

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

*Игорь Владимирович Смирнов*

*И.В. Смирнов*

2024



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания 1»  
Д.С. Семикопенко  
01 апреля 2024г.

**Примерное десятидневное меню  
для общеобразовательных учреждений  
г. Белгорода, Белгородского района,  
Шебекинского ГО, Яковлевского ГО  
Старооскольского ГО, Губкинского ГО.  
для возраста обучающихся 7-11 лет**

2024

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рач.	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																								
54-3г-2020-171	Макаронь отварные с сыром	150	7,95	8,70	28,65	223,62	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75										
	Колд. изд. пром. Пр-ва	60	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71										
	Йогурт	110	2,86	2,75	17,60	104,50	0,04	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88										
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимонном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36										
	Чайого	527	14,47	15,11	71,41	476,33	0,1834	3,305	8,349	1,5314	178,08	220,33	42,782	2,703										
<b>Обед</b>																								
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*	60	2,45	4,29	10,91	92,40	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34										
ТТК 3.9	Помидор съедкий	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										
	Среднее по группе:	60	1,55	2,71	6,59	52,62	0,02	7,61	0,09	1,24	29,50	30,97	95,33	1,44										
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне	200	1,80	2,80	10,40	74,20	0,00	0,20	4,20	17,80	27,20	51,60	1,00	1,80										
ТТК 5.44	Курица (бедро в/к) запеченные	100	14,30	18,53	0,09	224,33	0,01	0,05	0,01	2,80	23,90	20,40	173,00	1,50										
578 [1]	Жапа рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,02	31,47	176,46	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53										
ТТК 7.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30										
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60										
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47										
	Итого	780	36,44	28,36	108,03	793,46	0,16	27,16	23,56	23,15	117,77	267,65	323,56	7,63										
<b>Полдник</b>																								
ТТК 3.32	Сэндвич "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20										
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36										
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96										
	Итого	360	11,06	11,02	34,28	280,54	0,07	3,02	83,40	0,89	251,12	197,24	25,45	2,16										
	Итого за 1 день	1667	51,97	54,49	213,72	1550,34	0,41	33,48	115,81	25,58	546,97	685,22	391,79	12,50										

\*В осенне-зимний период



День: второй

Неделя: первая

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	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
ТТК 5.37	Сырфле куриное, запеченное со сметаной	100	12.37	9.90	3.04	151.00	0.08	0.10	1.43	2.74	47.49	28.73	13.07	1.75		
ТТК 3.6	Омлет свиной/куриный	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0.00	3.00	0.00	0.00	6.99	12.48	4.20	0.18		
ТТК 3.3	Каша овсяная, какао-порошок*	30	0.51	0.90	1.80	17.34	0.00	1.86	0.00	0.66	10.92	10.92	3.99	0.21		
ТТК 2.18	Салатное ассорти	30	0.28	0.47	1.29	10.79	0.00	2.43	0.00	0.33	3.96	11.70	4.10	0.20		
ТТК 2.3	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.13	9.87	46.80	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	13.00	2.80	0.20		
ТТК 4.16	Пюре овощное с грибами и п/ф	60	3.60	7.20	29.40	198.00	0.08	0.00	0.00	1.02	4.20	37.80	15.00	0.84		
	Каша с фруктами	200	6.03	9.02	15.00	60.50	0.00	0.04	0.00	0.00	11.10	7.80	1.40	0.28		
	Фрукты ассорти	150	1.40	0.20	13.30	63.50	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90		
	Итого	560	35.36	17.92	72.68	531.69	0.22	17.57	1.43	5.99	105.75	145.03	60.37	4.17		
<b>Обед</b>																
ТТК 1.51	Салат из свеклы с сыром	60	3.82	5.70	4.28	79.68	0.01	4.93	0.02	1.42	97.18	65.96	13.84	0.77		
ТТК 4.4	Рагусоппе лютербургский с перловой крупой и сметаной	200/10	1.86	5.50	13.56	112.80	0.00	0.04	16.00	2.32	21.24	26.90	58.50	0.82		
ТТК 5.16	Котлеты мясные	90	10.68	5.75	7.52	124.47	0.04	0.05	0.86	0.95	21.58	14.28	91.84	1.27		
ТТК 6.12	Рагу из овощей	150	4.65	11.10	22.88	209.96	0.12	80.99	0.00	4.38	156.89	126.33	71.39	2.15		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	6.16	0.16	19.88	81.60	0.00	0.02	0.90	0.08	14.18	5.14	4.40	0.96		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.20	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30		
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2.60	0.50	15.80	78.10	0.10	0.00	0.00	0.60	11.60	60.00	18.80	1.60		
	Итого	780	25.07	23.91	99.71	756.81	0.27	86.03	17.79	10.04	328.67	318.11	262.96	7.86		
<b>Полдник</b>																
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	100/30	7.38	12.32	35.12	282.03	0.16	0.09	0.06	2.54	47.83	35.52	143.39	1.38		
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	28.88	117.54	0.00	19.30	0.00	0.16	13.66	7.38	5.78	0.47		
	Итого	330	7.66	12.42	64.00	399.57	0.16	19.39	0.06	2.70	61.49	42.90	149.17	1.85		
	Итого за 2 день	1670	52.09	59.25	235.59	1688.06	0.65	122.98	19.28	18.73	495.90	506.04	472.50	13.88		

