



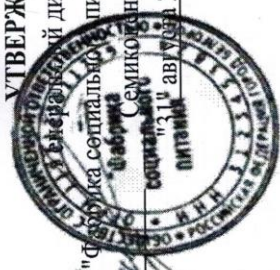
**СОГЛАСОВАНО:**

Директор:  
*Михайченко Т.В.*

" 31 " августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

*Семикозенко Д.С.*  
Директор  
ООО "Фабрика социально питания"



**Примерное десятидневное меню**  
**для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений**  
**г. Белгорода**  
**для возраста обучающихся с 7 до 11 лет**

2024-2025 г.

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             |                                 | А              | В1          | С            | Е           | Са                         | Mg            | Р             | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 1.10.      | Макароны отварные с сыром                      | 200             | 10,7                  | 9,38         | 38,2          | 279,98                          | 46,4           | 0,08        | 0,6          | 1,04        | 172,1                      | 14,6          | 136,8         | 1,02         |
| ТТК 4.1        | Помидор свежий/                                | 40              | 0,44                  | 0,08         | 1,4           | 8,08                            | 31,92          | 0,016       | 4            | 0,28        | 4,928                      | 6,96          | 9,04          | 0,312        |
| ТТК 4.14       | Икра овощная кабачковая*                       | 40              | 0,48                  | 1,88         | 3,08          | 31,16                           | 0              | 0,012       | 3,84         | 0,84        | 12,8                       | 5,2           | 12            | 0,32         |
|                | Изделия кондитерские****                       | 60              | 5,58                  | 5,34         | 10,80         | 113,58                          | 60,00          | 0,04        | 3,06         | 0,18        | 45,24                      | 10,74         | 72,48         | 0,42         |
| ТТК 8.2        | Чай с сахаром                                  | 200             | 0,18                  | 0,04         | 15,04         | 61,24                           | 0,04           | 0           | 0,04         | 0           | 4,8                        | 3,82          | 7,18          | 0,76         |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>500</b>      | <b>16,94</b>          | <b>16,64</b> | <b>67,12</b>  | <b>485,96</b>                   | <b>106,44</b>  | <b>0,13</b> | <b>7,54</b>  | <b>2,06</b> | <b>234,94</b>              | <b>34,36</b>  | <b>228,46</b> | <b>2,52</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 4.7        | Салат из белокочанной капусты (с морковью)/    | 60              | 1,09                  | 2,71         | 6,01          | 52,75                           | 90,85          | 0,02        | 10,78        | 0,37        | 26,80                      | 10,69         | 19,55         | 0,36         |
| ТТК 4.10       | Помидор соленый**                              | 60              | 0,60                  | 0,06         | 1,92          | 10,62                           | 0,00           | 0,01        | 3,60         | 0,42        | 5,28                       | 7,83          | 18,27         | 0,42         |
| ТТК 5.2        | Суп картофельный с крупой гречневой, пышленком | 200/ 10         | 6,58                  | 7,53         | 14,28         | 151,21                          | 110,82         | 0,09        | 0,96         | 0,55        | 15,54                      | 33,84         | 95,17         | 1,39         |
| ТТК 6.20       | Плов   | 150             | 12,96                 | 20,1         | 25,55         | 334,94                          | 97,8           | 0,36        | 0,52         | 1,02        | 7,11                       | 20,59         | 182,05        | 18           |
| ТТК 8.17       | Напиток витаминный из яблок и шиповника        | 200             | 0,2                   | 0,16         | 18,84         | 77,6                            | 1,08           | 0           | 20,94        | 0,12        | 6,36                       | 3,06          | 3,68          | 0,78         |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3,04                  | 0,32         | 19,68         | 93,76                           | 0              | 0,044       | 0            | 0,48        | 8                          | 5,6           | 26            | 0,44         |
| ТТК 3.2        | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40              | 2,24                  | 0,44         | 23,76         | 107,96                          | 0              | 0,16        | 0            | 0,36        | 9,2                        | 10            | 42,4          | 1,24         |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>700</b>      | <b>25,62</b>          | <b>28,61</b> | <b>104,03</b> | <b>776,09</b>                   | <b>209,70</b>  | <b>0,66</b> | <b>26,02</b> | <b>2,95</b> | <b>51,49</b>               | <b>80,92</b>  | <b>367,57</b> | <b>22,27</b> |
| <b>Полдник</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 3.23       | Оладьи с повидлом                              | 100/ 10         | 7,89                  | 10,91        | 37,2          | 278,54                          | 11,87          | 0,09        | 0,8          | 1,34        | 72,2                       | 16,63         | 99,03         | 0,89         |
| ТТК 8.16       | Кисель ягодный                                 | 200             | 0,14                  | 0,06         | 22,36         | 90,54                           | 1,54           | 0           | 12           | 0           | 8,38                       | 4,04          | 10,32         | 0,22         |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>310</b>      | <b>8,03</b>           | <b>10,97</b> | <b>59,56</b>  | <b>369,08</b>                   | <b>13,41</b>   | <b>0,09</b> | <b>12,8</b>  | <b>1,34</b> | <b>80,58</b>               | <b>20,67</b>  | <b>109,35</b> | <b>1,11</b>  |
|                | <b>Итого за 1 день</b>                         | <b>1510</b>     | <b>50,59</b>          | <b>56,22</b> | <b>230,71</b> | <b>1631,13</b>                  | <b>329,55</b>  | <b>0,88</b> | <b>46,36</b> | <b>6,35</b> | <b>367,01</b>              | <b>135,95</b> | <b>705,38</b> | <b>25,90</b> |

