0,30				
342 4	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
	Итого		15,24	10,74	44,22	334,76	3,66	3,38	0,02	4,08	349,02	290,28	41,74	2,40				
	Итого за 3 день		69,55	60,30	237,08	1788,66	7,68	26,34	2,14	11,32	865,97	1053,24	189,32	12,65				

День: четвертый
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150 /10	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75				
[2]																		
14 [4]	Масло шоколадное (порц.)	10	0,10	6,20	1,96	64,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50				
416 [5]	Какао с молоком	200	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		17,43	26,80	60,10	583,90	0,39	8,21	0,04	1,05	814,25	654,25	107,25	1,35				
Обед																		
ТТК 3.10	Огулец 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 4.8	Суп из овощей с гречками (из пшеничного хлеба)	200 /15	6,15	6,50	38,70	238,33	0,04	25,37	0,01	3,43	46,66	90,73	31,61	1,47				
ТТК 5.8	Кнедли мясные с соусом	90 / 20	16,50	13,20	6,22	211,31	0,11	1,21	0,00	1,65	26,40	19,58	149,88	1,76				
378 [5]	Каша гречневая распычатая	150	8,58	5,79	38,52	240,48	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65				
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
0,00	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
	Итого		36,79	26,29	146,06	971,34	0,49	26,60	0,71	7,08	138,53	410,60	363,40	10,48				
Полдник																		
ТТК 2.18	Пирог сытный	120	11,16	7,20	26,64	216,24	3,60	1,80	0,00	4,08	196,80	165,72	20,40	1,92				
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Итого		15,67	24,96	38,51	441,56	0,11	8,26	0,33	1,15	119,08	242,78	22,94	3,04				
	Итого за 4 день		69,89	78,05	244,66	1996,79	0,98	43,06	1,07	9,27	1071,86	1307,63	493,59	14,87				

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
223 [4]	Запеканка из творога со стученым молоком	150 /10	21,80	16,70	42,00	405,00	0,10	0,10	0,70	0,60	293,40	39,90	322,80	0,90				
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60				
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26				
	Итого		15,13	17,19	73,09	515,02	0,21	17,50	0,09	2,46	403,82	351,61	64,99	2,73				
Обед																		
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,03	0,17	9,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38	5,98	0,04				
ТТК 4.5	Свекольник	20	1,40	5,60	12,40	104,80	0,20	8,20	0,00	1,40	28,00	39,40	16,60	1,20				
ТТК 5.10	Котлеты куриные	90	12,69	17,37	8,73	249,30	0,09	0,00	0,00	3,06	16,56	114,84	13,59	1,26				
378 [5]	Каша рисовая рассыпчатая	150	11,16	7,53	50,07	312,63	0,02	0,32	0,00	0,78	20,01	176,13	264,33	6,05				
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		30,64	12,73	81,47	564,36	0,33	7,83	19,30	3,83	134,58	544,65	150,61	6,88				
Полдник																		
	Слабное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30				
416 [5]	Какао с молоком	200	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		13,26	6,30	44,52	287,72	0,04	0,30	0,73	0,75	134,68	146,16	39,64	1,00				
	Итого за 5 день		59,03	36,22	199,08	1367,10	0,58	25,63	20,12	7,04	673,08	1042,42	255,24	10,61				

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
54-3г-2020 121	Макаронны с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75				
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	1,60	4,80	11,80	96,80	0,40	1,00	0,40	0,60	7,30	25,50	105,00	1,80				
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
181 [4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого		15,43	18,42	64,85	489,66	0,55	3,65	0,49	1,31	384,40	306,95	146,75	3,03				
Обед																		
ТТК 3.29	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				
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64				
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	90/150	16,80	24,00	43,20	456,00	0,24	14,64	0,00	10,80	117,60	573,60	150,00	6,00				
ТТК 7.19	Чай каркаде	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		26,74	29,00	104,21	796,28	0,37	23,84	4,84	14,06	175,80	702,58	252,48	10,28				
Полдник																		
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20				
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40				
	Итого		9,16	7,96	45,18	293,40	0,10	1,72	1,50	1,18	246,98	43,24	151,00	2,16				
	Итого за 6 дней		51,33	55,38	214,24	1579,34	1,01	29,21	6,83	16,55	807,18	1052,77	550,23	15,47				