\*В зимний период







День: четвертый  
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рен.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со ступненным молоком	100/10	11.47	12.52	25.41		258.50	1.33	0.06		0.34	179.32	236.56	26.03	0.84			
ТТК 2.1	Вареное пельмени	30	2.40	0.98	15.80		73.88	0.06	0.00		0.00	11.40	39.00	7.80	0.75			
ТТК 4.1	Молоко сливочное порционное	30	0.08	7.25	0.13		66.10	0.00	0.04		0.10	2.40	3.00	0.00	0.02			
ТТК 7.16	Чай с сахаром	400	0.08	0.02	15.00		60.50	0.00	0.00		0.00	11.10	2.80	1.40	0.28			
	Молоко вар.	200	3.80	6.40	9.40		118.40	0.08	0.04		0.00	240.00	180.00	28.00	0.20			
	Булочка	50	0.83	20.00	0.54		377.33	0.21	0.14		0.54	444.22	401.56	65.25	2.09			
<b>Обед</b>																		
ТТК 1.1	Салат из овощей с заправкой	60	0.52	3.07	1.57		35.89	0.01	3.33		1.39	13.97	16.94	8.06	0.37			
ТТК 3.6	Суп куриный	50	1.48	0.06	1.50		8.46	0.00	6.00		0.00	13.98	24.96	8.40	0.36			
	Салат из овощей	50	5.50	1.56	1.50		22.17	0.01	4.67		0.69	13.97	20.95	8.23	0.36			
ТТК 4.4	Салатка «Дюссельдорф»	200	5.78	4.74	8.84		101.30	0.20	12.80		0.60	40.80	167.00	46.00	3.20			
ТТК 5.19	Пюре картофельное	90	13.14	7.47	8.12		152.55	0.00	0.09		2.97	37.35	39.87	173.34	0.90			
329 [5]	Пюре картофеля с мясом	150	3.06	4.60	15.90		119.04	0.14	18.17		0.18	36.98	86.60	27.75	1.01			
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	28.88		117.54	0.00	19.30		0.16	13.66	7.38	5.78	0.47			
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80		70.20	0.00	0.00		0.30	6.00	19.50	4.20	0.30			
ТТК 2.10	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2.60	0.50	15.80		78.10	0.10	0.00		0.60	11.60	60.00	18.80	1.60			
	Итого	770	27.66	19.57	93.94		660.90	0.44	55.02		5.50	160.36	401.30	284.10	7.84			
<b>Полдник</b>																		
ТТК 2.3	Булочка сварниковой с/м/ф	120	7.20	3.61	34.08		242.88	0.16	0.00		2.04	8.40	75.60	30.00	1.68			
ТТК 7.12	Напиток из шипучих	200	0.14	0.02	24.94		98.88	0.01	2.18		2.80	6.90	3.26	1.82	0.16			
	Итого	320	7.34	3.66	59.02		341.76	0.17	2.18		4.84	15.30	78.86	31.82	1.84			
	Итого за день	1640	54.83	54.10	218.80		1500.94	0.81	62.37		10.78	619.88	941.51	379.15	11.76			