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                    | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |             | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                       |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | А              | В1           | С            | Е           | Са                         | Mg            | Р             | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 6.9        | Суфле куриное, запеченное со сметаной | 100             | 13,46                 | 15,09        | 10,01         | 229,7                           | 275,05         | 0,16         | 2,52         | 1,2         | 23,62                      | 40,54         | 147,19        | 1,46         |
| ТТК 4.4        | Огурец свежий/                        | 30              | 0,21                  | 0,03         | 0,57          | 3,39                            | 0              | 0,09         | 2,1          | 0,03        | 5,1                        | 4,2           | 9             | 0,15         |
| ТТК 4.15       | Кукуруза консервированная*            | 30              | 0,6                   | 0,24         | 3,66          | 19,2                            | 0,6            | 0,06         | 0,78         | 0,09        | 1,2                        | 4,5           | 13,8          | 0,108        |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный                        | 20              | 1,52                  | 0,16         | 9,84          | 46,88                           | 0              | 0,022        | 0            | 0,24        | 4                          | 2,8           | 13            | 0,22         |
| ТТК 8.18       | Чай витаминный с плодами шиповника    | 200             | 0,12                  | 0,4          | 15,14         | 61,4                            | 0,2            | 0            | 3,92         | 0,02        | 3,24                       | 2,34          | 4,36          | 0,48         |
|                | Фрукт ***                             | 200             | 3,2                   | 1            | 42            | 189,8                           | 0              | 0,08         | 20           | 0,8         | 16                         | 84            | 56            | 1,2          |
|                | <b>Итого</b>                          | <b>550</b>      | <b>18,9</b>           | <b>16,89</b> | <b>80,65</b>  | <b>546,98</b>                   | <b>275,85</b>  | <b>0,322</b> | <b>27,22</b> | <b>2,35</b> | <b>48,06</b>               | <b>134,18</b> | <b>234,35</b> | <b>3,468</b> |
| <b>Обед</b>    |                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 4.5        | Салат из свеклы                       | 60              | 0,77                  | 3,22         | 4,38          | 49,59                           | 0,65           | 0,01         | 2,19         | 0,38        | 17,81                      | 10,48         | 20,53         | 0,67         |
| ТТК 5.10       | Рассольник петербургский              | 200             | 1,98                  | 3,84         | 13,76         | 97,52                           | 102,34         | 0,06         | 1,42         | 0,58        | 14,46                      | 20,08         | 57,56         | 0,76         |
| ТТК 6.6        | Цыпленка (бедро н/к) запеченые        | 100             | 15,61                 | 14,80        | 0,43          | 197,36                          | 40,58          | 0,04         | 0,99         | 0,29        | 14,95                      | 14,36         | 142,06        | 1,26         |
| ТТК 7.12       | Картофель, тушеный с овощами          | 150             | 3,26                  | 4,61         | 24,44         | 152,21                          | 135,50         | 0,14         | 0,92         | 0,66        | 19,88                      | 36,71         | 90,00         | 1,38         |
| ТТК 8.11       | Компот из смеси сухофруктов           | 200             | 0,38                  | 0,00         | 25,72         | 104,40                          | 12,00          | 0,00         | 0,02         | 0,00        | 40,00                      | 1,68          | 3,44          | 0,10         |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                           | 0              | 0,033        | 0            | 0,36        | 6                          | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| ТТК 3.2        | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40              | 2,24                  | 0,44         | 23,76         | 107,96                          | 0              | 0,16         | 0            | 0,36        | 9,2                        | 10            | 42,4          | 1,24         |
|                | <b>Итого</b>                          | <b>780</b>      | <b>26,51</b>          | <b>27,15</b> | <b>107,25</b> | <b>779,36</b>                   | <b>291,07</b>  | <b>0,43</b>  | <b>5,54</b>  | <b>2,63</b> | <b>122,30</b>              | <b>97,50</b>  | <b>375,49</b> | <b>5,74</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 3.21       | Гренки с сыром "Детские"              | 100             | 9,14                  | 10,74        | 31,08         | 257,54                          | 73,80          | 0,03         | 0,03         | 1,29        | 100,63                     | 12,93         | 118,52        | 1,26         |
| ТТК 8.6        | Напиток из citrusовых (лимон)         | 200             | 0,12                  | 0,02         | 15,4          | 62,26                           | 0,2            | 0            | 2,56         | 0,04        | 6,08                       | 1,68          | 3,06          | 0,12         |
|                | <b>Итого</b>                          | <b>300</b>      | <b>9,26</b>           | <b>10,76</b> | <b>46,48</b>  | <b>319,80</b>                   | <b>74,00</b>   | <b>0,03</b>  | <b>2,59</b>  | <b>1,33</b> | <b>106,71</b>              | <b>14,61</b>  | <b>121,58</b> | <b>1,38</b>  |
|                | <b>Итого за 2 день</b>                | <b>1630</b>     | <b>54,67</b>          | <b>54,80</b> | <b>234,38</b> | <b>1646,14</b>                  | <b>640,92</b>  | <b>0,79</b>  | <b>35,35</b> | <b>6,31</b> | <b>277,07</b>              | <b>246,29</b> | <b>731,42</b> | <b>10,58</b> |

День: третий

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             |                                 | А              | В1          | С            | Е           | Са                         | Mg            | P             | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 1.5.       | Каша Дружба   | 200             | 5,8                   | 3            | 32,2          | 179,92                          | 14,08          | 0,1         | 0,54         | 0,12        | 115,8                      | 33,8          | 142           | 0,7          |
|                | Изделия кондитерские****                                | 40              | 3,7                   | 5,07         | 7,2           | 89,28                           | 40             | 0,02667     | 2,04         | 0,12        | 30,16                      | 7,16          | 48,32         | 0,28         |
| ТТК 3.3        | Батон пектиновый  | 40              | 3                     | 1,16         | 20,56         | 104,68                          | 0              | 0,012       | 0            | 0,68        | 7,6                        | 5,2           | 26            | 0,48         |
| ТТК 3.10       | Сыр порциями  | 20              | 4,4                   | 5,2          | 0             | 64,24                           | 31,2           | 0,006       | 0,056        | 0,1         | 154,88                     | 6,09          | 87            | 0,174        |
| ТТК 8.12       | Какао с молоком   | 200             | 3,9                   | 3,06         | 16,34         | 108,66                          | 16,28          | 0,02        | 0,64         | 0           | 130,56                     | 24,96         | 111,7         | 0,66         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>500</b>      | <b>20,8</b>           | <b>17,49</b> | <b>76,30</b>  | <b>546,78</b>                   | <b>101,56</b>  | <b>0,16</b> | <b>3,28</b>  | <b>1,02</b> | <b>439,00</b>              | <b>77,21</b>  | <b>415,02</b> | <b>2,29</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 4.3        | Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)/ | 60              | 0,53                  | 3,26         | 1,95          | 39,22                           | 22,98          | 0,02        | 4,64         | 0,57        | 9,08                       | 8,83          | 16,51         | 0,38         |
| ТТК 4.11       | Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*                  | 60              | 3,10                  | 3,08         | 20,86         | 123,53                          | 0,40           | 0,04        | 1,52         | 0,73        | 14,74                      | 10,13         | 35,91         | 0,59         |
| ТТК 5.8        | Свекольник со сметаной                                  | 200/ 10         | 2,1                   | 5,52         | 10,23         | 99                              | 116,5          | 0,04        | 4,1          | 0,57        | 31,03                      | 18,14         | 49,62         | 0,94         |
| ТТК 6.13       | Фрикадельки мясные с соусом                             | 90              | 9,07                  | 12,23        | 6,41          | 172,00                          | 29,22          | 0,09        | 2,11         | 0,57        | 16,82                      | 10,63         | 94,89         | 1,06         |
| ТТК 7.2        | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным  | 150             | 7,47                  | 4,70         | 32,82         | 203,42                          | 12,90          | 0,20        | 0,00         | 0,56        | 12,05                      | 109,62        | 164,48        | 3,68         |
| ТТК 8.10       | Компот из фруктов и ягод с/м                            | 200             | 0,18                  | 0,08         | 16,3          | 66,64                           | 2,04           | 0           | 16           | 0           | 6,78                       | 5,4           | 5,74          | 0,28         |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный  | 30              | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                           | 0              | 0,033       | 0            | 0,36        | 6                          | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| ТТК 3.2        | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40              | 2,24                  | 0,44         | 23,76         | 107,96                          | 0              | 0,16        | 0            | 0,36        | 9,2                        | 10            | 42,4          | 1,24         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>780</b>      | <b>23,87</b>          | <b>26,47</b> | <b>106,23</b> | <b>758,56</b>                   | <b>183,64</b>  | <b>0,54</b> | <b>26,85</b> | <b>2,98</b> | <b>90,96</b>               | <b>166,82</b> | <b>393,14</b> | <b>7,91</b>  |
| <b>Полдник</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 3.7        | Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф                    | 70              | 5,20                  | 5,46         | 33,88         | 205,46                          | 73,50          | 0,05        | 0,74         | 2,22        | 63,43                      | 15,73         | 117,63        | 1,18         |
| ТТК 4.17       | Салат из моркови с сахаром                              | 60              | 0,69                  | 2,69         | 6,62          | 53,50                           | 691,20         | 0,02        | 1,15         | 0,50        | 13,78                      | 19,04         | 27,61         | 0,36         |
| ТТК 8.19       | Чай с молоком   | 200             | 1,54                  | 1,14         | 2,26          | 25,5                            | 6,64           | 0,02        | 0,3          | 0           | 57,16                      | 9,92          | 46,32         | 0,76         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>330</b>      | <b>7,43</b>           | <b>9,29</b>  | <b>42,76</b>  | <b>284,47</b>                   | <b>771,34</b>  | <b>0,09</b> | <b>2,19</b>  | <b>2,72</b> | <b>134,37</b>              | <b>44,69</b>  | <b>191,56</b> | <b>2,30</b>  |
|                | <b>Итого за 3 день</b>                                  | <b>1610</b>     | <b>52,12</b>          | <b>53,25</b> | <b>225,29</b> | <b>1589,80</b>                  | <b>1056,54</b> | <b>0,80</b> | <b>32,32</b> | <b>6,72</b> | <b>664,33</b>              | <b>288,72</b> | <b>999,72</b> | <b>12,50</b> |