День: седьмой

Неделя: вторник

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																		
181 [4]	Каша ячменная молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30				
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64				
	Среднее значение по группе:		9,14	16,24	12,87	234,50	0,08	0,16	0,59	23,52	99,32	120,17	50,30	1,47				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50				
377 [4]	Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36				
	Фрукты (порр.) Яблоко	150	0,60	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60				
	Итого		24,88	24,27	77,80	724,16	0,40	9,07	0,11	0,41	934,30	782,60	118,60	1,98				
Обед																		
ТТК 3.26	Салат с красной консервированной фасолью	60	1,50	5,16	8,40	85,74	0,00	5,28	0,00	2,46	9,66	14,34	5,82	0,42				
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,66	5,46	6,67	87,80	0,01	0,10	22,62	1,93	48,40	23,70	40,20	0,66				
ТТК 5.11	Котлеты мясные	90/30	13,23	13,14	7,02	205,02	0,09	0,36	0,00	1,26	23,04	133,56	15,21	1,53				
378 [5]	Каша пшениная рассыпчатая с овощами	150/30	7,40	10,99	42,32	297,81	0,16	0,00	23,22	1,24	29,50	190,33	40,99	3,29				
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		29,41	24,66	137,12	903,28	0,42	15,48	46,52	7,53	181,02	495,55	166,84	8,98				
Полдник																		
ТТК 2.8	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150/10	5,94	4,86	21,40	153,10	0,07	1,16	0,04	1,31	48,00	61,30	14,50	0,14				
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28				
	Итого		15,67	24,96	32,11	415,96	0,91	0,26	15,13	1,15	113,28	242,78	23,54	3,24				
	Итого за 7 день		69,96	73,89	247,03	2043,39	1,72	24,80	61,76	9,09	1228,60	1520,93	308,98	14,20				

День: восьмой
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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	100	6,00	12,00	49,00	330,00	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	25,00	1,40				
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48				
7[4]	Сыр полт.	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,05	0,00	0,14	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20				
	Итого		19,22	23,06	113,50	742,69	0,34	16,58	0,16	2,91	352,92	256,06	213,24	3,34				
Обед																		
ТТК 3.11	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 3.9	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				
	Среднее значение по группе:		0,57	0,09	1,89	10,65	0,02	10,50	0,00	0,21	11,19	20,28	10,20	0,45				
ТТК 4.16	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	0,10	8,86	0,00	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92				
ТТК 5.17	Нагетсы куриные	90	17,37	18,18	4,32	258,30	0,09	0,36	0,09	1,89	21,96	147,06	17,01	1,80				
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,48	0,02	0,24	0,00	0,60	15,39	135,48	203,33	4,65				
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	4,80	20,45	137,24	0,03	0,14	18,17	0,18	36,98	27,75	86,60	1,01				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
	Итого		25,22	26,92	100,35	723,34	0,22	18,28	19,43	8,18	328,66	563,35	241,30	6,59				
Полдник																		
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	30/30/40	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20				
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96				
	Итого		2,60	6,43	18,64	115,96	0,03	0,00	5,77	2,98	34,34	38,80	27,84	1,14				
	Итого за 8 день		47,04	56,41	232,49	1581,99	0,59	34,86	25,35	14,07	715,92	858,21	482,38	11,07				