\* В осенне-зимний период





День: шестой

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	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
369 [4]	Каша овсяная молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150/5	9,94	12,42	37,67	302,14	0,22	0,34	0,31	99,87	149,20	219,84	399,88	6,98		
ТТК 7.4	Булочка из пшеничной муки	60	5,28	5,56	14,94	130,02	0,14	0,63	13,14	0,22	48,90	152,04	41,18	1,07		
ТТК 7.16	Булочка из пшеничной муки с сахаром	110	5,86	2,75	17,60	104,50	0,00	0,00	0,04	0,66	5,28	14,52	1,98	0,88		
	Булочка из пшеничной муки с сахаром	240	9,08	0,02	13,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Булочка из пшеничной муки с сахаром	135	12,46	3,47	8,74	297,16	0,48	0,97	13,53	109,75	211,48	387,80	445,84	9,70		
<b>Обед</b>																
370 [5]	Суп овощной с курицей и рисом	60	0,52	3,02	1,07	55,89	0,01	3,33	0,01	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37		
ТТК 3.7	Суп овощной с курицей и рисом	60	5,42	3,00	1,30	40,58	0,00	57,60	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30		
ТТК 4.1	Среднее по группе	60	9,47	0,35	1,87	58,13	0,01	30,17	0,09	1,50	13,52	20,47	8,02	0,33		
371 [4]	Суп овощной с говядиной	200/16	4,41	4,41	14,70	116,13	0,00	0,40	6,93	1,05	24,57	29,82	56,70	1,05		
372 [4]	Суп овощной с говядиной	100	5,90	19,10	12,30	251,40	0,00	0,06	1,00	3,00	20,00	22,00	129,00	2,00		
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,02	31,47	176,46	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53		
ТТК 7.9	Компот из фруктов в виде салата	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	7,30	0,70	14,80	70,70	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого	790	29,56	31,96	119,62	847,96	0,14	49,47	27,28	6,87	95,26	236,98	247,96	6,28		
<b>Полдник</b>																
ТТК 2.20	Сладкий со сметанным соусом	100/50	7,38	12,32	35,12	282,03	0,16	0,09	0,06	2,54	47,83	35,52	143,39	1,38		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96		
	Итого	330	7,54	12,48	55,00	363,63	0,16	0,11	0,96	2,62	62,01	40,66	147,79	2,34		
	Итого за день	1645	45,25	65,09	259,62	1898,76	0,70	50,54	41,78	119,23	371,75	665,43	841,59	17,82		