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             |                                 | А              | В1          | С            | Е           | Са                         | Mg            | P             | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 2.1        | Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком | 150/ 10         | 16,25                 | 9,02         | 42,66         | 316,76                          | 43,16          | 0,09        | 0,84         | 0,32        | 133,51                     | 32,23         | 144,84        | 0,97         |
| ТТК 3.3        | Батон пектиновый                                | 20              | 1,5                   | 0,58         | 10,28         | 52,34                           | 0              | 0,006       | 0            | 0,34        | 3,8                        | 2,6           | 13            | 0,24         |
| ТТК 3.5        | Масло порциями сливочное                        | 10              | 0,08                  | 6,38         | 0,12          | 58,22                           | 27             | 0,001       | 0            | 0,1         | 2,12                       | 0             | 2,61          | 0,0017       |
| ТТК 8.2        | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,18                  | 0,04         | 15,04         | 61,24                           | 0,04           | 0           | 0,04         | 0           | 4,8                        | 3,82          | 7,18          | 0,76         |
| ТТК 3.12       | Молоко в индивидуальной упаковке                | 200             | 5,4                   | 4,4          | 8,8           | 96,4                            | 26,4           | 0,04        | 1,04         | 0           | 211,2                      | 24,36         | 156,6         | 0,18         |
|                | <b>Итого</b>                                    | <b>590</b>      | <b>23,41</b>          | <b>20,42</b> | <b>76,90</b>  | <b>584,96</b>                   | <b>96,60</b>   | <b>0,14</b> | <b>1,92</b>  | <b>0,76</b> | <b>355,43</b>              | <b>63,01</b>  | <b>324,23</b> | <b>2,15</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 4.6        | Салат из моркови с зеленым горошком/            | 60              | 0,85                  | 1,82         | 3,67          | 34,49                           | 599,98         | 0,03        | 1,80         | 0,40        | 15,42                      | 18,32         | 29,31         | 0,38         |
| ТТК 4.9        | Салат из соленых огурцов с луком**              | 60              | 0,55                  | 2,71         | 1,51          | 32,63                           | 0,00           | 0,01        | 3,05         | 0,35        | 14,87                      | 8,63          | 17,65         | 0,38         |
| ТТК 5.14       | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 200 /10         | 1,64                  | 5,32         | 6,73          | 81,36                           | 6,42           | 0           | 14,1         | 1,83        | 47,11                      | 18,58         | 44,42         | 0,62         |
| ТТК 6.16       | Котлеты Нежные                                  | 90              | 12,47                 | 13,86        | 12,81         | 225,83                          | 14,62          | 0,20        | 0,24         | 0,86        | 9,68                       | 9,28          | 123,39        | 1,35         |
| ТТК 7.5        | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 150             | 5,30                  | 3,92         | 32,81         | 187,64                          | 14,18          | 0,06        | 0,00         | 0,83        | 9,63                       | 7,10          | 39,98         | 0,72         |
| ТТК 8.17       | Напиток витаминный из яблок и шиповника         | 200             | 0,2                   | 0,16         | 18,84         | 77,6                            | 1,08           | 0           | 20,94        | 0,12        | 6,36                       | 3,06          | 3,68          | 0,78         |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                           | 0              | 0,033       | 0            | 0,36        | 6                          | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| ТТК 3.2        | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40              | 2,24                  | 0,44         | 23,76         | 107,96                          | 0              | 0,16        | 0            | 0,36        | 9,2                        | 10            | 42,4          | 1,24         |
|                | <b>Итого</b>                                    | <b>780</b>      | <b>24,67</b>          | <b>26,6</b>  | <b>111,21</b> | <b>783,34</b>                   | <b>36,29</b>   | <b>0,46</b> | <b>38,33</b> | <b>4,70</b> | <b>102,84</b>              | <b>60,84</b>  | <b>291,02</b> | <b>5,42</b>  |
| <b>Полдник</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 7.19       | Крокеты картофельные, со сметанным соусом       | 150/ 30         | 7,25                  | 10,355       | 36,62         | 268,67                          | 35,51          | 0,27        | 1,12         | 0,82        | 49,16                      | 43,67         | 141,88        | 2,35         |
| ТТК 8.11       | Компот из смеси сухофруктов                     | 200             | 0,38                  | 0            | 25,72         | 104,4                           | 12             | 0           | 0,02         | 0           | 40                         | 1,68          | 3,44          | 0,1          |
|                | <b>Итого</b>                                    | <b>380</b>      | <b>7,63</b>           | <b>10,36</b> | <b>62,34</b>  | <b>373,07</b>                   | <b>47,51</b>   | <b>0,27</b> | <b>1,14</b>  | <b>0,82</b> | <b>89,16</b>               | <b>45,35</b>  | <b>145,32</b> | <b>2,45</b>  |
|                | <b>Итого за 4 день</b>                          | <b>1750</b>     | <b>55,71</b>          | <b>57,42</b> | <b>250,45</b> | <b>1741,36</b>                  | <b>180,40</b>  | <b>0,87</b> | <b>41,39</b> | <b>6,28</b> | <b>547,43</b>              | <b>169,20</b> | <b>760,57</b> | <b>10,02</b> |