День: девятый
Неделя: вторая
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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
173 [4]	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150 /10	14,60	5,00	24,00	244,30	0,06	0,47	0,07	0,41	195,60	215,20	26,60	0,60		
14 [4]	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10		
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50		
181 [4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
377 [4]	Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36		
	Итого		10,68	16,46	42,37	363,50	0,14	15,16	3,43	25,24	143,52	173,57	78,70	2,73		
Обед																
ТТК 3.10	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		
103(4)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,20	14,00	94,60	0,00	0,00	6,60	1,14	23,40	28,40	54,00	1,00		
ТТК 5.36	Финш-кейк	90/30	14,31	8,64	10,80	133,65	0,09	0,63	0,18	2,88	107,28	201,33	41,13	1,08		
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05		
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	8,64	10,80	133,65	0,09	0,63	0,18	2,88	107,28	201,33	41,13	1,08		
ТТК 2.23	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого		52,26	34,85	122,03	1031,96	0,45	42,90	0,68	7,42	157,39	629,28	338,49	11,47		
Подник																
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30		
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38		
	Итого		13,77	5,69	98,61	501,70	0,07	1,18	0,94	2,39	82,18	131,44	32,90	2,10		
	Итого за 9 день		76,71	57,00	263,02	1897,16	0,66	59,24	5,05	35,05	383,09	934,29	450,08	16,30		

День: десятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п.п.	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																			
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150 /10	23,36	8,00	38,40	390,88	0,10	0,75	0,11	0,66	312,96	344,32	42,56	0,96					
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60					
	Итого		35,04	20,82	72,20	694,94	0,30	5,95	0,15	0,66	804,06	705,72	101,36	1,64					
Обед																			
33 [5]	Салат из свежеты	60	0,84	3,60	4,98	56,34	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78					
ТТК 3.9	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					
197 [4]	Расоольник Петербургский с перловой крупной	20	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	1,92	21,16	57,56	20,72	0,78					
ТТК 5.43	Мясо тушеное (филе куриное)	90 /30	35,52	22,44	3,60	369,12	0,24	28,08	0,00	2,76	47,16	314,52	52,44	2,52					
414 [5]	Макаронные изделия отварные	150	8,28	6,78	39,68	252,72	0,09	0,00	0,03	1,47	7,29	55,76	31,68	1,67					
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200 /15	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
	Итого		43,45	33,60	137,28	1033,48	1,12	11,28	21,29	4,88	129,36	532,97	504,94	15,40					
Полдник																			
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	120	10,90	6,60	27,20	209,40	0,09	0,39	0,05	3,33	95,60	138,80	17,80	0,80					
416 [5]	Какао с молоком	200	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		14,98	10,14	44,78	327,92	0,15	1,97	0,07	3,33	247,82	263,36	39,14	1,28					
	Итого за 10 день		93,47	64,56	254,26	2056,34	1,57	19,20	21,51	8,87	1181,24	1502,05	645,44	18,32					

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	Са	Р	Мг	Fe				
1	48,90	36,58	253,82	1545,80	0,37	5,13	41,89	8,49	593,55	604,62	315,84	12,81				
2	45,98	61,82	204,71	1546,57	0,55	27,08	106,03	37,60	479,06	649,19	263,93	10,41				
3	69,55	60,30	237,08	1788,66	7,68	26,34	2,14	11,32	865,97	1053,24	189,32	12,65				
4	69,89	78,05	244,66	1996,79	0,98	43,06	1,07	9,27	1071,86	1307,63	493,59	14,87				
5	59,03	36,22	199,08	1367,10	0,58	25,63	20,12	7,04	673,08	1042,42	255,24	10,61				
6	51,33	55,38	214,24	1579,34	1,01	29,21	6,83	16,55	807,18	1052,77	550,23	15,47				
7	60,96	73,89	247,03	2043,39	1,72	24,80	61,76	9,09	1228,60	1520,93	308,98	14,20				
8	47,04	56,41	232,49	1581,99	0,59	34,86	25,35	14,07	715,92	858,21	482,38	11,07				
9	76,71	57,00	263,02	1897,16	0,66	59,24	5,05	35,05	383,09	934,29	450,08	16,30				
10	63,47	64,56	254,26	2056,34	1,57	19,20	21,51	8,87	1181,24	1502,05	645,44	18,32				
Всего за 10 дней	592,85	580,19	2350,38	17403,14	15,70	294,54	291,74	157,34	7999,54	10525,34	3955,02	136,71				

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	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 I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Пыльца I кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	280	80	70	20	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1800	100	-	-	-	-
14	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
15	Сыр	10	6	60	64	116	-	-	4	16
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)	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. Эдобнов, 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 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.