\*В осенне-зимний период



День: седьмой

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)					
			Завтрак					В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	У													
УТК 5.2.4	Салат из вареной курицы	100/5	11,10	10,58	2,14	148,09	7,14	0,95	3,53	6,52	71,34	14,07	121,14	1,61					
УТК 5.6	Омлет с беконом	30	0,24	0,03	0,75	4,33	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18					
УТК 5.40	Пюре из вареной курицы с овощами	30	3,59	0,95	1,05	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21					
УТК 5.10	Хлеб пшеничный	20	1,31	0,13	1,38	8,17	0,07	3,40	0,00	0,04	6,50	15,84	5,25	0,20					
УТК 5.11	Хлеб пшеничный, цельнозерновой	60	2,38	0,33	18,09	11,11	0,09	0,00	0,00	10,40	78,60	3,90	0,30						
УТК 5.12	Хлеб с маком	400	1,08	3,34	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,30	152,22	124,56	21,34	0,48					
УТК 5.13	Хлеб с маком	150	3,40	0,00	19,40	44,50	0,06	18,00	0,00	0,70	30,00	81,00	21,00	0,60					
УТК 5.14	Хлеб	570	20,97	0,04	63,31	517,73	7,37	19,63	3,55	9,75	774,45	246,77	178,43	3,77					
УТК 5.15	Машина стиральная	60	3,26	0,12	3,28	13,83	0,04	15,00	0,00	0,12	0,40	15,60	12,00	0,54					
УТК 5.26	Машина стиральная	60	1,30	0,14	8,30	39,04	0,00	3,26	0,00	0,40	8,60	14,34	5,32	0,42					
82   4	Фасоль*	60	1,68	1,16	5,34	35,94	0,62	10,14	0,00	1,44	9,03	14,97	8,91	0,48					
УТК 5.17	Салат из капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,47	4,09	8,78	77,77	0,00	0,01	9,60	2,01	40,70	21,60	43,70	1,00					
УТК 6.6	Коренья	90	9,54	16,83	9,99	229,59	0,31	0,00	0,00	2,07	11,43	108,36	17,73	1,26					
УТК 7.7	Картофель, тушеный с овощами	150	3,96	8,10	29,43	179,64	0,18	25,97	0,00	2,04	35,46	199,98	43,86	1,67					
УТК 2.18	Сметана из свежих сливок	200	0,16	0,10	19,88	81,60	0,00	0,02	0,99	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96					
УТК 2.19	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
УТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
	Итого	730	54,11	58,92	164,97	752,84	0,66	36,13	19,50	9,14	128,40	339,55	141,60	7,27					
УТК 3.32	Салат "Школьный"	100	10,90	10,86	14,40	198,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20					
УТК 7.3	Салат из моркови с салатом	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69					
	Итого	360	12,28	11,01	49,38	345,94	0,12	6,56	82,50	1,49	284,90	247,22	60,35	2,25					
	Итого за 7 дней	1710	54,36	59,06	216,75	1616,01	8,04	62,32	96,55	20,38	687,75	833,54	380,38	13,28					

\*В осенне-зимний период



День: восьмой

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	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	6,20	9,61	22,17	199,95	0,14	0,71	0,03	0,47	110,36	173,45	52,24	1,24		
174 [4]	Сыр (полезный)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,03	0,00	0,00	0,08	2,05	27,11	18,06	0,62		
175 [4]	Булочка овсяноблинная	50	3,40	9,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75		
176 [4]	Чай с сахаром лимонный	200/77	9,14	0,02	13,30	61,34	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36		
177 [4]	Молоко пастер.	200	3,80	5,49	9,45	118,40	0,08	2,60	0,04	0,60	240,00	180,00	28,00	0,20		
178 [4]	Итого	412	23,18	25,20	61,82	345,53	0,21	4,81	2,91	1,57	375,91	521,95	110,50	3,17		
<b>Обед</b>																
179 [5]	Салат из овощей	60	9,84	2,70	4,62	46,14	0,00	5,70	0,00	1,54	21,00	24,54	12,54	0,78		
180 [4]	Суп куриный с горохом и сухариками на бульоне	230/115	5,26	4,42	24,69	133,65	0,02	0,29	4,61	2,20	37,50	40,40	72,50	1,89		
181 [3]	Тыфляк овощные с рисом, с соусом	90/39	7,38	11,97	5,85	157,50	0,00	0,09	0,81	1,44	23,48	18,45	90,90	0,99		
182 [6]	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	24,95	162,50	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11		
183 [9]	Салат из фруктов и ягод с/м	200	9,28	9,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47		
184 [9]	Фрукты (ягоды)	150	1,40	0,20	14,50	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90		
185 [18]	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
186 [19]	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
187 [19]	Итого	965	26,58	24,61	133,80	879,23	0,24	40,29	5,57	9,01	158,10	258,44	249,84	8,03		
<b>Полдник</b>																
188 [2]	Блинчики с начинкой из п/ф	120	7,20	8,64	34,08	242,88	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68		
189 [3]	Кисель ягодный	200	9,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38		
190 [3]	Итого	320	7,78	8,70	64,28	366,54	0,16	1,10	0,00	2,22	24,10	91,92	33,36	2,06		
191 [3]	Итого за 8 день	1897	53,54	55,32	260,74	1762,19	0,71	45,90	8,48	11,79	560,21	772,32	393,70	13,26		