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             |                                 | А              | В1          | С            | Е           | Са                         | Mg            | Р             | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 6.8        | Омлет паровой с мясом             | 150/ 5          | 17,91                 | 16,35        | 2,91          | 230,43                          | 133,05         | 0,06        | 0,50         | 1,35        | 96,29                      | 38,30         | 221,40        | 2,18         |
| ТТК 4.4        | Огурец свежий/                    | 30              | 0,21                  | 0,03         | 0,57          | 3,39                            | 0              | 0,09        | 2,1          | 0,03        | 5,1                        | 4,2           | 9             | 0,15         |
| ТТК 4.14       | Икра овощная кабачковая*          | 30              | 0,36                  | 1,41         | 2,31          | 23,37                           | 0              | 0,009       | 2,88         | 0,63        | 9,6                        | 3,9           | 9             | 0,24         |
| ТТК 3.3        | Батон пектиновый                  | 40              | 3                     | 1,16         | 20,56         | 104,68                          | 0              | 0,012       | 0            | 0,68        | 7,6                        | 5,2           | 26            | 0,48         |
| ТТК 8.3        | Чай с сахаром и лимоном           | 200/ 7          | 0,24                  | 0,06         | 15,22         | 62,38                           | 0,12           | 0           | 1,16         | 0,02        | 7,28                       | 4,56          | 8,52          | 0,8          |
|                | Фрукт***                          | 200             | 0,8                   | 0,8          | 17,8          | 81,6                            | 6              | 0,04        | 8            | 0,4         | 28,16                      | 15,66         | 19,14         | 3,82         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>632</b>      | <b>22,31</b>          | <b>19,8</b>  | <b>58,80</b>  | <b>502,46</b>                   | <b>139,17</b>  | <b>0,12</b> | <b>12,54</b> | <b>3,08</b> | <b>148,93</b>              | <b>67,62</b>  | <b>284,06</b> | <b>7,52</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 4.19       | Салат из помидоров с сухариками/  | 60              | 2,53                  | 5,57         | 15,22         | 121,17                          | 34,61          | 0,05        | 4,20         | 1,16        | 12,54                      | 10,91         | 27,37         | 0,60         |
| ТТК 4.20       | Салат Витаминный*                 | 60              | 0,90                  | 2,69         | 4,85          | 47,27                           | 72,65          | 0,01        | 15,20        | 0,36        | 4,30                       | 3,24          | 17,44         | 0,34         |
| ТТК 5.11       | Солянка Школьная                  | 200             | 7,04                  | 8,98         | 9,22          | 145,86                          | 9,36           | 0,14        | 1,82         | 0,76        | 13                         | 26,54         | 88,1          | 1,12         |
| ТТК 6.19       | Тефтели Морская фантазия          | 90              | 5,99                  | 4,32         | 9,80          | 102,04                          | 155,58         | 0,04        | 1,75         | 0,51        | 20,74                      | 27,65         | 96,05         | 0,61         |
| ТТК 7.1        | Пюре картофельное                 | 150             | 2,93                  | 4,32         | 18,77         | 125,64                          | 19,31          | 0,11        | 0,12         | 0,17        | 35,40                      | 26,69         | 79,40         | 0,96         |
| ТТК 8.4        | Напиток Каркаде                   | 200             | 0,06                  | 0            | 15,34         | 61,6                            | 0,04           | 0           | 0            | 0           | 0,52                       | 0,06          | 0,2           | 0,4          |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                           | 0              | 0,033       | 0            | 0,36        | 6                          | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| ТТК 3.2        | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 2,24                  | 0,44         | 23,76         | 107,96                          | 0              | 0,16        | 0            | 0,36        | 9,2                        | 10            | 42,4          | 1,24         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>770</b>      | <b>23,1</b>           | <b>23,87</b> | <b>106,87</b> | <b>734,59</b>                   | <b>218,89</b>  | <b>0,52</b> | <b>7,89</b>  | <b>3,31</b> | <b>97,40</b>               | <b>106,05</b> | <b>353,01</b> | <b>5,26</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
|                | Сдобное изделие пром производства | 65              | 4,88                  | 6,37         | 41,9          | 244,27                          | 6,50           | 0,05        | 0,00         | 2,28        | 18,85                      | 13,00         | 58,50         | 1,37         |
| ТТК 4.17       | Салат из моркови с сахаром        | 60              | 0,69                  | 2,694        | 6,6           | 53,502                          | 691,2          | 0,024       | 1,152        | 0,504       | 13,776                     | 19,044        | 27,612        | 0,36         |
| ТТК 8.19       | Чай с молоком                     | 200             | 1,54                  | 1,14         | 2,26          | 25,5                            | 6,64           | 0,02        | 0,3          | 0           | 57,16                      | 9,92          | 46,32         | 0,76         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>325</b>      | <b>7,11</b>           | <b>10,20</b> | <b>50,7</b>   | <b>323,27</b>                   | <b>704,34</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,45</b>  | <b>2,78</b> | <b>89,79</b>               | <b>41,96</b>  | <b>132,43</b> | <b>2,49</b>  |
|                | <b>Итого за 5 день</b>            | <b>1727</b>     | <b>52,48</b>          | <b>53,86</b> | <b>216,41</b> | <b>1560,32</b>                  | <b>1062,40</b> | <b>0,74</b> | <b>21,88</b> | <b>9,17</b> | <b>336,11</b>              | <b>215,62</b> | <b>769,50</b> | <b>15,26</b> |

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             |                                 | А              | В1           | С            | Е           | Са                         | Mg            | Р              | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                       |               |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |                |              |
| ТТК 1.1.       | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным | 200 /5          | 7,84                  | 7,81          | 35,06         | 236,31                          | 26,7           | 0,16         | 0,52         | 0,75        | 126,26                     | 6,14          | 205,11         | 1,49         |
| ТТК 3.13       | Яйцо вареное  | 40              | 4,76                  | 4,04          | 0,24          | 56,36                           | 62,4           | 0,02         | 0            | 0,24        | 19,38                      | 4,18          | 66,82          | 0,87         |
|                | Изделия кондитерские ****   | 80              | 5,46                  | 7,30          | 26,54         | 193,77                          | 16,8           | 0,128        | 0            | 2,2         | 19,32                      | 27,72         | 105,032        | 1,096        |
| ТТК 8.2        | Чай с сахаром   | 200             | 0,18                  | 0,04          | 15,04         | 61,24                           | 0,04           | 0            | 0,04         | 0           | 4,8                        | 3,82          | 7,18           | 0,76         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>525</b>      | <b>18,244</b>         | <b>19,2</b>   | <b>76,88</b>  | <b>547,68</b>                   | <b>105,94</b>  | <b>0,308</b> | <b>0,56</b>  | <b>3,19</b> | <b>169,76</b>              | <b>41,86</b>  | <b>384,142</b> | <b>4,216</b> |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                       |               |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |                |              |
| ТТК 4.18       | Салат из капусты белокачанной с кукурузой/                            | 60              | 0,95                  | 2,82          | 4,03          | 45,32                           | 121,10         | 0,01         | 5,71         | 0,35        | 14,93                      | 9,91          | 20,68          | 0,27         |
| ТТК 4.11       | Салат из фасоли, кукурузы и сухариков**                               | 60              | 3,10                  | 3,08          | 20,86         | 123,53                          | 0,40           | 0,04         | 1,52         | 0,73        | 14,74                      | 10,13         | 35,91          | 0,59         |
| ТТК 5.1        | Суп картофельный с рисовой крупой, цыпленком                          | 200/ 10         | 5,88                  | 6,11          | 12,78         | 129,63                          | 107,88         | 0,07         | 0,66         | 0,35        | 13,34                      | 21,28         | 79,23          | 0,95         |
| ТТК 6.22       | Паста с мясным соусом   | 200             | 12,81                 | 15,9          | 36,9          | 341,94                          | 108,9          | 0,29         | 0,91         | 1,29        | 15,01                      | 13,81         | 138,5          | 1,85         |
| ТТК 8.14       | Компот из свежих плодов (яблок)                                       | 200             | 0,16                  | 0,16          | 18,54         | 76,24                           | 1,2            | 0            | 1,6          | 0,08        | 6,08                       | 3,14          | 3,82           | 0,8          |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный  | 30              | 2,28                  | 0,24          | 14,76         | 70,32                           | 0              | 0,033        | 0            | 0,36        | 6                          | 4,2           | 19,5           | 0,33         |
| ТТК 3.2        | Хлеб ржано-пшеничный  | 30              | 1,68                  | 0,33          | 17,82         | 80,97                           | 0              | 0,12         | 0            | 0,27        | 6,9                        | 7,5           | 31,8           | 0,93         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>730</b>      | <b>23,76</b>          | <b>25,6</b>   | <b>104,83</b> | <b>744,42</b>                   | <b>339,08</b>  | <b>0,53</b>  | <b>8,88</b>  | <b>2,70</b> | <b>62,26</b>               | <b>59,84</b>  | <b>293,53</b>  | <b>5,13</b>  |
| <b>Полдник</b> |   |                 |                       |               |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |                |              |
| ТТК 7.19       | Крокеты картофельные, со сметанным соусом                             | 150/ 30         | 7,25                  | 10,355        | 36,62         | 268,7                           | 35,51          | 0,27         | 1,12         | 0,82        | 49,16                      | 43,67         | 141,88         | 2,35         |
| ТТК 8.17       | Напиток витаминный из яблок и шиповника                               | 200             | 0,2                   | 0,16          | 18,84         | 77,6                            | 1,08           | 0            | 20,94        | 0,12        | 6,36                       | 3,06          | 3,68           | 0,78         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>380</b>      | <b>7,5</b>            | <b>10,515</b> | <b>55,46</b>  | <b>346,265</b>                  | <b>36,59</b>   | <b>0,27</b>  | <b>22,06</b> | <b>0,94</b> | <b>55,52</b>               | <b>46,73</b>  | <b>145,56</b>  | <b>3,13</b>  |
|                | <b>Итого за 6 день</b>  | <b>1635</b>     | <b>49,46</b>          | <b>55,27</b>  | <b>237,18</b> | <b>1638,37</b>                  | <b>481,61</b>  | <b>1,10</b>  | <b>31,50</b> | <b>6,83</b> | <b>287,54</b>              | <b>148,43</b> | <b>823,23</b>  | <b>12,48</b> |

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             |                                 | А              | В1          | С            | Е           | Са                         | Mg            | Р             | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 6.17       | Пудинг мясной  | 90              | 8,04                  | 12,83        | 3,70          | 162,37                          | 207,57         | 0,21        | 1,65         | 0,47        | 33,95                      | 10,97         | 118,51        | 1,26         |
| ТТК 7.2        | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным | 150             | 7,47                  | 4,70         | 32,82         | 203,42                          | 12,90          | 0,20        | 0,00         | 0,56        | 12,05                      | 109,62        | 164,48        | 3,68         |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,52                  | 0,16         | 9,84          | 46,88                           | 0              | 0,022       | 0            | 0,24        | 4                          | 2,8           | 13            | 0,22         |
| ТТК 3.6        | Оладьи из п/ф с повидлом                               | 40/10           | 2,77                  | 3,65         | 19,77         | 123,04                          | 8,40           | 0,06        | 0,50         | 1,10        | 11,06                      | 14,56         | 53,42         | 0,68         |
| ТТК 8.18       | Чай витаминный с плодами шиповника                     | 200             | 0,12                  | 0,4          | 15,14         | 61,4                            | 0,2            | 0           | 3,92         | 0,02        | 3,24                       | 2,34          | 4,36          | 0,48         |
|                | <b>Итого</b>   | <b>510</b>      | <b>19,92</b>          | <b>21,73</b> | <b>81,27</b>  | <b>597,11</b>                   | <b>229,07</b>  | <b>0,49</b> | <b>6,07</b>  | <b>2,38</b> | <b>64,29</b>               | <b>140,29</b> | <b>353,76</b> | <b>6,31</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 4.1        | Помидор свежий/  | 60              | 0,66                  | 0,12         | 2,1           | 12,12                           | 47,88          | 0,024       | 6            | 0,42        | 7,392                      | 10,44         | 13,56         | 0,468        |
| ТТК 4.8        | Огурец соленый*  | 60              | 0,48                  | 0,06         | 0,90          | 6,06                            | 0,00           | 0,01        | 3,00         | 0,06        | 13,80                      | 8,40          | 14,40         | 0,36         |
| ТТК 5.7        | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной              | 200/ 10         | 1,54                  | 4,96         | 8,49          | 84,76                           | 204,74         | 0,02        | 6,5          | 0,55        | 31,61                      | 18,82         | 38,96         | 0,76         |
| ТТК 6.14       | Биточки Школьные                                       | 90              | 13,01                 | 15,80        | 15,51         | 256,28                          | 0,00           | 0,40        | 0,00         | 0,75        | 21,08                      | 13,38         | 138,74        | 2,03         |
| ТТК 7.2        | Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным   | 150             | 3,50                  | 3,35         | 35,39         | 185,63                          | 12,15          | 0,03        | 0,00         | 0,26        | 4,65                       | 22,85         | 69,60         | 0,45         |
| ТТК 8.11       | Компот из смеси сухофруктов                            | 200             | 0,38                  | 0            | 25,72         | 104,4                           | 12             | 0           | 0,02         | 0           | 40                         | 1,68          | 3,44          | 0,1          |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный   | 30              | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                           | 0              | 0,033       | 0            | 0,36        | 6                          | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| ТТК 3.2        | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40              | 2,24                  | 0,44         | 23,76         | 107,96                          | 0              | 0,16        | 0            | 0,36        | 9,2                        | 10            | 42,4          | 1,24         |
|                | <b>Итого</b>   | <b>780</b>      | <b>23,60</b>          | <b>24,91</b> | <b>125,72</b> | <b>821,47</b>                   | <b>276,77</b>  | <b>0,66</b> | <b>12,52</b> | <b>2,69</b> | <b>119,93</b>              | <b>81,37</b>  | <b>326,20</b> | <b>5,37</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
|                | Сдобное изделие пром производства                      | 65              | 5,66                  | 4,75         | 31,85         | 192,73                          | 11,70          | 0,07        | 0,00         | 2,60        | 52,65                      | 8,45          | 57,85         | 0,85         |
| ТТК 4.17       | Салат из моркови с сахаром                             | 60              | 0,69                  | 2,694        | 6,624         | 53,502                          | 691,2          | 0,024       | 1,152        | 0,504       | 13,776                     | 19,044        | 27,612        | 0,36         |
| ТТК 8.19       | Чай с молоком  | 200             | 1,54                  | 1,14         | 2,26          | 25,5                            | 6,64           | 0,02        | 0,3          | 0           | 57,16                      | 9,92          | 46,32         | 0,76         |
|                | <b>Итого</b>   | <b>325</b>      | <b>7,89</b>           | <b>8,58</b>  | <b>40,73</b>  | <b>271,73</b>                   | <b>709,54</b>  | <b>0,12</b> | <b>1,45</b>  | <b>3,10</b> | <b>123,59</b>              | <b>37,41</b>  | <b>131,78</b> | <b>1,97</b>  |
|                | <b>Итого за 7 день</b>                                 | <b>1615</b>     | <b>51,40</b>          | <b>55,22</b> | <b>247,73</b> | <b>1690,30</b>                  | <b>1215,38</b> | <b>1,27</b> | <b>20,04</b> | <b>8,18</b> | <b>307,81</b>              | <b>259,07</b> | <b>811,75</b> | <b>13,65</b> |