\*В осенне-зимний период



День: девятый  
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						
			Б	Ж	У	V <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
225 [4]	Завтрак из творога со сметанным соусом	100/30	12,22	11,83	20,02	0,04	0,86	0,08	2,99	99,77	107,77	29,61	0,52	
314 [4]	Фрукты (банан)	150	1,49	5,20	14,30	0,06	15,00	0,03	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90	
315 [4]	Молоко (жирность 3,2%)	100	6,25	3,60	1,69	0,00	0,00	0,04	0,16	2,40	3,80	0,00	0,02	
316 [4]	Вареное яйцо	40	1,40	0,08	1,40	0,05	1,70	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
317 [4]	Чай с сахаром	100	3,08	0,00	15,00	0,00	0,01	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
318 [4]	Хлеб	50	16,35	0,00	6,41	0,16	17,10	0,11	4,40	154,67	203,57	62,81	2,57	
<b>Обед</b>														
319 [4]	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*	60	2,45	4,29	10,91	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34	
320 [4]	Салат из овощей помидоров и огурцов	60	0,54	3,60	2,16	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42	
321 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой на бульоне	200	1,60	2,20	9,60	0,00	0,00	6,60	1,00	21,40	44,80	18,20	0,80	
322 [4]	Манная каша	90	11,84	14,56	3,84	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80	
323 [4]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,46	4,05	38,52	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65	
324 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69	
325 [4]	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
326 [4]	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
327 [4]	Итого	770	24,95	25,66	117,12	0,45	3,34	6,98	6,01	139,71	401,41	435,33	11,22	
<b>Полдник</b>														
328 [4]	Салат со сметанным соусом	100/30	7,38	12,32	35,12	0,16	0,09	0,06	2,54	47,83	35,52	143,39	1,38	
329 [4]	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16	
330 [4]	Итого	330	7,52	12,34	60,06	0,17	2,27	0,06	5,34	54,73	38,78	145,21	1,54	
331 [4]	Итого за 9 дней	1620	48,81	55,03	244,28	0,79	22,70	7,16	16,14	349,10	643,76	643,35	15,23	

\*В осенне-зимний период



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	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
ТТК 5.53	Пудинг мясной	90	10,89	12,06	4,77	171,90	2,79	0,18	2,16	0,45	25,20	155,61	23,40	1,17	
378 [1]	Салат рисовый рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,02	31,47	176,46	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	2,87	15,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 2.20	Хлебный мякиш с маслом	50/10	1,25	1,30	15,80	106,50	0,01	0,08	0,00	1,20	11,50	62,50	16,50	0,65	
ТТК 7.16	Хлеб с сахаром яичный	100/17	0,14	0,02	15,30	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36	
	Итого	317	19,41	19,53	74,11	563,21	2,83	0,26	21,35	2,13	60,81	311,32	72,56	2,91	
<b>Обед</b>															
26 [4]	Суп из овощей тушёный с луком*/	60	0,52	3,07	1,57	35,92	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37	
ТТК 3.6	Суп из овощей	60	0,48	0,58	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36	
ТТК 4.3	Суповое рагушине по-грузински	60	0,50	1,56	1,53	22,19	0,01	4,67	0,00	0,59	13,97	20,95	8,23	0,36	
	Салатный со сметаной	300/10	1,66	8,41	12,52	130,96	0,01	0,27	26,92	1,95	26,80	27,49	39,33	1,18	
ТТК 5.52	Телятина запечённая под овощами с сыром	90/30	13,56	12,90	3,60	184,74	0,00	0,12	1,32	2,28	57,60	68,52	269,88	1,20	
339 [5]	Мясо картофельное	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.12	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
	Итого	610	33,96	38,27	93,94	722,77	0,25	42,52	28,27	6,16	166,61	290,44	373,97	6,12	
<b>Ужин</b>															
449 [5]	Сдобное булочное изделие	65	5,04	3,07	34,00	183,77	0,09	0,00	0,02	0,90	14,30	48,10	18,85	0,90	
42 [5]	Салат из моркови с сахаром	60	0,72	0,05	6,96	31,38	0,03	2,88	0,00	0,18	15,60	31,68	21,84	0,36	
ТТК 7.7	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого	325	5,92	3,28	60,84	296,75	0,12	2,90	0,92	1,16	44,08	84,92	45,09	2,22	
	Итого за 10 дней	1652	49,30	51,09	230,98	1582,73	3,20	45,67	53,54	9,44	271,50	686,67	491,61	11,24	