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             |                                 | А              | В1          | С            | Е           | Са                         | Mg            | P             | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 1.3.       | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 130/ 5          | 3,82                  | 4,80         | 20,25         | 139,57                          | 22,08          | 0,04        | 0,34         | 0,36        | 73,47                      | 11,18         | 68,08         | 0,26         |
| ТТК 2.2        | Запеканка творожная со сгущенным молоком                | 70/ 10          | 14,31                 | 4,96         | 18,88         | 177,38                          | 23,74          | 0,05        | 0,55         | 0,20        | 126,67                     | 17,95         | 96,93         | 0,50         |
| ТТК 3.3        | Батон пектиновый  | 20              | 1,5                   | 0,58         | 10,28         | 52,34                           | 0              | 0,006       | 0            | 0,34        | 3,8                        | 2,6           | 13            | 0,24         |
| ТТК 3.5        | Масло порциями сливочное                                | 10              | 0,08                  | 6,38         | 0,12          | 58,22                           | 27             | 0,001       | 0            | 0,1         | 2,12                       | 0             | 2,61          | 0,0017       |
|                | Фрукт ***   | 200             | 0,8                   | 0,8          | 17,8          | 81,6                            | 6              | 0,04        | 8            | 0,4         | 28,16                      | 15,66         | 19,14         | 3,82         |
| ТТК 8.2        | Чай с сахаром   | 200             | 0,18                  | 0,04         | 15,04         | 61,24                           | 0,04           | 0           | 0,04         | 0           | 4,8                        | 3,82          | 7,18          | 0,76         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>645</b>      | <b>20,69</b>          | <b>17,56</b> | <b>82,37</b>  | <b>570,35</b>                   | <b>78,86</b>   | <b>0,14</b> | <b>8,93</b>  | <b>1,40</b> | <b>239,02</b>              | <b>51,21</b>  | <b>206,93</b> | <b>5,57</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 4.5        | Салат из свеклы   | 60              | 0,77                  | 3,22         | 4,38          | 49,59                           | 0,65           | 0,01        | 2,19         | 0,38        | 17,81                      | 10,48         | 20,53         | 0,67         |
| ТТК 5.9        | Суп лапша по домашнему                                  | 200/ 10         | 7,74                  | 6,99         | 20,56         | 176,11                          | 134,06         | 0,05        | 1,58         | 0,83        | 18,00                      | 13,72         | 74,63         | 1,05         |
| ТТК 6.18       | Котлеты рыбные Любительские                             | 90              | 11,16                 | 6,30         | 5,67          | 124,02                          | 234,85         | 0,06        | 0,82         | 0,66        | 42,77                      | 38,69         | 169,41        | 0,86         |
| ТТК 7.3        | Рагу из овощей  | 150             | 2,52                  | 6,45         | 19,13         | 144,63                          | 322,13         | 0,08        | 8,87         | 0,96        | 35,40                      | 26,69         | 79,40         | 0,96         |
| ТТК 8.17       | Напиток витаминный из яблок и шиповника                 | 200             | 0,20                  | 0,16         | 18,84         | 77,60                           | 1,08           | 0,00        | 20,94        | 0,12        | 6,36                       | 3,06          | 3,68          | 0,78         |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный  | 30              | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                           | 0              | 0,033       | 0            | 0,36        | 6                          | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| ТТК 3.2        | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40              | 2,24                  | 0,44         | 23,76         | 107,96                          | 0              | 0,16        | 0            | 0,36        | 9,2                        | 10            | 42,4          | 1,24         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>780</b>      | <b>26,91</b>          | <b>23,80</b> | <b>107,10</b> | <b>750,23</b>                   | <b>692,77</b>  | <b>0,39</b> | <b>34,39</b> | <b>3,67</b> | <b>135,54</b>              | <b>106,83</b> | <b>409,54</b> | <b>5,89</b>  |
| <b>Полдник</b> |   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 3.23       | Оладьи с повидлом                                       | 100/ 10         | 7,89                  | 10,91        | 37,2          | 278,54                          | 11,87          | 0,09        | 0,8          | 1,34        | 72,2                       | 16,63         | 99,03         | 0,89         |
| ТТК 8.6        | Напиток из citrusовых (лимон)                           | 200             | 0,12                  | 0,02         | 15,4          | 62,26                           | 0,2            | 0           | 2,56         | 0,04        | 6,08                       | 1,68          | 3,06          | 0,12         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>310</b>      | <b>8,01</b>           | <b>10,93</b> | <b>52,6</b>   | <b>340,8</b>                    | <b>12,07</b>   | <b>0,09</b> | <b>3,36</b>  | <b>1,38</b> | <b>78,28</b>               | <b>18,31</b>  | <b>102,09</b> | <b>1,01</b>  |
|                | <b>Итого за 8 день</b>                                  | <b>1735</b>     | <b>55,61</b>          | <b>52,29</b> | <b>242,07</b> | <b>1661,38</b>                  | <b>783,69</b>  | <b>0,61</b> | <b>46,68</b> | <b>6,45</b> | <b>452,84</b>              | <b>176,36</b> | <b>718,57</b> | <b>12,47</b> |

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                                     | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |             | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |  |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | А              | В1           | С            | Е           | Са                         | Mg            | Р             | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 6.21       | Лапшевник с мясом                                      | 150             | 12,81                 | 17,5         | 23,4          | 302,34                          | 88,6           | 0,33         | 0,63         | 0,93        | 22,9                       | 11,71         | 152,7         | 1,93         |
| ТТК 4.4        | Огурец свежий/   | 30              | 0,21                  | 0,03         | 0,57          | 3,39                            | 0              | 0,09         | 2,1          | 0,03        | 5,1                        | 4,2           | 9             | 0,15         |
| ТТК 4.16       | Горошек консервированный*                              | 30              | 0,93                  | 0,06         | 1,95          | 12,06                           | 0              | 0,033        | 3            | 0,06        | 6                          | 6,3           | 18,6          | 0,21         |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный   | 30              | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                           | 0              | 0,033        | 0            | 0,36        | 6                          | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| ТТК 8.3        | Чай с сахаром и лимоном                                | 200/ 7          | 0,24                  | 0,06         | 15,22         | 62,38                           | 0,12           | 0            | 1,16         | 0,02        | 7,28                       | 4,56          | 8,52          | 0,8          |
| ТТК 3.12       | Молоко в индивидуальной упаковке                       | 200             | 5,4                   | 4,4          | 8,8           | 96,4                            | 26,4           | 0,04         | 1,04         | 0           | 211,2                      | 24,36         | 156,6         | 0,18         |
|                | <b>Итого</b>   | <b>617</b>      | <b>21,66</b>          | <b>22,26</b> | <b>64,13</b>  | <b>543,5</b>                    | <b>115,12</b>  | <b>0,436</b> | <b>5,83</b>  | <b>1,37</b> | <b>253,38</b>              | <b>51,13</b>  | <b>355,92</b> | <b>3,45</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 4.7        | Салат из белокочанной капусты с морковью/              | 60              | 1,09                  | 2,71         | 6,01          | 52,75                           | 90,85          | 0,02         | 10,78        | 0,37        | 26,80                      | 10,69         | 19,55         | 0,36         |
| ТТК 4.20       | Салат Витаминный**                                     | 60              | 0,90                  | 2,69         | 4,85          | 47,27                           | 72,65          | 0,01         | 15,20        | 0,36        | 4,30                       | 3,24          | 17,44         | 0,34         |
| ТТК 5.6        | Суп картофельный с горохом, цыпленком и сухариками     | 200/ 10/ 15     | 10,13                 | 8,24         | 25,97         | 218,56                          | 110,56         | 0,18         | 0,96         | 0,87        | 33,3                       | 34,1          | 125,49        | 1,99         |
| ТТК 6.15       | Тефтели мясные с соусом                                | 90              | 6,27                  | 12,23        | 9,77          | 174,19                          | 8,13           | 0,18         | 1,57         | 0,53        | 8,62                       | 6,80          | 85,15         | 0,94         |
| ТТК 7.2        | Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным | 150             | 7,47                  | 4,695        | 32,82         | 203,415                         | 12,9           | 0,195        | 0            | 0,555       | 12,045                     | 109,62        | 164,475       | 3,675        |
| ТТК 8.10       | Компот из фруктов и ягод с/м                           | 200             | 0,18                  | 0,08         | 16,3          | 66,64                           | 2,04           | 0            | 16           | 0           | 6,78                       | 5,4           | 5,74          | 0,28         |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,52                  | 0,16         | 9,84          | 46,88                           | 0              | 0,022        | 0            | 0,24        | 4                          | 2,8           | 13            | 0,22         |
| ТТК 3.2        | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 20              | 1,12                  | 0,22         | 11,88         | 53,98                           | 0              | 0,08         | 0            | 0,18        | 4,6                        | 5             | 21,2          | 0,62         |
|                | <b>Итого</b>   | <b>765</b>      | <b>27,59</b>          | <b>28,32</b> | <b>111,43</b> | <b>810,94</b>                   | <b>206,28</b>  | <b>0,67</b>  | <b>33,73</b> | <b>2,74</b> | <b>73,65</b>               | <b>166,96</b> | <b>432,50</b> | <b>8,06</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 3.20       | Яблоки печеные   | 130             | 0,55                  | 0,55         | 18,75         | 82,08                           | 4,13           | 0,03         | 5,51         | 0,27        | 19,59                      | 10,79         | 13,18         | 2,65         |
|                | Изделия кондитерские****                               | 50              | 4,35                  | 3,65         | 24,50         | 148,25                          | 9,00           | 0,06         | 0,00         | 2,00        | 40,50                      | 6,50          | 44,50         | 0,65         |
| ТТК 8.19       | Чай с молоком  | 200             | 1,54                  | 1,14         | 2,26          | 25,5                            | 6,64           | 0,02         | 0,3          | 0           | 57,16                      | 9,92          | 46,32         | 0,76         |
|                | <b>Итого</b>   | <b>380</b>      | <b>6,44</b>           | <b>5,34</b>  | <b>45,51</b>  | <b>255,83</b>                   | <b>19,77</b>   | <b>0,10</b>  | <b>5,81</b>  | <b>2,27</b> | <b>117,25</b>              | <b>27,21</b>  | <b>104,00</b> | <b>4,06</b>  |
|                | <b>Итого за 9 день</b>                                 | <b>1762</b>     | <b>55,68</b>          | <b>55,91</b> | <b>221,07</b> | <b>1610,27</b>                  | <b>341,18</b>  | <b>1,21</b>  | <b>45,37</b> | <b>6,38</b> | <b>444,28</b>              | <b>245,30</b> | <b>892,42</b> | <b>15,57</b> |

День: десятый

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             |                                 | А              | В1          | С            | Е           | Са                         | Mg            | Р             | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 1.7.       | Каша Боярская                     | 150             | 5,57                  | 5,82         | 31,65         | 201,18                          | 24,09          | 0,12        | 0,36         | 0,18        | 87,90                      | 34,20         | 129,15        | 1,02         |
| ТТК 3.3        | Батон пектиновый                  | 30              | 2,25                  | 0,87         | 15,42         | 78,51                           | 0              | 0,009       | 0            | 0,51        | 5,7                        | 3,9           | 19,5          | 0,36         |
| ТТК 3.10       | Сыр порциями                      | 20              | 4,36                  | 5,2          | 0             | 64,24                           | 31,2           | 0,006       | 0,056        | 0,1         | 154,88                     | 6,09          | 87            | 0,174        |
|                | Фрукт***                          | 200             | 0,8                   | 0,8          | 17,8          | 81,6                            | 6              | 0,04        | 8            | 0,4         | 28,16                      | 15,66         | 19,14         | 3,82         |
| ТТК 8.12       | Какао с молоком                   | 200             | 3,94                  | 3,06         | 16,34         | 108,66                          | 16,28          | 0,02        | 0,64         | 0           | 130,56                     | 24,96         | 111,7         | 0,66         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>600</b>      | <b>16,92</b>          | <b>15,8</b>  | <b>81,21</b>  | <b>534,19</b>                   | <b>77,57</b>   | <b>0,20</b> | <b>9,06</b>  | <b>1,19</b> | <b>407,20</b>              | <b>84,81</b>  | <b>366,49</b> | <b>6,03</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 4.4        | Огурец свежий/                    | 60              | 0,42                  | 0,06         | 1,14          | 6,78                            | 0              | 0,18        | 4,2          | 0,06        | 10,2                       | 8,4           | 18            | 0,3          |
| ТТК 4.9        | Салат из соленых огурцов с луком* | 60              | 0,55                  | 2,71         | 1,51          | 32,63                           | 0,00           | 0,01        | 3,05         | 0,35        | 14,87                      | 8,63          | 17,65         | 0,38         |
| ТТК 5.8        | Свекольник со сметаной            | 200/ 10         | 2,1                   | 5,52         | 10,23         | 99                              | 116,5          | 0,04        | 4,1          | 0,57        | 31,03                      | 18,14         | 49,62         | 0,94         |
| ТТК 6.10       | Наггетсы куриные                  | 90              | 22,28                 | 9,95         | 7,70          | 209,50                          | 16,09          | 0,14        | 0,65         | 1,31        | 27,42                      | 72,74         | 163,88        | 1,77         |
| ТТК 7.1        | Пюре картофельное                 | 150             | 2,93                  | 4,32         | 18,77         | 125,64                          | 19,31          | 0,11        | 0,12         | 0,17        | 35,40                      | 26,69         | 79,40         | 0,96         |
| ТТК 8.11       | Компот из смеси сухофруктов       | 200             | 0,38                  | 0            | 25,72         | 104,4                           | 12             | 0           | 0,02         | 0           | 40                         | 1,68          | 3,44          | 0,1          |
| ТТК 3.1        | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                           | 0              | 0,033       | 0            | 0,36        | 6                          | 4,2           | 19,5          | 0,33         |
| ТТК 3.2        | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 2,24                  | 0,44         | 23,76         | 107,96                          | 0              | 0,16        | 0            | 0,36        | 9,2                        | 10            | 42,4          | 1,24         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>780</b>      | <b>32,76</b>          | <b>23,19</b> | <b>102,44</b> | <b>749,46</b>                   | <b>163,90</b>  | <b>0,49</b> | <b>7,94</b>  | <b>3,11</b> | <b>163,92</b>              | <b>142,07</b> | <b>375,89</b> | <b>5,73</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |             |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 3.21       | Гренки с сыром "Детские"          | 100             | 9,14                  | 10,74        | 31,08         | 257,54                          | 73,8           | 0,03        | 0,03         | 1,29        | 100,63                     | 12,93         | 118,52        | 1,26         |
| ТТК 8.16       | Кисель ягодный                    | 200             | 0,14                  | 0,06         | 22,36         | 90,54                           | 1,54           | 0           | 12           | 0           | 8,38                       | 4,04          | 10,32         | 0,22         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>300</b>      | <b>9,28</b>           | <b>10,8</b>  | <b>53,44</b>  | <b>348,08</b>                   | <b>75,34</b>   | <b>0,03</b> | <b>12,03</b> | <b>1,29</b> | <b>109,01</b>              | <b>16,97</b>  | <b>128,84</b> | <b>1,48</b>  |
|                | <b>Итого за 10 день</b>           | <b>1680</b>     | <b>58,96</b>          | <b>49,74</b> | <b>237,09</b> | <b>1631,73</b>                  | <b>316,81</b>  | <b>0,72</b> | <b>29,02</b> | <b>5,59</b> | <b>680,13</b>              | <b>243,85</b> | <b>871,22</b> | <b>13,24</b> |

**Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней**

| День недели                 | Пищевые вещества, (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность на 10 дней,<br>(ккал) | Витамины, (мг) |             |               |              | Минеральные вещества, (мг) |                |                |               |
|-----------------------------|-----------------------|---------------|----------------|--|----------------|-------------|---------------|--------------|----------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                             | Б                     | Ж             | У              |  | В <sub>1</sub> | С           | А             | Е            | Са                         | Р              | Mg             | Fe            |
| 1                           | 50,59                 | 56,22         | 230,71         | 1631,13  | 329,55         | 0,88        | 46,36         | 6,35         | 367,01                     | 135,95         | 705,38         | 25,90         |
| 2                           | 54,67                 | 54,80         | 234,38         | 1646,14  | 640,92         | 0,79        | 35,35         | 6,31         | 277,07                     | 246,29         | 731,42         | 10,58         |
| 3                           | 52,12                 | 53,25         | 225,29         | 1589,80  | 1056,54        | 0,80        | 32,32         | 6,72         | 664,33                     | 288,72         | 999,72         | 12,50         |
| 4                           | 55,71                 | 57,42         | 250,45         | 1741,36  | 180,40         | 0,87        | 41,39         | 6,28         | 547,43                     | 169,20         | 760,57         | 10,02         |
| 5                           | 52,48                 | 53,86         | 216,41         | 1560,32  | 1062,40        | 0,74        | 21,88         | 9,17         | 336,11                     | 215,62         | 769,50         | 15,26         |
| 6                           | 49,46                 | 55,27         | 237,18         | 1638,37  | 481,61         | 1,10        | 31,50         | 6,83         | 287,54                     | 148,43         | 823,23         | 12,48         |
| 7                           | 51,40                 | 55,22         | 247,73         | 1690,30  | 1215,38        | 1,27        | 20,04         | 8,18         | 307,81                     | 259,07         | 811,75         | 13,65         |
| 8                           | 55,61                 | 52,29         | 242,07         | 1661,38  | 783,69         | 0,61        | 46,68         | 6,45         | 452,84                     | 176,36         | 718,57         | 12,47         |
| 9                           | 55,68                 | 55,91         | 221,07         | 1610,27  | 341,18         | 1,21        | 45,37         | 6,38         | 444,28                     | 245,30         | 892,42         | 15,57         |
| 10                          | 58,96                 | 49,74         | 237,09         | 1631,73  | 316,81         | 0,72        | 29,02         | 5,59         | 680,13                     | 243,85         | 871,22         | 13,24         |
| <b>Всего за 10<br/>дней</b> | <b>536,69</b>         | <b>543,97</b> | <b>2342,37</b> | <b>16400,79</b>                                  | <b>6408,48</b> | <b>8,98</b> | <b>349,91</b> | <b>68,26</b> | <b>4364,56</b>             | <b>2128,80</b> | <b>8083,77</b> | <b>141,68</b> |

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней**

| №п/п | Наименование продуктов   | Среднесуточные нормы | Среднесуточная норма 60-75% (завтрак, обед, полдник) |        | Норма за 10 дней |      | Получено фактически | Недостаток, гр | Избыток, гр |
|------|--|----------------------|--|--------|------------------|------|---------------------|----------------|-------------|
|      |  |                      | 60%  | 75%    | 60%              | 75%  |                     |                |             |
| 1    | Хлеб ржаной  | 80                   | 48   | 60     | 480              | 600  | 460                 | 20             | -           |
| 2    | Хлеб пшеничный(в том числе батон)                                      | 150                  | 90   | 112,5  | 900              | 1125 | 910                 | -              | -           |
| 3    | Мука пшеничная   | 15                   | 9  | 11,25  | 90               | 113  | 120                 | -              | 8           |
| 4    | Крупы, бобовые   | 45                   | 27   | 33,75  | 270              | 338  | 356                 | -              | 19          |
| 5    | Макаронные изделия   | 15                   | 9  | 11,25  | 90               | 113  | 127                 | -              | 15          |
| 6    | Картофель  | 187                  | 112,2  | 140,25 | 1122             | 1403 | 1153                | -              | -           |
| 7    | Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень | 280                  | 168  | 210    | 1680             | 2100 | 1690                | -              | -           |
| 8    | Фрукты (плоды) свежие  | 185                  | 111  | 138,75 | 1110             | 1388 | 1150                | -              | -           |
| 9    | Сухофрукты   | 15                   | 9  | 11,25  | 90               | 113  | 95                  | -              | -           |
| 10   | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные                          | 200                  | 120  | 150    | 1200             | 1500 | 1200                | -              | -           |
| 11   | Мясо жилованное 1 кат.   | 70                   | 42   | 52,5   | 420              | 525  | 480                 | -              | -           |
| 12   | Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)                             | 35                   | 21   | 26,25  | 210              | 263  | 473                 | -              | 211         |
| 13   | Рыба-филе  | 58                   | 34,8   | 43,5   | 348              | 435  | 230                 | 118            | -           |
| 14   | Молоко   | 300                  | 180  | 225    | 1800             | 2250 | 1670                | 130            | -           |
| 15   | Творог 9%  | 50                   | 30   | 37,5   | 300              | 375  | 265                 | 35             | -           |
| 16   | Сыр  | 10                   | 6  | 7,5    | 60               | 75   | 84                  | -              | 9           |
| 17   | Сметана 15%  | 10                   | 6  | 7,5    | 60               | 75   | 86                  | -              | 11          |
| 18   | Масло сливочное  | 30                   | 18   | 22,5   | 180              | 225  | 182                 | -              | -           |
| 19   | Масло растительное   | 15                   | 9  | 11,25  | 90               | 113  | 118                 | -              | 6           |
| 20   | Яйцо   | 1штг. (40)           | 24   | 30     | 240              | 300  | 240                 | -              | -           |
| 21   | Сахар  | 30                   | 18   | 22,5   | 180              | 225  | 215                 | -              | -           |
| 22   | Кондитерские изделия   | 10                   | 6  | 7,5    | 60               | 75   | 110                 | -              | 35          |
| 23   | Чай  | 1                    | 0,6  | 0,75   | 6                | 8    | 6                   | -              | -           |
| 24   | Какао-порошок  | 1                    | 0,6  | 0,75   | 6                | 8    | 8                   | -              | -           |
| 25   | Крахмал  | 3                    | 1,8  | 2,25   | 18               | 23   | 18                  | -              | -           |
| 26   | Дрожжи хлебопекарные   | 0,2                  | 0,12   | 0,15   | 1,2              | 2    | 1,2                 | -              | -           |
| 27   | Соль   | 3                    | 1,8  | 2,25   | 18               | 23   | 18                  | -              | -           |

## 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.
7. МР 2.4.0260-21 от 04.10.2021. " Гигиена детей и подростков Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям" приложение № 1, Таблица 1.1., 1.2.

Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.

Примечание-\*замена блюда в осенне-зимний период

Примечание-\*\*замена блюда после 1 марта 2025г.

Примечание-\*\*\*могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.

Примечание-\*\*\*\*могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка диетическая, корж молочный.