\*В осенне-зимний период

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

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	51,97	34,49	213,72	1550,34	0,41	33,48	115,81	25,58	546,97	685,22	391,79	12,50
2	52,99	39,25	233,59	1688,06	0,65	122,93	19,28	18,71	495,90	506,04	472,50	13,88
3	46,98	49,07	279,38	1747,79	0,89	36,79	28,16	13,81	621,92	1012,69	539,05	18,33
4	54,83	54,10	218,80	1580,04	0,81	62,37	0,71	10,78	619,88	941,51	379,15	11,76
5	54,19	50,09	225,28	1669,64	7,98	30,84	9,16	17,22	438,88	625,80	503,73	13,85
6	46,73	65,09	239,62	1808,76	0,76	50,54	41,78	110,23	371,75	665,43	841,59	17,82
7	54,36	39,06	216,75	1616,01	8,04	62,32	96,55	20,38	687,75	833,54	380,38	13,28
8	53,34	55,32	260,74	1762,19	0,71	45,90	8,48	11,79	560,21	772,32	393,70	13,26
9	48,81	55,03	244,28	1667,20	0,79	22,70	7,16	16,14	349,10	643,76	643,35	15,23
10	49,30	51,09	230,98	1582,73	3,20	45,67	53,54	9,44	271,50	686,67	491,61	11,24
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>512,34</b>	<b>563,57</b>	<b>4285,15</b>	<b>16672,75</b>	<b>24,18</b>	<b>513,60</b>	<b>389,56</b>	<b>254,16</b>	<b>4953,86</b>	<b>7372,99</b>	<b>5036,84</b>	<b>141,15</b>



Среднесуточный забор пищевых продуктов за 5 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продукта	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60% (загрузка, едсд, 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	1220	110	-	-	110	10
8	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Сливочное масло, маргарин выпечки/запекающие	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Масло животное I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыпленок I кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	260	75	120	25	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1670	93	130	7	-	-
14	Горюч 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
15	Сыр	10	6	60	50	133	-	-	20	33
16	Сметана 15%	10	6	60	70	116	-	-	10	16
17	Масло сливочное	30	18	180	180	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	15	9	90	90	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1шт. (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	30	18	180	180	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	10	6	60	60	67	-	-	-	-
22	Чай	1	0,6	6	6	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	1,2	1,2	100	-	-	-	-
24	Соль	3	1,8	18	18	100	-	-	-	-

## Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Национальный НИИ гигиены Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник кулинарных нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делти плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник кулинарных нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делти плюс, 2015. – 640 с.
6. Сборник «Методический состав российских пищевых продуктов» / Под ред. И. М. Скурлатина, В. А. Тутельяна. – М. : Делти принт, 2002. – 236 с.

## Пояснение

\* При приготовлении блюд кулинарного ассортимента в рецептах указаны только ингредиенты, подлежащие термической обработке.